

СОДЕРЖАНИЕ

Выражение признательности 5

Введение

Это стиль жизни... 7

Научные исследования 11

ЧАСТЬ I

ПЛАН НА ВСЮ ЖИЗНЬ 15

Глава 1

Преимущества системы Аткинса 17

Контролировать углеводы в течение жизни 18

Почему система работает 22

Связь между инсулином и глюкозой 24

Система Аткинса для вас 28

Образ жизни 28

Путешествие моей жизни 33

Глава 2

Здоровье на всю жизнь. 37

Улучшение здоровья 38

Вместо голода с низким содержанием жиров —
удовлетворение контролируемыми углеводами 44

Похудение и хорошее самочувствие:
прекрасное сочетание 46

(Почти) Все можно есть 50

Физическая нагрузка:
не такой уж секретный ингредиент 51

Наполняем наше питание 52

Назовите это стилем жизни 53

Я знаю, что спасла свою жизнь. 55

Последний звонок 58

Глава 3

Да, вы можете потреблять углеводы! 61

Расшифровка кода углеводов 61

Что такое гликемический показатель 62

Гликемическая нагрузка 64

Более простой путь 64

Влияние клетчатки и жиров. 67

Считается ли клетчатка? 69

Взбираясь по углеводной лестнице 70

Можно ли употреблять алкоголь? 83

Свет в конце туннеля. 86

Глава 4

Худеть, потребляя жиры и белки	89
Жиры не так уж страшны	90
Опасности диеты с низким содержанием жиров	91
Правда о холестерине	93
«Хорошие» жиры	96
А теперь о самом главном	99
Жир-убийца	101
О балансе	103
Здоровая жизнь шаг за шагом	106
Для нее нет ничего невозможного	111

Глава 5

От теории к практике	115
Как разработать собственную индивидуальную программу	118
АСЕ помогает	119
Ищите качество, а не количество	121
Общие рекомендации	123
Обычный день	124
Определяем, что такое настоящий голод	125
Порции достаточного размера	127
Бросаем дурную привычку к неполноценной пище	130
Лучшие напитки	133
Отвечать нормам сбалансированного питания	135
Удачливый спорщик	138

Глава 6

Двигайся!	143
Какого количества упражнений достаточно?	146
Ваша индивидуальная спортивная программа	147
Укрепляйте сердце	147
Ходьба и не только	150
Вместо ходьбы	152
Что такое подъем тяжестей?	154
Как часто, как долго, как интенсивно?	155
Партнеры на всю жизнь	158
Прежде чем получить, ей надо было что-то потерять	162

Глава 7

Ежедневные трудности	165
Остаточный голод и страстное желание поесть	166
Обращайтесь с любимыми продуктами осторожно	169
Основы знаний о хлебе	170
Разработайте план сражения	175
Едим в ресторанах: кухня по Аткинсу	181
Что заказывать	182
Правила обеда в ресторане	188
Остаться собой на званом ужине	190
Командировки	191
В дороге и в воздухе	191
Проблема работающего человека: переедание на рабочем месте	193

Вкусные альтернативы	195
Безконтрольные углеводы	196
Иногда вам просто надо сказать «нет»	197
Как превратить друзей и родственников в союзников	197
Семейные отношения и еда	199
Все началось в отделении неотложной помощи	202

Глава 8

Взгляд в будущее.	207
Старение	208
Вялая щитовидная железа	210
Новый рецепт	210
Гормоны и полнота	211
Стрессовые ситуации	212
Как избежать рецидива	213
Разговор о диете Аткинса с вашим врачом	216
Рецепт здоровой жизни	220

ЧАСТЬ II.

