

О РЕЖИМЕ ПИТАНИЯ И ПОХУДЕНИИ

Самой распространенной ошибкой большинства худеющих является применение изнуряющих диет. Для коррекции веса следует создать индивидуальный режим питания, который впоследствии перейдет в образ жизни.

Наиболее распространенной ошибкой большинства людей, желающих избавиться от жира, является резкое ограничение энергетической ценности рациона. Говоря проще, вы не будете терять лишние кило или можете даже начать снова набирать вес.



Наверное, многие сталкивались с такой проблемой, особенно в начале: вроде едим все то, что нужно, в рационе нет жирного, мучного, жареного, газировки и других вредных продуктов и веществ, а вес стоит, состояние тела не меняется! И многие на этом этапе бросают правильное питание, мотивируя всё отсутствием результата. А все ошибки кроются в режиме питания, точнее в его отсутствии. **Много кто не худеет потому, что едят вроде то, что нужно, но не в то время.** Когда начинаешь пересматривать их



рацион питания, сразу же можно выявить кучу ошибок – фрукты вечером, с утра много сладкого («ведь утром можно») или наоборот ничего не едят («ведь мне не хочется завтракать»), а на обед маленькая куриная котлетка и на всю тарелку тонко порезанный один помидор, ужина же вообще нет («ведь после 18.00 есть нельзя»).

Люди не только отказывают себе в завтраке, но и не обедают, и не ужинают. Если режим питания во время похудения отсутствует, то возникает опасность, что тот, кто худеет, будет всячески пытаться утолить свой голод многочисленными перекусами. Это может показаться на первый взгляд достаточно безвредным. Но на самом деле, если подсчитать съеденные во время перекусов калории, то вы сильно удивитесь. Ведь можно обнаружить, что их количество приравнивается к количеству калорий полноценного обеда или ужина. **Не следует исключать и ужин из своего питания!** Его отсутствие может привести к снижению обмена веществ.

Человеческий организм очень хорошо адаптируется к любым изменениям питания. В частности, если систематически не доедать, как это делают многие худеющие на диетах, вы будете просто снижать вес

медленней. Но как только на смену дефициту придёт «поддержка» или «превышение» – организм начнёт набирать вес.

Для похудения соотношение основных нутриентов должно быть примерно следующим — 50/30/20 (углеводы/белковые соединения/жиры). Вы должны помнить, что если допустите появление дефицита любого из этих нутриентов, то не только не избавитесь от жира, но и можете нанести организму вред. **Для организма важны все питательные элементы, даже жиры, и отказываться от них нельзя.**

Многие люди, отказываясь от жирной и вредной пищи, стараются с помощью значительного количества соков и фруктов разнообразить свой рацион питания. Существуют даже специальные фруктовые диеты для похудения. Но полезно ли такое немалое количество сока и фруктов для организма и вписывается ли это в рамки диеты?

Многие фрукты содержат значительное количество фруктозы. И наш организм превращает её в сахар и откладывает в жировые запасы. Поэтому теперь мы знаем ответ на вопрос, вреден ли сахар при похудении. Особую опасность в этом плане несут фрукты, которые имеют высокий гликемический индекс. Например, виноград и бананы, но также не следует злоупотреблять грушами и персиками. Поэтому **убеждение в том, что фрукты можно есть в любом количестве, совсем неправильное!** То же самое касается и фруктовых соков, в которых содержится много сахара. Ими утолить голод не получится, а вот добавить значительное количество сахара и калорий точно можно.

Всем людям, которые намерены избавиться от жира, **необходимо в свой рацион питания ввести клетчатку.** Это обязательное условие для представителей обоих полов. Растительные волокна способствуют ускорению обменных процессов, благодаря им повышается перистальтика кишечного тракта и при этом они обедают крайне низкой энергетической ценностью. Основными источниками растительных волокон являются овощи (преимущественно волокнистые, фрукты, а также отруби).

Кроме «правильной» еды в «правильное» время при похудении важна вода.

Для того, **чтобы похудеть, организму необходимо много жидкости.** Люди ошибаются, думая, что ограничив количество воды, они значительно быстрее сбросят чрезмерный вес. К сожалению, это всего лишь самообман, ведь организм потеряет лишь воду, но не лишний жир. Необходимо в день выпивать около 2-х литров воды. Именно вода способствует улучшению всех метаболических процессов в организме. Улучшается обмен веществ, жиры быстрее расщепляются и выводятся из нашего организма. Регулярное употребление воды в количестве 7-8 стаканов воды помогает снизить аппетит.



Полностью **откажитесь от любого алкоголя**. Спиртные напитки содержат много калорий и увеличивают аппетит. Такие свойства приведут вас к набору веса.

Не отвлекайтесь на внешние раздражители, пока едите, не спешите. Медленное поглощение пищи способствует лучшему её усвоению и быстрому насыщению, что важно при похудении.



Старайтесь избегать стрессовых ситуаций.

Эмоциональное перенапряжение подвигает многих на постоянные трапезы.

Помимо самого питания, **обратите внимание на физические нагрузки**. Вы можете заниматься определенными спортивными упражнениями или просто часто ходить пешком. Движение поможет не только похудеть, но и улучшить внешний вид тела. Прогулки и занятия спортом способствуют борьбе со стрессом, что также немаловажно при диете. Однако не следует перегружаться, занимайтесь в свое удовольствие, чтобы не чувствовать дискомфорта.



ГУЗИК Юрий Евгеньевич,

заведующий отделением гигиены питания государственного учреждения «Минский областной центр гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья»