


Сергей Обложко

ВРАЧ-ПСИХОТЕРАПЕВТ, ДИЕТОЛОГ

**Большая
книга**

О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва




Сергей Обложко

ВРАЧ-ПСИХОТЕРАПЕВТ, ДИЕТОЛОГ

Большая книга

О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва

УДК 615.874
ББК 51.230
О-18

В коллаже на обложке использованы фотографии:
Oksana Mizina, NYS, kamitana, Tetiana Chernykova, Julie208, EngkyLatupeirissa /
Shutterstock / FOTODOM
Используется по лицензии от Shutterstock / FOTODOM

Обложко, Сергей Михайлович.

О-18 Большая книга о правильном питании : сборник из трех бестселлеров / Сергей Обложко. — Москва : Эксмо, 2025. — 576 с.

ISBN 978-5-04-214616-9

Большая книга для здорового похудения. Вы узнаете об основных принципах здорового питания. Как выбирать продукты, как собирать сбалансированную тарелку, как полезные продукты приготовить вкусно, как разные продукты влияют на наш организм. Везде, где это возможно, автор иллюстрирует мысль полезными рецептами. Аргументирует супом, убеждает вареньем и дополняет мысль полезным хлебом. Ведь книги о правильном питании — это не только теория, но еще и всегда — практическое руководство.

УДК 615.874
ББК 51.230

ISBN 978-5-04-214616-9

© Обложко С., текст, 2019, 2023, 2025
© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2025

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	12
-------------------	----

ЧАСТЬ I

Мозг против похудения: почему ты не можешь расстаться с лишними килограммами?

Глава 1. С понедельника — на диету. Как правильно подготовиться к снижению веса?	17
Причины или отговорки? Как перестать обманывать себя	18
«Завтра начну», «Лучше с первого начинать» и другие мантры, от которых толстеют	19
Все сдавайтесь — это похудение!	22
Что еще может помочь? Конечно, больше позитива!	23
Мантра, от которой толстеют	27
Почему правильное питание (ПП) не помогает?	29
Что же делать? Какую диету лучше выбрать для похудения?	33
Как худеть без подсчета калорий?	36
Глава 2. Почему люди едят? Почему никак не удается окончательно победить эту вредную привычку?	36
Запреты	40
Почему наш мозг говорит нам, что переедание — это хорошо?	46
Как справляться с тягой к еде?	50
Какие продукты приводят к лишнему весу?	55
Что делать, если уже обожрался?	60
Иррациональные убеждения	61
Глава 3. Люди толстеют не из-за продуктов, люди толстеют из-за привычек. Как создать новые, стройные привычки?	64
Как узнать, что пирожные захватили мозг?	65

Вечерний жор, бессмысленный и беспощадный.	
Как перестать быть «жрицей ночи»	67
Можно ли так наестся, чтобы потом не хотеть?	
Растянутый желудок: правда или миф?	72
Почему спорт не помогает худеть? Зачем же он тогда нужен?	76
Сколько нужно спать, чтобы не хотеть есть?	78
Почему в конце зимы бывает особенно грустно?	83
Что делать, если тянет поесть «на нервах»?	
Как перестать заедать стресс?	83
Трудно ли быть женщиной?	85
Семейные традиции.	86
Отношения — это сложно, или Как похудеть мужа против его воли?	91
Правда ли, что счастье женщины — лысые подруги?	92
Глава 4. Ловушки для худеющих	93
«Здоровое питание»	93
Скидка	94
Как сбрасывать вес и при этом ходить в гости, кафе и рестораны	96
Пятница-развратница.	97
Что же выпить для похудения в пятницу вечером?	98
Как питаться в поездке?	99
Глава 5. Начинаем процесс с... прямо сейчас!	100
Первый этап. Весы	101
Второй этап. Индекс массы тела	103
Третий этап. Окружность талии	103
Четвертый этап. Фактор риска	104
Пятый этап. Намечаем цель.	105
Шестой этап. Дневник питания	105
Седьмой этап. Для продвинутых	105
Восьмой этап. Уровень повышенной сложности	107
Как убрать живот?	109
Как же сделать так, чтобы в некоторых местах жир ушел, а в других, наоборот, добавился?	110
Как раздельный купальник побеждает тягу к еде?	110
Глава 6. Худеть — не значит голодать! Как правильно наесться.	111
Факторы, усиливающие сытость. Принцип метаболического питания	111
Как ускорить метаболические процессы?	112

