

Мишель Монтиньяк

Маэстро французской диетологии





Мишель Монтиньяк

(1944 – 2010)

Мишель Монтиньяк родился во французской семье, члены которой потомственными толстяками. Лишний вес Монтиньяки передавали из поколения в поколение, сохраняя и приумножая его в процессе жизни. Но только Мишелю удалось инвестировать этот семейный капитал в бизнес и превратить лишние килограммы в совсем даже не лишние тысячи долларов. Хотя сначала Мишель был очень далёк от диетологии: будучи студентом, он изучал политологию и социологию.

В конце 1970 – Монтиньяк устроился менеджером в исследовательский центр американской фармацевтической компании и столкнулся с проблемой: многочисленные деловые встречи в ресторанах провоцируют переедание.

Такая работа совместно с образом жизни привели Монтиньяка ко второй степени ожирения. Лишний вес не давал покоя будущему диетологу и создавал много комплексов.

Именно так и начался долгий путь к созданию идеальной диеты.

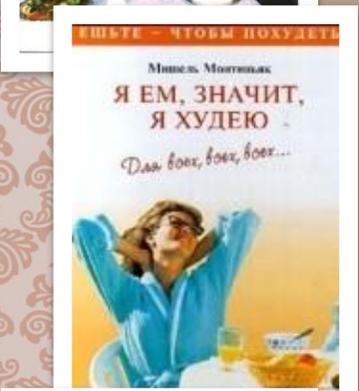
Мишель Монтиньяк перепробовал десятки модных методик для сброса массы тела. Но ни одна из них не дала ему желаемого результата. И тогда он начал разрабатывать собственный метод.

Благодаря специфике своей профессиональной деятельности, Мишель Монтиньяк имел доступ к результатам различных научных исследований в области медицины.

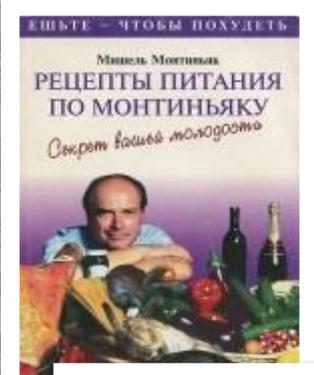


Бестселлеры Монтиньяка

В 1986 году вышла первая книга Мишеля Монтиньяка «Ужинайте и худейте!»: Для всех, особенно для мужчин» и была адресована в основном деловым людям, которым часто приходится обедать или ужинать в ресторане.

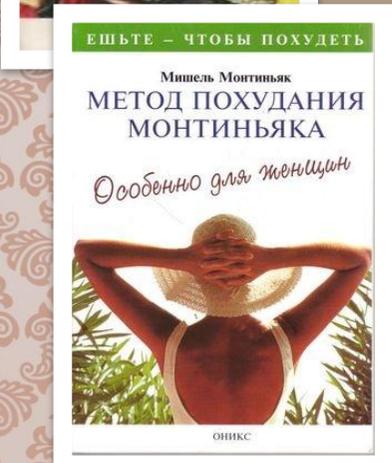


Опубликованная за счёт автора, эта книга быстро стала бестселлером во Франции (550 000 проданных экземпляров). Такой неожиданный успех побудил Мишеля Монтиньяка набрать надёжную команду учёных для углубления исследований и более полной разработки научных основ метода.



В конце 1987 года вышла в свет книга «Я ем. Значит, я худею: для всех, всех, всех...», адресованная широкому кругу читателей. Она установила новый рекорд продаж в данной сфере знаний, мировой тираж издания превысил 40 миллионов экземпляров.

К этому времени Мишель Монтиньяк стал уже известным специалистом в области питания и большую часть времени уделял научной работе, а также активно занимался писательской и общественной деятельностью...



Его книги опубликованные в сорока странах мира и переведённые на более чем 25 языков, затрагивают не только проблему борьбы с лишним весом, но и более широкую тему здоровья и хорошего самочувствия.



Диета Монтиньяка

и в правильной комбинации продуктов и углеводов и жиров.

Диета Монтиньяка рассчитана на довольно длительный

1. Этап – потеря веса. Он составляет минимум 3 месяца. Основан на строгом контроле и сокращении углеводов. Допустимы только те продукты, у которых низкий гликемический индекс (не более 40 баллов). Среди белковых продуктов лучше выбирать с низким содержанием жиров. Возможны белково – липидные (йогурт б/сахара, рыба, мясо или птица, салаты из овощей, яйца, сыр) и белково – углеводные (обезжиренный йогурт, каша, овощной салат, макароны из твёрдых сортов пшеницы, супы из овощей, грибы, зелень, бобовые) сочетания продуктов. Окончанием 1 этапа диеты считается достижение желаемого веса.

