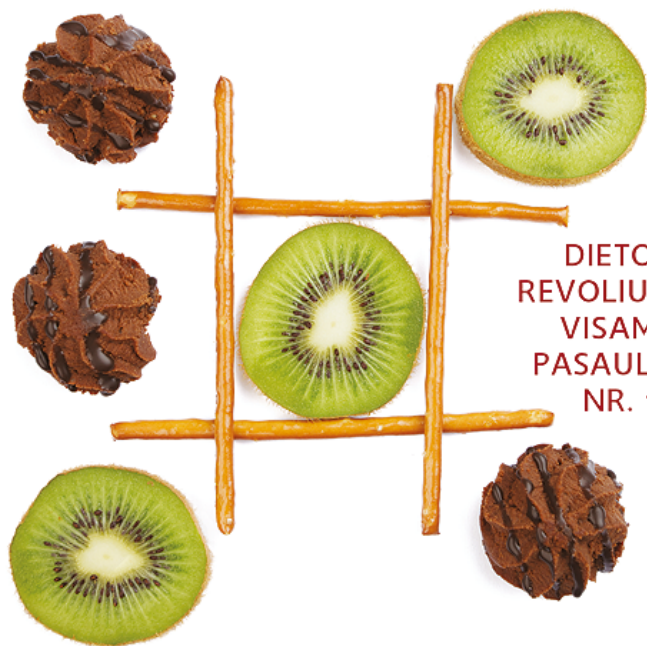


Dr. Michael Mosley ir Mimi Spencer



DIETOS
REVOLIUCIJA
VISAME
PASAULYJE
NR. 1

DIETA

5:2

Neįtikėtinai paprasta lieknėjimo formulė

Alma littera

Abi sudėtinės dalys – laboratorija ir gyvenimo būdas – yra vienodai svarbios, todėl kartotinį pasninką gvildiname šiais dviem vienas kitą papildančiais aspektais. Pirmiausia Michaelas, pats išmėginęs šį būdą ir išnagrinėjęs jo poveikį medicininio požiūriu, aiškina mokslinius kartotinio pasninko pagrindus ir vadinamąją 5:2 dietą, pristatytą pasaulio dėmesiui 2012 metų vasarą.

Toliau Mimi pateikia praktiškus patarimus, kaip saugiai, veiksmingai ir nuosekliai laikytis pasninko, kad jis lengvai taptų kasdienio gyvenimo dalimi. Mimi išsamiai aptaria, kaip jaučiamasi pasninkaujant, ko tikėtis diena po dienos, ką ir kada valgyti, duoda daug patarimų ir siūlo, kaip iš paprastų dietos receptų gauti didžiausią naudą.

Skaitydami pamatysite, kaip pasninkas pakeitė mūsų gyvenimus. Tikimės, kad pakeis ir jūsų.

Michaelo motyvacija: vyriškoji istorija

Esu 55-erių metų vyras. Kol dar nebuvo pradėjęs domėtis pasninku, turėjau nedidelį antsvorį: būdamas 180 cm ūgio svėriau apie 90 kilogramų, mano kūno masės indeksas buvo 26, taigi pagal šį rodiklį priklausiau žmonių su antsvoriu kategorijai. Įpusėjęs ketvirtą dešimtį dar buvau lieknas, bet, kaip daugelis, ėmiau po truputį priaugti svorio, maždaug po pusę kilogramo per metus. Atrodo nedaug, bet per dvidešimt metų solidžiai papildėjau. Supratau, kad darasi panašus į tėvą, kuris visą gyvenimą kovojo su svoriu ir mirė perkopęs per septyniasdešimt nuo diabeto sukeltų komplikacijų. Per laidotuves jo draugai kalbėjo, koks panašus į jį darasi.

Kai BBC užsakymu kūriau dokumentinį filmą, man išpuolė sėkmė pasidaryti magnetinio rezonanso tyrimą. Paaiškėjo, kad išoriškai esu liesas, bet viduje nutukęs. Vidiniai riebalai yra pavojingiausi, nes kaupiasi ant vidaus organų, o tai gresia širdies ligomis ir diabetu. Kai vėliau pasitikrinau kraują, pasirodė, kad turiu polinkį į diabetą ir kad cholesterolio gerokai per daug. Akivaizdu, kad turėjau ko nors imtis. Laikiausi įprastų patarimų, bet jie menkai padėjo. Svoris ir kraujas ir toliau kėlė nerimą.