Глава 7. FAQ по продуктам: основы питания, проверенные десятками тысяч похудевших	115
Как питаться для снижения веса?	115
Сколько нужно пить воды, чтобы похудеть?	116
Как соль помогает худеть?	117
Вкусный завтрак — главная еда для похудения	118
Как похудеть на супах?	119
Крупы и всеми любимые макароны	121
Сколько селедки можно при похудении?	123
Почему от котлет толстеют?	125
Какой хлеб помогает худеть?	127
Какие сыры лучше есть при похудении?	128
Можно ли похудеть на оливье?	129
Овощи: польза или вред	130
Почему от огурцов толстеют?	133
Закуски	135
Нужно ли делать перекусы?	136
Напитки: польза и подводные камни в виде лишних килограммов	137
Какие горячие напитки помогают худеть?	138
Варенье для похудения	142
Что есть в последний прием пищи?	142
Стройная и пьяная: как алкоголь может помочь похудеть?	143
БАДы: пить или не пить?	144
Продукты, которые чистят «заднюю карму»	145
Как похудеть, если соблюдаешь пост?	146
Опасные продукты для вашего ребенка	147
Глава 8. Как худеть на сладком	148
Десерты, которые хорошо влияют на судьбу и улучшают «заднюю карму»	148
Я умираю без сладкого! Что делать?	150
Какое мороженое помогает худеть?	152
Сколько меда можно в день?	153
Как правильно есть фрукты, чтобы не сорваться?	154
Как есть яблоки и не набирать вес?	158
Пять причин съесть хурму	159
Мандарины	160
Почему обязательно надо есть малину?	160
Арбузная диета	161

ЧАСТЬ II

Худеем по метаболическому принципу

Глава 10. Почему мы худеем и почему набираем вес?	165
С какой скоростью можно сбрасывать вес?	169
Сколько калорий вам можно?	170
Почему цифры из интернета часто врут?	171
Необходимый дефицит калорий	173
Тарелка с отрицательной калорийностью	179
Почему калории — это не страшно	181
Глава 11. Поведенческая диетология	182
Белок	184
Жиры	188
Углеводы	189
Клетчатка	191
Плотность калорий	194
Теория калорийных бомб	196
Скрытые жиры	198
Принцип тарелки: подробно об отрицательной калорийности	199
А что дальше?	201

ЧАСТЬ III

Худеем по методу отрицательной калорийности

Глава 12. Что такое отрицательная калорийность	205
Зачем так заморачиваться?	212
С чего начать?	219
Какие калории лучше всех?	224
Глава 13. Метаболизм и похудение	234
Что еще влияет на метаболизм	234
Усвоение продуктов	239
Как принцип отрицательной калорийности можно использовать для снижения веса	248
Глава 14. Продукты с отрицательной калорийностью	252
Яблоко	252

Содержание

Яичные белки	254
Грибы	256
Треска	259
Свекла	261
Фасоль	263
Продукты, содержащие кофеин	265
Бонус: куриная грудка	269
Пикантный бонус для тех, кто любит поострее	269

ЧАСТЬ IV

Рецепты блюд для сбалансированного питания

Салаты	274
Супы	280
Горячие блюда	281
Соусы	284
Напитки	288
Десерты	311
Мороженое	333

ЧАСТЬ V

Рецепты специальных блюд для похудения

Пять принципов снижения плотности калорий	343
Первый принцип: запаривание углеводов	343
Второй принцип: побольше фруктов-овощей	349
Десерты из хурмы	360
Что делать, если не любишь овощи?	366
Помидоры и огурцы	368
Смузи	372

Третий принцип: соусы	373
Ягодные соусы	375
Четвертый принцип: супы	382
Пятый принцип: блюда с отрицательной калорийностью	399
Блюда с отрицательной калорийностью	399
Кабачки, патиссоны, баклажаны	404
Блюда из капусты	410
Яблоко	417
Яичные белки	428
Грибы	438
Треска	452
Свекла	457
Фасоль	464
Продукты, содержащие кофеин	470
Куриная грудка	486
Острые блюда	504
Полезные завтраки	514
Правильные перекусы	515
Протеиновые батончики	516
Бутерброды	517
Сытные блюда для худеющих	525
Правильный шашлык для безуглеводного дня	529
Блюда с куриной грудкой	530
Рыба и морепродукты	536
Послесловие	543
Приложения.	
Таблица калорийности	545
Мясо	545
Рыба и морепродукты	545
Хлебобулочные изделия	546
Крупы	546
Квашеные, соленые, сухофрукты	547
Яйца	547
Сладости	547
Грибы	547
Орехи, семечки	547

Содержание

Овощи	548
Фрукты	548
Список источников	555
Указатель ингредиентов	563
Алфавитный указатель	569

ПРЕДИСЛОВИЕ

Нормализация веса — это лучшая оздоровительная практика. Если вы решили, что пора заняться своим здоровьем, начните с изменения питания, это дает максимальный результат при минимальных усилиях.

Неправильное пищевое поведение может стать причиной очень многих заболеваний. Помимо такой очевидной проблемы, как лишний вес, человек может столкнуться с такими опасными осложнениями неправильного пищевого поведения, как диабет, сердечно-сосудистые катастрофы, заболевания опорно-двигательного аппарата, повышенные риски развития онкологических заболеваний и многими другими проблемами со здоровьем.