ЕСТЬ, ЧТОБЫ ЖИТЬ 225

Приводим в порядок кухню	227
Что покупать	227
Что иметь под рукой	230
Как готовить низкоуглеводные блюда	231
Закуски	234
Продукты без химикалий	235

Хитрые замены.	236
Вкусные масла	237
Дым и огонь	239

Как пользоваться планами питания 241

Общие рекомендации.	242
Замены	243
Национальные и праздничные меню	244
Размеры порций	245

Тридцать планов питания для каждого уровня. . . . 247

План питания 1	248
План питания 2	250
План питания 3	252
План питания 4	255
План питания 5	257
План питания 6	259
План питания 7	261
План питания 8	263
План питания 9	266
План питания 10	268
План питания 11	270
План питания 12	272
План питания 13	274
План питания 14	276
План питания 15	278

План питания 16.	280
План питания 17.	283
План питания 18.	285
План питания 19.	287
План питания 20.	289
План питания 21.	291
План питания 22.	293
План питания 23.	295
План питания 24.	297
План питания 25.	299
План питания 26.	301
План питания 27.	303
План питания 28.	305
План питания 29.	308
План питания 30.	310
Двадцать планов питания для особых случаев.	312
Десять праздничных меню.	313
Десять национальных меню.	321
Как легко подсчитать углеводы.	329
5 граммов	329
10 граммов	331
125 рецептов успеха.	335

Рецепты.	343
Брускетта	344
Рулетики из чили и сыра	346
Яйца, фаршированные крабами	348
Горки из баклажанов	350
Домашняя лепешка с чили	353
Соус из мексиканской фасоли	355
Грибные кростини	357
Цуккини, фаршированные лососем	359
Пряный паштет из креветок.	361
Треугольники со шпинатом	363
Черничные оладьи «Серебряный доллар».	365
Соевый завтрак	367
Булочки с вишней	368
Кофейный пирог с корицей	370
Запеченные яйца	372
Шарлотка «Датчанка».	373
Омлеты по-флорентийски	375
Хлеб с цуккини и лимоном	377
Булочки к завтраку	379
Вафли на пахте с орехами пекан	381
Сандвич к завтраку с клубникой и сыром рикотта	383
Пирог с начинкой из овощей	385
Фриттата из цуккини	387
Азиатский овощной суп	389
Суп из перловой крупы и грибов	391

Квесадилья из курицы и помидоров	393
Бутерброд «Месье»	395
Сандвич с баклажаном, козьим сыром и грибами	397
Гаспачо	399
Золотистый луковый суп	401
Сандвич с ветчиной, сыром и спаржей на гриле	403
Суп из чечевицы	405
Средиземноморские сандвичи	407
Суп «Минестроне»	409
Сандвичи «Панини»	411
Бутерброды с запеченной говядиной	413
Тортильи с курицей и сыром фета	414
Суп с запеченным красным перцем	416
Суп из морепродуктов	418
Острый сандвич с индейкой	420
Весенний овощной суп	422
Закуска из палтуса	424
Бифштекс «Бистро»	426
Тушеные ребрышки с соусом-хрен	428
Грудинка с боровиками	430
Макароны с брокколи и сосисками	432
Бронзовая зубатка	434
Перец бланко	436
Курица с кокосом	438
Куропатки по-корнуольски с диким рисом	440
Фаршированная индейка по-деревенски	443

Рагу из цикория и нута	446
Запеченный пасхальный окорок	448
Баранина гриль с соусом из йогурта	450
Запеченные креветки	452
Бараньи отбивные с помидорами и оливками	454
Лосось с мисо	456
Не мамин мясной рулет	458
Макаронные изделия со свежими помидорами, лимоном и сыром фета	460
Филе-миньон с соусом из красного вина	462
Тофу с кунжутом, спаржевой фасолью и перцем	464
Свинные фахитас	466
Курица по-испански на макаронах	468
Острая говядина со спаржей	470
Фаршированная куриная грудка	472
Телятина по-милански	474
Азиатский салат из цуккини и моркови	476
Капустный салат Аткинса	478
Салат из брокколи, дайкона и перца	480
Карибский салат из черной фасоли	482
Салат из нута и овощей	484
Греческий салат	486
Салат из омаров	488
Салат из макарон и цветной капусты	490
Мексиканский рубленый салат	492
Овощной салат с картофелем	494

