

Хорошего человека должно быть много?..

ПЕРЕКЛЮЧАЕМ КАНАЛЫ

Все знают расхожую шутку голодных советских времен о том, что у русской женщины две проблемы: где найти немного еды и как похудеть. Недавно в «Пяти вечерах» у Андрея Малахова тема питания возникла снова в виде диспута «Смертельная диета».

Что и говорить, тема весьма актуальная. В списке стран с особенно большим числом граждан, страдающих избыточным весом, Америка и Россия на первом месте. Казалось бы, такие разные страны и по благосостоянию, и по отношению к диете, а вот поди ж ты.

Так что поговорить на передаче было о чем. Впрочем, нового там было сказано мало, чтобы не сказать ничего, но зато мы увидели на экране абсолютно счастливого Николая Баскова, гордого тем, что за полгода он избавился от семнадцати килограммов. В пару к нему показали девушку тринадцати лет, только что вышед-

шую из комы, в которую она впала по причине голодной диеты. А с другой стороны, мы познакомились и с их противоположностями, мальчиком одиннадцати лет и весом в 115 килограммов и двумя взрослыми обоюбого пола еще больших габаритов. Смотреть на это было жутковато, но довольно поучительно.

Больше всего поражало наше неразумие. Голодающая во имя красоты девушка была явно нездорова, такая болезнь давно известна и поддается лечению, но только ни ее мама, ни она сама почему-то на эту тему особенно не задумывались.

А папа мальчика, страдающего ожирением, инвалида с шести лет, с трудом передвигающегося на непослушных ногах, сгибающихся под непосильным весом, похоже, и сейчас лишь слегка встревожен. С трудом верится, что у них в Башкирии никто не мог дать им полезный совет, например, что не следует на ночь кормить сына жареной картошкой.

Но, конечно же, все не так просто. Можно, к примеру, сидеть на диете и при этом все-таки вкусно питаться. Можно за весь день съесть один сухарик, но калории с этого сухарика все равно пойдут в ваш жир: такой у вас жуткий обмен веществ.

Что же делать слишком толстым и слишком тонким? На телепередаче совершенно справедливо советовали: господа, соблюдайте меру во всем. А если не получится? Живите так! Получайте удовольствие от себя такого, какой вы есть сегодня. Жизнь так

коротка, и не стоит ее тратить на пустяки. Как мужчина, авторитетно заявляю: одни из нас любят худеньких, другие – пышек, и каких больше, это еще надо посмотреть. Как говорится, кому нравится поп, а кому – попова дочка.

Не надо верить рекламе, говорили нам на телевидении: никакие таблетки не помогут вам похудеть без всяких усилий за несколько недель. Похудеть – это сознательный и упорный труд, долгий и часто мучительный. Великая Майя Плисецкая, по ее признанию, всю жизнь хочет есть. Зато и фигура у совсем уже немолодой женщины – на зависть юным красавицам, вполне балетная.

А почему американки такие толстые? Одна из них рассказывала мне: вот она просыпается утром, на ночном столике у нее лежит список основных продуктов с точным указанием содержащихся там калорий. Она внимательно его читает и

решает, что начнет день со стакана апельсинового сока и яблока, пусть это и будет ее завтрак. Но уже через полчаса она начинает мучить голод, и она решает: ладно, если я сегодня до обеда съем одну маленькую шоколадку, ничего не случится. И съедает две... Дальше, надо думать, можно не продолжать.

Пополнить полегче, но тоже не так-то уж и просто. Актрисе Елена Драпеко предложили роль многодетной матери, но при условии, что она прибавит килограммов восемь. Условие она выполнила и роль получила. Интересно, что она теперь с этими килограммами будет делать...

...М-да. Что-то я засиделся за компьютером. Уже одиннадцать вечера, а поужинал я в семь. Пойду на кухню, кажется, в холодильнике еще остался кусок шпика...

Владимир ЖЕЛЬВИС,
профессор ЯГПУ.