Существуют много противоположных взглядов на то, что можно называть правильным питанием. Медицинский взгляд на правильное питание прост и понятен: с медицинской точки зрения критерием «правильности» питания является польза для здоровья. Питание должно содержать необходимую для человека норму калорий, быть разнообразным и сбалансированным и содержать все необходимые для организма вещества. И конечно, рацион должен состоять из простых и полезных продуктов, которые обязательно должны быть приготовлены вкусно.

Но для того чтобы не только сбросить лишний вес, но и сохранять полученный результат, часто бывает необходимо изменить и улучшить свое пищевое поведение и завести новые полезные пищевые привычки.

Правильное питание для многих ассоциируется с диетами. Ограничение в употреблении вкусных, но вредных продуктов кажется простым и логичным способом «взять себя в руки». Но, несмотря на распространенность такого «простого» способа, каждый, кто пробовал нормализовать свое питание, используя запреты и ограничения, сталкивался с тем, что в долгосрочной перспективе эффективность таких подходов к похудению бывает крайне низкой. При ограничениях и запретах на употребление тех или иных «вредных» продуктов лишние килограммы, с таким трудом сброшенные за время диеты, могут быстро вернуться назад, что происходит достаточно часто.

Но что делать, если способность правильно питаться не дается нам от рождения? Неужели правильному питанию нужно учиться, подобно тому как мы

учимся читать, танцевать или ездить на двухколесном велосипеде? И если диеты неэффективны прежде всего потому, что они ничему нас не учат, то как научиться питаться правильно и полезно для здоровья? Ответ прост: нужно отказаться от диет и сосредоточиться на освоении основ правильного питания, и решению этой важной задачи посвящена данная книга.

Из этой книги вы узнаете об основных принципах здорового питания: как выбирать продукты, как собирать сбалансированную тарелку, как приготовить вкусно полезные продукты и как разные продукты влияют на наш организм. В этой книге много рецептов полезных, вкусных и несложных в приготовлении блюд, которые прекрасно иллюстрируют советы автора. Автор иллюстрирует свои мысли доходчиво и убедительно: аргументирует супом, убеждает вареньем и дополняет свои мысли полезным хлебом. Любые книги о правильном питании — это не только теория, но еще и всегда — практическое руководство, именно поэтому в данной книге вы найдете много кулинарных рецептов и рекомендаций на все случаи жизни.

Данная книга состоит из пяти частей и, по сути, объединяет три книги, которые были изданы ранее, успели стать бестселлерами и помочь десяткам тысяч людей.

Часть первая. Мозг против похудения.

Эта часть книги призвана вдохновить и мотивировать читателя перейти на правильное питание. Эта часть содержит большое количество практических советов, полезных рекомендаций и поведенческих упражнений, которые доказали свою эффективность за годы практической работы. В этой части книги вы узнаете, как правильно начинать снижение веса, как найти мотивацию и как худеть без срывов.

Часть вторая. Худеем по метаболическому принципу.

Эта часть книги посвящена основным физиологическим принципам питания для снижения веса. Из этой части вы узнаете, какова должна быть калорийность питания, чтобы снизить вес, что такое энергетическая плотность рациона, или плотность калорий, какие нутриенты обязательно должны быть на вашей тарелке. В этой части последовательно разбираются основные практические приемы снижения плотности калорий на примере простых и всем знакомых блюд.

Часть третья. Худеем по методу отрицательной калорийности.

В этой части книги рассказывается о том, как разные продукты по-разному метаболизируются в нашем организме, и предлагаются практические советы, которые помогут правильно создавать в организме необходимый дефицит калорий, питаясь вкусно и разнообразно. В этой части описано, какие продукты

СЕРГЕЙ ОБЛОЖКО

питания помогают снизить вес и сохранять результат, а какие, став пищевой привычкой, могут привести к набору веса. В качестве примера рассматриваются несколько доступных и распространенных продуктов, которые помогут сделать питание более здоровым и полезным. Разнообразные рецепты из таких продуктов смогут стать вашими новыми полезными пищевыми привычками.

В четвертой и пятой частях вы найдете кулинарные рецепты полезных, вкусных и легких в приготовлении блюд из доступных продуктов, которые сделают процесс снижения веса не только легким и эффективным, но и интересным.

Эта книга станет источником необходимой информации по теме нормализации веса и хорошей поддержкой тем, кто решил научиться питаться правильно. Автор постарался максимально сохранить легкость и доступность изложения материалов, но при этом сделать книги максимально полезными с практической точки зрения. Все основополагающие механизмы похудения излагаются и объясняются простым, понятным и доступным языком. Эта книга может стать настольным справочником кулинарных рецептов полезных блюд и мотивирующим тренингом навыков правильного питания, который вдохновит читателя прямо сейчас начать питаться правильно и, таким образом, улучшать состояние своего здоровья.

Желаю приятного и полезного чтения!

С. М. Обложко