Салат с сыром бри и острыми орешками	495
Салат из копченой моцареллы, помидора и зеленой стручковой фасоли	498
Салат из сладкого картофеля и шпината	500
Табуле	502
Салат из помидора и огурца	504
Азиатские жареные овощи	506
Запеченная фасоль Аткинса	508
Тушеные лук-порей и фенхель	510
Брокколини в соусе из шалфея с сыром фета	512
Плов из коричневого риса	514
Макароны с овощами	516
Баклажаны гриль с соусом из кориандра	518
Зеленая стручковая фасоль по-итальянски	520
Хлеб с оливками и сыром	520
Кукурузные треугольники	524
Швейцарская листовая свекла с беконом	526
Зерновая сдоба	528
Оладьи из сладкого картофеля и цуккини	530
Рагу из помидоров, цуккини и грибов	532
Горячий салат из цуккини с мятой	534
Клюквенный соус	536
Огуречная райта	538
Домашние майонезы	539
Маринованные овощи	541
Ароматизированные масла	543

Домашний томатный соус	545
Сальса с ананасом и перцем	547
Быстрый соус велутэ и его разновидности	549
Соус из яблок и ревеня	551
Миндальные пудинги с засахаренным миндалем	553
Запеченные груши	555
Сорбет из ежевики с апельсином	557
Пудинг из коричневого риса	559
Шоколадное печенье с миндалем	561
Шоколадно-кокосовое воздушное печенье	563
Пирожные с шоколадным кремом и орехами пекан	565
Шоколадное суфле	567
Рождественский рулет	569
Кофейное мороженое «Мокка»	571
Воздушный цитрусовый кекс	573
Кокосовое мороженое	575
Подмороженный лимонный мусс	577
Лаймовая гранита	579
Песочное печенье с ягодами	581
Овсяное печенье с шоколадом	583
Апельсиновый кекс с грецкими орехами	585
Слоеный кекс с манго и ананасом	587
Печенье «Колесики»	589
Тыквенный пирог с орехами пекан	591

ВЫРАЖЕНИЕ ПРИЗНАТЕЛЬНОСТИ

Я с гордостью сообщаю, что эта книга является трудом целого коллектива, во главе которого стоит Майкл Бернстайн, вице-президент Информационной службы Аткинса по вопросам здоровья и медицины компании «Atkins Nutritionals, Inc.». Оливия Белл Бёль, главный редактор компании, вместе со мной написала несколько глав и отвечала за весь проект от начала до конца. Без нее эта книга никогда не увидела бы свет.

Специалист по питанию Колетт Хеймовиц, директор по образовательной и исследовательской работе Информационной службы Аткинса по вопросам здоровья и медицины, и Жаклин Эберштайн, директор по вопросам медицинского образования Центра вспомогательной медицины Аткинса, вычитывали каждое слово, чтобы обеспечить корректность информации. Диетологи Валери Берковиц и Ева Катц учли последние исследования в этой области для того, чтобы наш справочный материал отвечал всем требованиям. Специалист по продуктам питания и вице-президент по вопросам развития производства «Atkins Nutritionals, Inc.» Мэтт Сполар досконально прояснил все проблемы, касавшиеся продуктов питания.

Писатели Шейла Бафф и Линн Прауитт-Смит поделились своим литературным талантом в совместной работе над книгой. Штатный сотрудник компании Ребекка

Фридман провела большое и интересное исследование о приверженцах диеты Аткинса, пожелавших рассказать о своем опыте, и обработала эти материалы вместе с писателями Кэтрин Сенсор, Джанет Блейк и Мэри Селовер.

Двое моих коллег-медиков помогли мне при редактировании рукописи. Эрик Фридлэнд сделал большое количество интересных комментариев и добавлений. Стюарт Лоуренс Трагер, хирург-ортопед и троеборец, редактировал разделы по фитнесу и внес ряд ценных замечаний.

Самые теплые слова благодарности хотелось бы сказать Кэти Магвайр, которая всегда была на месте и терпеливо выполняла все, что было необходимо. Особая благодарность Полу Д. Вулфу, генеральному директору нашей компании, и Скотту Кабаку, главному исполнительному директору, за то, что они создали эту великолепную команду.

Главное в этой книге — это рецепты аппетитнейших блюд и гениальные диетические планы. Эти диеты и планы раз и навсегда докажут, что питание по Аткинсу — питание на всю жизнь — достаточно разнообразное и гибкое. Редактор по вопросам продуктов питания «Atkins Nutritionals» Стефани Грозди отточила раздел о диетах и рецептах, при этом ей помогли разработчики рецептов Синтия Де Пермио и Венди Кален. Грейди Бест была дегустатором наших рецептов. Большой вклад внесла также Марта Шуйнеман, автор кулинарных книг.