Anksčiau nemėginau laikytis dietų, nes nebuvo radęs tokios, kuri, mano manymu, būtų veiksminga. Stebėjau, kaip tėvas išmėgino visas įmanomas dietas nuo Scarsdaleo iki Atkinso, nuo Kembridžo iki vadinamosios išgeriančio vyro dietos. Kas kartą numesdavo svorio, bet per kelis mėnesius vėl jo priaugdavo ir dar sukaupu.

2012 metų pradžioje į mane kreipėsi Aidanas Laverty, BBC mokslinių laidų „Akiratis“ (*Horizon*) redaktorius, ir paklausė, ar sutikčiau būti bandomąja kiauulyte tiriant galimybę pailginti gyvenimą. Nežinojau, kas iš to išeis, bet kartu su prodiusere Kate Dart ir mokslininku Roshanu Samarasinghe nedelsdami nusprendėme, kad būtų naudinga tirti kalorijų ribojimą ir pasninką.

Kalorijų ribojimas (KR) – gan drastiška priemonė. Reikia valgyti mažiau, nei galėtų suvalgyti normalus žmogus, ir tą turėtume daryti visą savo (tikėkimės) ilgą gyvenimą. Žmonės sutinka su tokiomis sąlygomis, nes tai vienintelis iki šiol tyrimais įrodytas būdas pratęsti gyvenimo trukmę, bent jau gyvūnų. Visame pasaulyje yra apie 10 000 KRTM (kalorijų ribojimo ir tinkamiausio maisto) entuziastų, teko ne vieną iš jų pažinti. Nors jų biocheminiai duomenys puikūs, niekada nesusigundžiau tapti jų liesosios gvardijos nariu. Neturiu tiek valios nei noro nuolat gyventi laikydamasis labai mažo kaloringumo dietos.

Todėl nudžiugau sužinojęs apie kartotinį pasninką (KP), kai mažiau kalorijų vartojama *tik tam tikrą laiką*. Jeigu mokslas neklysta, tai pasninko nauda tokia pati kaip kalorijų ribojimo dietos, tik procesas ne toks skausmingas.

Važinėjau po Jungtines Valstijas, susitikinėjau su garsiais mokslininkais, kurie dosniai dalijosi su manimi savo tyrimų rezultatais ir idėjomis. Įsitikinau, kad pasninkas nėra užgaida. Tik jo laikytis nėra taip lengva, kaip iš pradžių maniau. Skaitydami įsitikinsite, kad kartotinio pasninko būdų yra daug. Kai kuriais atvejais reikia nevalgyti visą parą ar ilgiau. Kitais – kas antrą dieną valgyti tik vieną kartą ir nekaloringą maistą. Išmėginau vieną ir kitą būdą, bet neišsivaizdavau, kad galėčiau reguliariai jų laikytis. Atrodė per sunku.

Nutariau susikurti ir išmėginti savo sušvelnintą versiją. Penkias dienas per savaitę valgysiu įprastai, o dvi dienas suvartosiu tik ketvirtadalį (t. y. po 600) kalorijų.

Padalijau 600 kalorijų į dvi dalis – maždaug 250 skyriau pusryčiams ir 350 vakarienei. Šitaip pasninkaučiau dvylika valandų iš eilės. Taip pat nutariau išskirti pasninko dienas – pasninkausiu pirmadieniais ir ketvirtadieniais. Tapau savo eksperimento objektu.

Laida „Valgyk, pasninkauk, gyvenk ilgiau“ apie mano patirtį laikantis vadinamosios 5:2 dietos buvo parodyta per BBC televiziją 2012 metų rugpjūčio mėnesį, per patį Londono olimpinių žaidynių įkarštį. Maniau, kad laida pranyks bendrame olimpiados transliacijų šurmulyje, bet ji, užuot dingusi, pati sukėlė šurmulį. Laidą žiūrėjo apie pustučio milijono žmonių – milžiniška auditorija „Akiračio“ programoms – ir dar šimtai tūkstančių pamatė per *YouTube*. Mano tinklaraštis plyšte plyšo, sekėjų padaugėjo tris kartus, visi norėjo išmėginti mano pasninko versiją. Klausinėjo, ką turėtų daryti.