2. Этап – стабилизация. Предназначен для выработки полезных пищевых привычек и аккуратного выхода из диеты. Увеличивается количество допустимых углеводов в рационе с ГИ больше, чем 50. Лучше всего второй этап соблюдать всю жизнь.

Рекомендуется полностью отказаться от употребления картофеля, белого риса, мёда, кукурузы, белого хлеба, манки. Ограничить сладкие овощи (варёные свекла и морковь), сладкие фрукты (бананы, виноград, манго)

Соблюдать принцип раздельного питания. Нельзя сочетать жиры с углеводами (мясо и вермишель, мясо и каши). Ограничить потребление продуктов которые содержат углеводы и жиры – это орехи, печень, мороженное, шоколад и т.п.

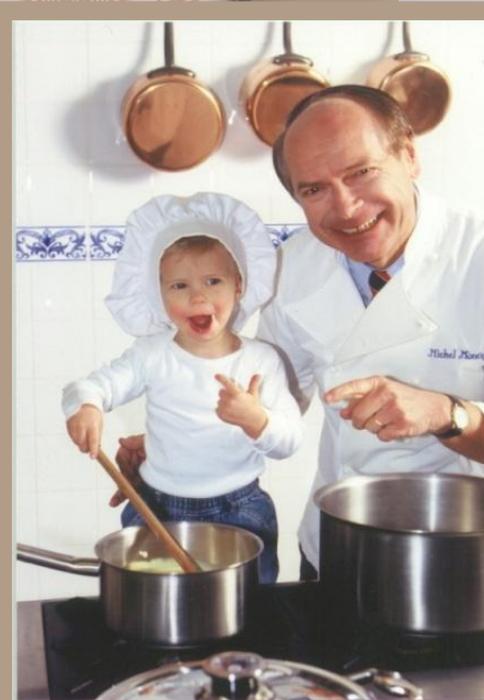




Правила диеты МОНТИНЬЯКА

- Приёмы пищи не менее **3-х раз в день**, с интервалом не менее **3 – х часов**.
- Последний приём пищи не позднее **20 часов**.
- Нельзя ложиться спать сразу **после еды**.
- Еду нельзя **запивать**.
- Фрукты нельзя употреблять после основной пищи, их следует есть лишь на **голодный желудок**.
- Между употреблением фруктов и жирных продуктов необходимо подождать не менее **3-х часов**.
- **Нет ограничения** в употреблении калорий и размерах порции.

Секрет успеха диеты Монтиньяка.



- **Испытал на себе.** Мишель Монтиньяк создал эффективную диету для себя, что позволило ему быть весьма убедительным.
- **Разделил продукты по гликемическому индексу.** Умение общедоступно подать принцип деления продуктов по гликемическому индексу и принёс Монтиньяку всемирную славу.
- **Пропагандировал принцип здорового питания.** Отказ от фастфуда, промышленно обработанных продуктов и газированных напитков.
- **Грамотная маркетинговая политика и личная харизма Мишеля Монтиньяка** сделала его примером для сотен тысяч толстяков, кумиром женщин и гуру кинозвёзд (Кайли Миноуг – ярая последовательница диеты Монтиньяка)

«Слабые» стороны диеты Монтиньяка

- **Не спасает от невоздержанности**, т.к. нет ограничений по количеству еды. Если человек не знает меры, снижения веса не будет.
- **Не является универсальной (не сбалансированная)**, противопоказана беременным и кормящим женщинам, детям, людям с заболеваниями почек, гастритом и язвой.
- **Раздельное питание относится к разряду лечебных**, сложно придерживаться и не рекомендуется длительно находиться на данной диете.
- **Принцип** 3-разового питания весьма спорен.



Наследие Мишеля Монтиньяка

22 августа 2010 года тяжёлая форма рака предстательной железы

преждевременно унесла жизнь Мишеля Монтиньяка в возрасте 66 лет.

Мишель Монтиньяк – признанный сегодня во всем мире специалист по питанию. Его книги переведены на 25 языков и опубликованы в 42 странах.