И наконец, этот проект никогда бы не состоялся, если бы не прекрасная работа нашего главного редактора Хезер Джексон и ее команды в издательстве «Сент Мартин».

Введение

ЭТО СТИЛЬ ЖИЗНИ...

Вы, вероятно, купили эту книгу потому, что хотите похудеть, или потому, что хотите постоянно быть в форме. Обе эти цели прекрасны, и я уверен, что книга поможет вам их достичь. Система Аткинса и успешное похудение — это, фактически, синонимы. Миллионы людей (возможно, вы — один из них) уже знают, насколько эффективна система Аткинса.

Однако миллионы других людей еще не знают этого. Наиболее свежие данные на октябрь 2002 г., опубликованные «Журналом Американской медицинской ассоциации», показывают, что число американцев с избыточным весом возросло с 55,9% в 1994 г. до 64,5% в 2002 г. Из них 30,5% страдают ожирением (то есть их вес превышает нормальный на 30 и более процентов). Согласно информации министерства здравоохранения, в США каждый год 300 тыс. человек умирают от болезней, связанных с ожирением. Несмотря на этот кризис ожирения (и хотя вы можете удивиться, что это говорю я), сосредоточиться лишь на проблеме веса — значит не увидеть за деревьями леса.

Есть еще одна жизненно важная причина прочитать эту книгу и прислушаться к ее советам. Хотя часто меня считают диетологом, я на самом деле последние тридцать пять лет специализировался на вспомогательной медицине, а

это заставляло меня заниматься целым спектром проблем здоровья. Я использую все целительные искусства, и не только лекарства, но и природные препараты. В Центре вспомогательной медицины Аткинса в Нью-Йорке мы принимаем пациентов, больных диабетом, с нестабильным содержанием сахара в крови, синдромом X, сердечно-сосудистыми заболеваниями, высоким давлением, артритом, гормональными нарушениями, остеопорозом и другими заболеваниями. Меня всегда удивляло, какое количество заболеваний являются прямым или косвенным результатом чрезмерной выработки инсулина, что, в свою очередь, является результатом чрезмерного потребления углеводов.

По данным Центра по контролю за заболеваниями, с 1990 по 2000 г. диагностика диабета среди взрослых американцев выросла на 49%. (Надо отметить, что частично такой скачок обусловлен изменениями в методологии диагностики.) Около трети диабетиков не знают, что они страдают этим заболеванием. Более того, треть американцев не в состоянии поддерживать свой инсулиновый баланс (такая болезнь называется синдромом X), а это повышает риск диабета, сердечных заболеваний, гипертонии, синдрома поликистоза яичников и, возможно, некоторых видов рака, в том числе рака толстой кишки и яичников.

Поэтому нам необходимо понять, что результатом питания являются не только килограммы и сантиметры. Потребление лишних углеводов повышает уровень инсулина, сокращение потребления углеводов ведет к похудению, поэтому наш подход к контролю веса — это не только хороший внешний вид, это важный фактор, с помощью которого вы контролируете свое состояние здоровья и увеличиваете шансы на долгую и активную жизнь.

Если вы узнаете себя хотя бы в одном из этих описаний, то эта книга написана для вас:

- Вы похудели, следуя системе Аткинса, и хотите поддерживать нынешний вес.

- Вы похудели, следуя системе Аткинса, но замечаете, что постепенно прежний вес возвращается.
- Вы хотите раз и навсегда забыть о многочисленных диетах.
- Вы хотите предупредить проблему лишнего веса.
- Вы хотите постепенно изменить систему питания своей семьи, чтобы предупредить проблемы со здоровьем и весом.
- Вы не уверены в пользе типичной американской системы питания.
- У вас генетическая предрасположенность к полноте, нестабильному уровню сахара в крови или сердечно-сосудистым заболеваниям.
- Вы часто чувствуете голод, хотя совсем недавно ели, иногда возникает упадок сил, вы не можете сконцентрироваться, чувствуете раздражение, у вас головокружения, вы не в состоянии работать, если голодны, — все это симптомы нарушения уровня сахара в крови.
- Вы женщина с синдромом поликистоза яичников.
- У вас диабет II типа или вы в преддиабетическом состоянии.