Šią istoriją pasigavo ir laikraščiai. Jai straipsnius skyrė tokie leidiniai kaip *The Times*, *Daily Telegraph*, *Daily Mail* ir *Mail on Sunday*. Neilgai trukus temą perėmė ir kiti pasaulio laikraščiai: Niujorko, Los Andželo, Paryžiaus, Madrido, Monrealio, Islamabado, Delio. Kūrėsi internetinės bendruomenės, jų nariai keitėsi patirtimi ir valgiaraščiais, pokalbių svetainės dūzgė nuo kalbų apie pasninką. Gatvėje žmonės stabdė mane ir pasakojo, kaip jiems sekasi laikytis 5:2 dietos. Rašė elektroninius laiškus, kuriuose smulkiai išdėstydavo savo patirtį. Stebėtina, kad dauguma laiškų atėjo iš gydytojų. Iš pradžių jie, kaip ir aš, į pasninką žiūrėjo skeptiškai, bet išmėginę patyrė, kad jis veiksmingas ir pradėjo siūlyti šį būdą savo pacientams. Jie norėjo gauti daugiau informacijos, valgiaraščių ir mokslinių tyrimų smulkesnių, kad galėtų atidžiau pasidomėti. Siūlė man parašyti knygą. Aš spyriojausi, kračiausi, bet galiausiai susiradau bendradarbę – Mimi Spencer. Ji man patiko, kėlė pasitikėjimą, be to, labai gerai išmanė apie maistą. Taip atsirado tai, ką dabar skaitote.

Apie Michaelą

Mokiausi gydytojo specialybės Londono karališkosios ligoninės medicinos mokykloje. Išlaikęs egzaminus pradėjau dirbti BBC prodiuserio asistentu. Per paskutinius dvidešimt penkerius metus sukūriau daug mokslo ir istorijos dokumentinių filmų iš pradžių dirbdamas už kameros, o vėliau stovėdamas priešais ją. Dirbau laidų QED („Ką reikia įrodyti“), „Pasitikėkite manimi, aš gydytojas“ (*Trust Me, I'm a Doctor*) ir „Superžmogiška“ (*Superhuman*) prodiuseriu. Dirbau su Johnu Cleese'iu, Jeremiu Clarksonu, profesoriumi Robertu Winstonu, seru Davidu Attenboroughu ir profesore Alice Roberts. Kū-

riau ir prodiusavau programas BBC ir *Discovery* kanalui, tokias kaip „Pompėjai: paskutinė diena“ (*Pompeii: The last Day*), „Ugnikalnis milžinas“ (*Supervolcano*) ir „Kakatau: ugnikalnis griovėjas“ (*Krakatoa: Volcano of Destruction*).

Pristačiau visą tuziną BBC serialų, tarp jų „Medicinos liberalai“ (*Medical Maverick*), „Kraujas ir organai“ (*Blood and Guts*), „Michaelas Mosley iš vidaus“ (*Inside Michael Mosley*), „Mokslo istorija“ (*Science Story*), „Jaunimas“ (*The Young Ones*), „Žmogaus kūno vidus“ (*Inside the Human Body*) ir „Visa tiesa apie mankštą“ (*The Truth About Exercise*). Dabar kuriu tris naujas serijas ir esu BBC laidos „Vieno šou“ (*The One Show*) nuolatinis vedėjas.

Esu laimėjęs nemažai apdovanojimų, Didžiosios Britanijos gydytojų asociacija pripažino mane metų žurnalistu, rašančiu medicinos temomis.

Mimi motyvacija: moteriškoji istorija

Pradėjau pasninkauti tą pačią dieną, kai *The Times* užsakė man straipsnį apie Michaelo laidą „Akiratis“. Tada pirmą kartą išgirdau apie kartotinį pasninką. Ta mintis akimirksniu mane patraukė, nors buvau ciniška siela, du dešimtmečius tyrinėjusi madų pramonės vinygrybes, grožio verslą ir dietų amatą.

Buvau tikra dietų žinovė – kuri keturiasdešimtmetė jomis nesidomi – nuolat mesdavau svorį, po kelių savaičių nusivildavau ir vėl papildėdavau. Antsvorio niekada neturėjau, bet man rūpėjo atsikratyti keturių ar penkių kilogramų, jų priaugau būdama nėščia ir nebenumėčiau. Mano išmėgintos dietos būdavo per sunkios, per sudėtingos, nuobodžios, griežtos, vienus, alinančios. Jos siurbė

gyvybės syvus, likdavau kaip išsunkta. Neradau nė vienos, kurią galėčiau priimti ir įtraukti į kasdienį mamos, dirbančios moters ir žmonos gyvenimą.