Его теория оказала огромное влияние на американских авторов. Три знаменитых бестселлера: Eat Great, Lose Weight (Ешьте и худейте) Сюзанны Сомерс, Sugar Busters (Разрушители сахара) Лейтона Стьюарда и The South Beach Diet (Диета Южного Пляжа) доктора Артура Агастона – созданы под сильным влиянием бестселлера Мишеля Монтиньяка «Я ем, значит, я худею».



Диета Мишеля Монтиньяка в практике врача – диетолога

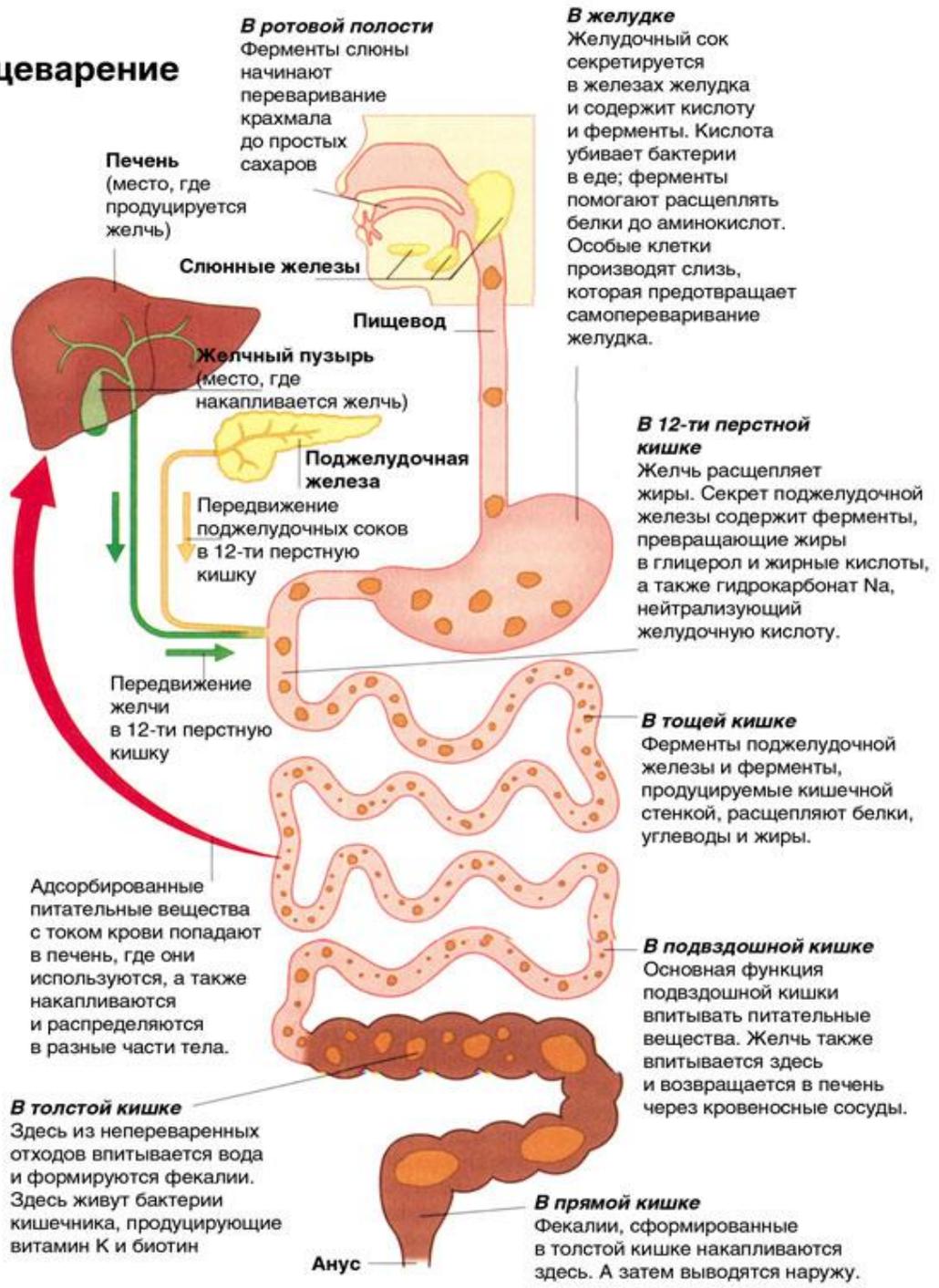
Гликемический индекс (ГИ) – это некая переменная, отражающая способность еды повышать уровень сахара в крови, и это автоматически отождествляется с попаданием глюкозы в кровотоки – происходит выброс инсулина – депонирование жирных кислот – накопление жира



Гликемический индекс продуктов

Гликемический индекс (ГИ) – позволяет нам оценить поведение разных продуктов при попадании в организм человека посредством съедения.

Пищеварение



Скорость всасывания углеводов в кровь

Введем классификацию углеводсодержащих продуктов, разделив их на три группы:

1. Содержащие **"моментальный"**, или **"мгновенный"**, сахар - повышение сахара в крови происходит практически сразу во время еды, начинается уже в ротовой полости и носит очень резкий характер. (глюкоза, фруктоза, мальтоза и сахароза в чистом виде) Это продукты с высоким ГИ (**от 56 баллов и выше**)
2. Содержащие **"быстрый сахар"** - повышение сахара в крови начинается через 10-15 минут после еды и носит резкий характер, продукт перерабатывается в желудке и кишечнике за один-два часа (фруктоза и сахароза с пролонгаторами всасывания (например, яблоко, где есть фруктоза и клетчатка) Средний ГИ (**41-55 баллов**))
3. Содержащие **"медленный сахар"** - повышение сахара в крови начинается через 20-30 минут и носит сравнительно плавный характер, продукт перерабатывается в желудке и кишечнике за два-три часа или дольше (лактоза и крахмал, а также фруктоза и сахароза с настолько сильным пролонгатором, что он существенно замедляет их расщепление и всасывание образовавшейся глюкозы в кровь) Низкий ГИ (**до 40 баллов**)

Перечислим факторы, влияющие на скорость всасывания (пролонгаторы всасывания):

- Вид углеводов - простые или сложные (простые всасываются гораздо быстрее).
- Температура пищи - холод существенно замедляет всасывание.
- Консистенция пищи - из грубой, волокнистой и зернистой пищи, содержащей большое количество клетчатки, всасывание происходит медленнее.
- Содержание в продукте жиров - из жирных продуктов углеводы всасываются медленнее. Сочетание углеводов с насыщенными жирами наоборот способствует быстрому всасыванию продукта.
- Степень спелости фруктов, ягод, овощей
- Длительность приготовления блюда, разваренные продукты всасываются быстрее.



Рафинированные продукты обладают высоким ГИ

Рафинирование – это вид обработки и процесса очистки продукта, в результате продукты питания теряют полезные вещества и витамины.

Оценивать углеводы на пригодность к употреблению лучше руководствуясь степенью их обработки пищевой промышленностью, рафинированности, а так же содержанием в них микронутриентов.

Все натуральные продукты имеют уникальный пищевой профиль и от каждого вида можно получать преимущества, по сравнению с продуктами изготовленными промышленным способом.



**РАФИНИРОВАННЫЕ
ПРОДУКТЫ - ОПАСНЫ**



Значение ГИ продуктов для врача - диетолога



Питание спортсменов – продукты с высоким ГИ необходимы, чтобы повысить скорость образования гликогена в мышцах после тренировки.



ГИ продуктов используется при составлении диеты для **больных диабетом**, т.к. прогнозирует риск скачков инсулина в крови



В лечении ожирения, т.к даёт возможность предсказать метаболический эффект от рекомендованной диеты.



ГИ продуктов и состояние кожи напрямую связаны. Продукты питания с высоким ГИ усиливают проявление акне и вызывают воспалительные высыпания на коже.

Таблицы с GI продуктов

Наименование продукта	Гликемический индекс	Наименование продукта	Гликемический индекс
Петрушка, базилик	5	Чеснок	30
Укроп	15	Морковь сырая	35
Салат листовой	10	Зеленый горошек свежий	40
Помидоры свежие	10	Чечевица отварная	25
Огурцы свежие	20	Фасоль вареная	40
Лук репчатый сырой	10	Рагу овощное	55
Шпинат	15	Баклажанная икра	40
Спаржа	15	Кабачковая икра	75
Брокколи	10	Свекла отварная	64
Редис	15	Тыква запеченая	75
Капуста свежая	10	Кабачки жареные	75
Грибы соленные	10	Цветная капуста жареная	35
Перец зеленый	10	Оливки зеленые	15
Перец красный	15	Кукуруза отварная	70
Капуста квашенная	15	Маслины черные	15
Капуста тушеная	15	Картофель вареный	65
Цветная капуста тушеная	15	Картофельное пюре	90
Брюссельская капуста	15	Картофель фри	95
Лук-порей	15	Картофель жареный	95