Я хотел бы подчеркнуть, что эта книга не только о том, как сбросить вес. Она о том, как *поддерживать* нормальный вес. (Если вам надо сбросить много килограммов, то я посоветовал бы прочитать сначала мою книгу «Новая революционная диета доктора Аткинса», основанную на моей четырехступенчатой программе снижения веса.) Потерять вес, нежели поддерживать оптимальный, относительно легко. К сожалению, многие рассматривают это как кратковременную программу. Но если вы не хотите внести изменения в образ вашего питания, то потеря веса вряд ли будет неизменной. При встрече с пациентами я говорю: «Если вы пришли сюда лишь для того, чтобы сбросить вес,

то и вы и я останемся разочарованы. Вашей реальной целью должно быть поддержание нормального веса, после того как вы сбросили лишние килограммы, и сохранение достигнутого состояния здоровья». Результаты анализов, показывающие изменение уровня сахара в крови, холестерина и триглицерида, будут доказательством этого улучшения. К счастью, когда вы применяете систему Аткинса, вам нет необходимости есть миниатюрные порции, подсчитывать калории или отказываться себе во вкусной пище.

Книга «Жизнь по Аткинсу» поможет вам всю жизнь есть разнообразную и вкусную пищу, содержащую необходимые организму углеводы, белки и жиры. Вы научитесь различать «хорошие» и «плохие» углеводы, что поможет выбирать продукты с меньшим количеством углеводов и тем самым влиять на уровень сахара.

Хотя мы проведем большое количество времени, говоря о хорошем питании, «Жизнь по Аткинсу» не предлагает устрашающего списка диетических «можно» и «нельзя». Это руководство к достижению успеха, успех в данном случае — это хорошее здоровье ваше и ваших близких, это долголетие и, не в последнюю очередь, сохранение хорошей фигуры, о которой вы всегда мечтали. И хотя мы не касаемся успеха в личных отношениях, бизнесе, спорте и иных важных слагаемых счастья, я уверен, что вместе с чувством обретения и сохранения собственного здоровья, чувством победы над собой вы почувствуете, как успех приходит и в другие сферы вашей жизни.

Применение системы Аткинса дает вам огромное разнообразие пищи, которую вы можете есть. За исключением сахара, муки высшего сорта, других рафинированных углеводов, а также гамбургеров и подобных, с позволения сказать, блюд, вы можете есть все в умеренных количествах, *если это не в ущерб вашему метаболизму*. Вы хотите сбросить несколько килограммов или поддержать нормальный вес — мы поможем вам установить ваш

АСЕ™¹ (углеводный баланс Аткинса) — количество граммов углеводов, которое вы можете потреблять при равенстве всех остальных показателей, при этом ни набирая вес, ни теряя его. Потом мы поможем вам еще более индивидуализировать вашу программу. Возможно, вы будете менее голодны и лучше себя чувствовать, принимая пищу пять раз в день небольшими порциями, нежели три раза в день большими. А возможно, вы хотите выдерживать большую физическую нагрузку. Вы узнаете, как делать подобный выбор и контролировать вес. Именно индивидуализация и разнообразие делают систему Аткинса легкой и приятной.

В дополнение к основным стратегиям успеха и словам тех, кто принял стиль жизни Аткинса, вы найдете обширный раздел планирования приема пищи со 125 рецептами и 250 планами диеты на различных уровнях потребления углеводов. Рецепты кажутся очень вкусными уже при их чтении, но когда вы попробуете их приготовить, то поймете, что для контроля над углеводами нет необходимости жертвовать прекрасным вкусом. Включены в книгу и тесты для самопроверки, многочисленные списки и подсказки, и все это делает систему Аткинса еще более приятной и простой. И наконец, мы поможем вам сделать систему Аткинса своей привычкой.

Научные исследования

Я хотел бы сказать несколько слов по поводу научных исследований, которые содержат важную для вас информацию. Критики системы Аткинса любят говорить, что она не подтверждена никакими научными исследованиями. Они глубоко заблуждаются!

¹ По начальным буквам: Atkins Carbohydrate Egnilibrium™.