Daug metų įrodinėjau, kad dieta – kvailių žaidimas, ji iš anksto pasmerkta nesėkmei dėl apribojimų ir draudimų, kuriuos primeta šiaip jau laimingam gyvenimui. Pasninkas man pasirodė visiškai kitoks. Nestigo rimtų mokslinių įrodymų, be to, jį palankiai vertino gydytojų bendruomenė (o tai man svarbiausia). Rezultatai, pasak Michaelo ir kitų, buvo įspūdingi, net pribloškiantys. „Akiračio“ laidoje Michaelas pavadino pasninką „kažko didžio pradžia... to, kas radikaliai pakeis valstybės gyventojų sveikatą“. Neatsispyriau. Ir neradau priešasties atidėlioti.

Nestigo rimtų mokslinių įrodymų,
be to, jį palankiai vertino gydytojų
bendruomenė (o tai man svarbiausia).

Nuo tada, kai parašiau straipsnį į *Times*, aš tarsi pakeičiau religiją. Tapau keliaujančia pamokslininke. Pasninko dietos laikausi iki šiol, bet beveik nepastebiu. Kai ja susidomėjau, svėriau apie 65 kilogramus. Mano ūgis 164 cm, taigi kūno masės indeksas buvo normalus – 21,4. Šiandien, kai rašau, sveriu apie 60 kilogramų, indeksas – 19,4. Numečiau svorio. Jaučiuosi lengva, liekna, žvali. Pasninkas pritapo prie mano savaitės režimo, laikausi jo automatiškai, nejausdama streso.

Praėjo pusmetis, aš tapau energingesnė, sveikesnė, oda pašviesėjo, atsirado didesnis noras gyventi. Be to, – būtinai turiu pasakyti, – nusipirkau naujus džinsus (liemens apimtis 68 cm) ir laukdama vasaros

nebesibaiminu, kaip atrodysiu su bikiniu. Svarbiausia turbūt tai, kad rezultatas – ilgalaikis. Aš stengiuosi dėl savo kūno ir smegenų. Tai intymi paslaptis, bet ja verta pasidalyti.

Jaučiuosi lengva,
liekna, žvali.

Apie Mimi

Dvidešimt metų Didžiosios Britanijos laikraščiuose ir žurnaluose rašiau apie madas, maistą, išvaizdą. Rašiau į *Vogue*, tada į *The Guardian*, *The Observer* ir *London Evening Standard*, kuris 2000 metais pripažino mane metų madų žurnaliste. Šiuo metu turiu skiltį *Mail on Sunday's You* žurnale ir reguliariai rašau straipsnius į *The Saturday Times*.

2009 metais išėjo mano knyga „101 darbas iki dietos“ (*101 Things to Do Before You Diet*). Joje aprašiau savo nesėkmes, kurias patyriau laikydamasi keistų dietų, tarsi iš anksto pasmerktų žlugti. Per du dešimtmečius įsitikinau, kad kartotinis pasninkas yra vienintelis būdas, padedantis ne tik numesti svorio, bet ir jo nebepraugti. O nauda būti sveikam ir nesenti? Milžiniška.

Pasninko dieta: ko tikėtis

Žinome, kad daugeliui žmonių patarimai laikytis įprastos dietos neduoda jokios naudos. Pasninko dieta – radikali alternatyva. Ji turi galios pakeisti mūsų požiūrį į maistą ir svorio metimą.

5:2 DIETA

- Pasninko dieta reikalauja galvoti ne tik apie tai, *ką* valgome, bet ir *kada* valgome.
- Nėra jokių sudėtingų taisyklių. Planas lankstus, taigi jo lengva laikytis.
- Nereikia kasdien skaičiuoti kalorijų – čia nėra nuobodulio, įtūžio ar nuolatinio stygiaus jausmo, būdingų įprastoms dietoms.
- Taip, tai pasninkas, bet kitoks, negu manote. Nebadausite nė dienos.
- Beveik visą laiką mėgausitės mėgstamais patiekalais.
- Kai svoris nukris, pakaks laikytis esminės programos ir svoris nebegrįš.
- Sumažėjęs svoris – tik dalis pasninko dietos teikiamos naudos. Tikrosios palūkanos – tikėtina ilgalaikė sveikata. Sumažėja rizika susirgti daugybe ligų, tarp jų diabetu, širdies ligomis ir vėžiu.
- Labai greitai įsitikinsite, kad tai ne dieta. Tai šis tas daugiau – tai nepertraukiama sveiko, ilgo gyvenimo strategija.

Tikriausiai norėtumėte žinoti, kuo remdamiesi darome tokias reikšmingas išvadas. Kitame skyriuje Michaelas aiškina mokslinius pasninko dietos pagrindus.