Наименование продукта	Гликемический индекс	Наименование продукта	Гликемический индекс
Лимон	20	Гранат	35
Грейпфрут	22	Нектарин	35
Малина	30	Клюква	45
Яблоки	30	Киви	50
Ежевика	25	Облепиха	30
Земляника	25	Черешня	25
Черника	43	Мандарины	40
Голубика	42	Крыжовник	40
Смородина красная	30	Хурма	55
Смородина черная	15	Манго	55
Алыча	25	Дыня	60
Брусника	25	Бананы	60
Абрикосы	20	Виноград	40
Персики	30	Ананасы	66
Груши	34	Арбуз	72
Сливы	22	Изюм	65
Клубника	32	Чернослив	25
Апельсины	35	Инжир	35
Вишня	22	Курара	30

Наименование продукта	Гликемический индекс	Наименование продукта	Гликемический индекс
Клетчатка пищевая	30	Пшенная каша на воде	70
Соевая мука обезжиренная	15	Рисовая каша на воде	80
Отруби	51	Блины из муки высшего сорта	69
Овсяные хлопья сырые	40	Вареники с картофелем	66
Перловая каша на воде	22	Пицца с сыром	60
Овсяная каша на воде	66	Хлеб из муки высшего сорта	80
Ячневая каша молочная	50	Макароны высший сорт	85
Рис нешлифованный отварной	65	Мюсли	80
Макароны из муки грубого помола	38	Пирожок печеный с луком и яйцом	88
Хлеб зерновой	40	Пирожок жареный с повидлом	88
Хлебцы цельнозерновые	45	Сухарики	74
Хлеб "Бородинский"	45	Печенье крекер	80
Гречневая каша на воде	50	Булочка сдобная	88
Овсяная каша молочная	60	Булочка для хот дога	92
Макароны из твердых сортов пшеницы	50	Бублик пшеничный	103
Манная каша молочная	65	Кукурузные хлопья	85
Рисовая каша молочная	70	Гренки белые жареные	100
Хлеб ржано-пшеничный	65	Хлеб белый (батон)	136
Вареники с творогом	60	Вафли	80
Пельмени	60	Печенье, пирожные, торты	100

Таблицы с GI продуктов

Наименование продукта	Гликемический индекс	Наименование продукта	Гликемический индекс
Сок томатный	15	Квас	30
Сок морковный	40	Кофе натуральный (без сахара)	52
Сок грейпфрутовый (без сахара)	48	Какао на молоке (без сахара)	40
Сок яблочный (без сахара)	40	Сок в упаковке	70
Сок апельсиновый (без сахара)	40	Компот из фруктов (без сахара)	60
Сок ананасовый (без сахара)	46	Десертное вино	30
Сок виноградный (без сахара)	48	Кофе молотый	42
Вино красное сухое	44	Газированные напитки	74
Вино белое сухое	44	Пиво	110
		Шампанское сухое	46

Наименование продукта	Гликемический индекс	Наименование продукта	Гликемический индекс
Белок одного яйца	48	Мед	90
Яйцо (1 шт)	48	Варенье	70
Желток одного яйца	50	Шоколад молочный	70
Грецкие орехи	15	Шоколадный батончики	70
Фундук	15	Халва	70
Миндаль	25	Карамель, леденцы	80
Фисташки	15	Мармелад	30
Арахис	20	Сахар	70
Семечки подсолнуха	8	Попкорн	85
Семечки тыквенные	25	Шаверма в лаваше (1шт)	70
Кокосовый орех	45	Гамбургер (1 шт)	103
Шоколад темный	22	Хотдог (1 шт)	90

Наименование продукта	Гликемический индекс	Наименование продукта	Гликемический индекс
Молоко обезжиренное	27	Сыр фета	56
Творог нежирный	30	Творожная масса	45
Молоко соевое	30	Сырники из творога	70
Кефир нежирный	25	Сыр сулугуни	70
Йогурт 1,5% натуральный	35	Сыр плавленый	57
Сыр тофу	15	Сыры твердые	56
Молоко натуральное	32	Сливки 10% жирности	30
Творог 9% жирности	30	Сметана 20% жирности	56
Йогурт фруктовый	52	Мороженое	70
Брынза	56	Молоко сгущеное с сахаром	80

Наименование продукта	Гликемический индекс	Наименование продукта	Гликемический индекс
Морская капуста	22	Бефстроганов	56
Раки отварные	5	Котлеты из свинины	50
Котлеты рыбные	50	Сосиски	28
Крабовые палочки	40	Колбаса вареная	34
Говяжья печень жареная	50		



Спасибо за внимание!

