



А. А. СИНЕЛЬНИКОВА

170 РЕЦЕПТОВ для НОРМАЛИЗАЦИИ ВЕСА

- Только для гурманов!
- Еда, а не диета
- Решит любые проблемы с вашим весом
- Лучшие блюда против целлюлита



А. А. Синельникова
170 рецептов для нормализации веса
Серия «Еда, которая лечит»

Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6507098
170 рецептов для нормализации веса: Вектор; СПб.; 2012
ISBN 978-5-9684-1933-0

Аннотация

Теме нормализации веса в последние годы посвящают огромное количество исследований, на эту тему пишутся научные труды, посвящаются телевизионные шоу. Своим весом постоянно озабочены не только женщины, но и мужчины.

Как же справиться с этой проблемой без вреда для здоровья и чрезмерных усилий? В этом поможет данная книга. В ней представлены: способы определения индивидуальных цифр оптимальной массы тела; расписано меню не только для тех, кто хочет сбросить вес, но и для тех, кто стремится его набрать; а главное – 170 рецептов вкусных блюд к этому меню.

Адресована широкому кругу читателей.

Данная книга не является учебником по медицине. Все рекомендации должны быть согласованы с лечащим врачом.

Содержание

Про вес, и не только	4
Как узнать свой нормальный вес	6
Индекс массы тела (ИМТ) – индекс Кетле	7
Индекс Соловьева	9
Нормальный вес по Броку	10
Почему изменяется вес и нужно ли с этим бороться	12
Возраст	13
Наследственность	14
Гормональный дисбаланс	15
Изменение скорости обмена веществ и энергетического баланса	16
Расчет необходимого количества калорий	17
Необходимость нормализации веса у обладателей разных типов фигур и при пониженной массе тела	25
Типы фигур и лишний вес	25
Конец ознакомительного фрагмента.	27



А. А. Синельникова **170 рецептов для нормализации веса**

Про вес, и не только

Нормализации веса в последние годы посвящают огромное количество исследований, на эту тему пишутся научные труды, весу посвящаются телевизионные шоу, именно о нем постоянно думают не только женщины, но и мужчины. Чтобы сделать свое тело подобным условным параметрам, принятым сейчас в обществе, люди готовы на все: ложатся под нож хирурга, делают изматывающие упражнения, принимают непроверенные средства для похудения, сидят на тяжелых и вредных диетах, случается, что и вовсе отказываются от пищи, приобретая страшные и необратимые заболевания. Так что же такое нормальный вес, к которому все так стремятся?

Выведен ряд формул, которые, на основе некоторых данных о вашем теле, показывают, существуют ли отклонения вашего веса от того, который принято считать нормальным. Однако, пользуясь этими формулами, нужно учитывать и то, что любая из них условна, так как рассчитана на среднестатистического человека. У каждого из нас есть генетическая предрасположенность, которая находится в зависимости от целого ряда факторов и врожденных особенностей нашего организма. Поэтому, пользуясь среднестатистическими вычислениями нормального веса, не нужно загонять себя в строгие и жесткие рамки цифр.

Следует помнить также и о том, что нельзя снижать вес ниже границы, найденной по формуле нормы, так как избыточная потеря веса болезненна и опасна для организма порой даже больше, чем лишний вес.

Что делать, если вы обнаруживаете несколько лишних килограммов? Во-первых, следует проверить свой вес в динамике и узнать, стабилен ли он. Если вес практически не меняется в течение длительного времени, то, может быть, вам не о чем волноваться. Ведь ваши представления о себе могут быть связаны с модными тенденциями, пропагандируемыми журналами мод (здесь зачастую используются специальные художественные программы, заставляющие моделей выглядеть еще более худыми, чем есть на самом деле), или вы связываете с «неправильной» фигурой свои личные неудачи. Тогда эти проблемы относятся к

области психологии, и решать их нужно с помощью специалиста, а, может быть, просто самовнушения.

Но, в какой плоскости ни лежали бы проблемы, связанные с весом, их можно попробовать решать с помощью комплекса мер: сочетания физической нагрузки и правильно подобранными продуктами питания с расчетом употребляемых калорий. И именно этому будет посвящена эта книга. Следуя советам специалистов, диетологов, ученых, можно нормализовать свой вес, не мучая себя голодом. Осознав и приняв как доктрину то, что полезная диета не обязательно невкусная, можно, продолжая получать удовольствие от пищи, стать намного стройнее.

Облегчив свою фигуру от лишних килограммов, стабилизируя свой вес, вы поможете организму избавиться от множества проблем настоящих и потенциальных. Став стройнее, вы станете более уверенными в себе и своих силах, научитесь видеть решение проблем не только внутри себя, но и вынесете их разрешение в наружную плоскость. Пройдет самоедство, вы перестанете жалеть себя и злиться на окружающих. Теряя килограммы, вы расстанетесь с тем, что вас угнетало. Вы станете легче не только в прямом, но и в переносном смысле.



Как узнать свой нормальный вес

Прежде чем начать худеть, узнайте побольше о своем весе при помощи разработанных формул.

Индекс массы тела (ИМТ) – индекс Кетле

Индекс массы тела дает возможность определить, на сколько вес отклонен от нормы. Это знание помогает предупредить развитие ряда заболеваний, которые связаны с лишним весом. Определяем индекс массы тела: свой вес в килограммах делим на рост в метрах, при этом величину роста возводим в квадрат. Формула выглядит так, если В – вес, Р – рост:

$$B/P^2$$

Например:

Вес человека 75 кг, рост 165 см. В том случае индекс массы тела равняется:

$$75/1,65 \times 1,65 = 27,5$$

Риск от заболеваний, связанных с лишним весом, оценивается по стандартным значениям.

- Если индекс массы тела 20–25 – вес тела нормальный, отсутствует риск для здоровья человека.
- При ИМТ 25–30 – масса тела избыточная, появляется риск для здоровья, рекомендуется снижение веса.
- ИМТ 30–35 – есть переизбыток массы тела. Резко повышен риск для здоровья.
- ИМТ выше 35 – ожирение резко выражено, необходима консультация специалиста по поводу путей снижения массы тела.

Состояние здоровья в зависимости от ИМТ

Классификация состояния здоровья в зависимости от ИМТ	ИМТ		Риск для здоровья	Что делать
	18–25 лет	более 25 лет		
Анорексия нервная	Вес меньше 15% от нормального. ИМТ менее 17,5		Высокий	Рекомендуется повышение массы тела, лечение анорексии
Анорексия атаксическая				
Дефицит массы тела	ИМТ менее 18,5		Отсутствует	
Норма	19,5–22,9	20,0–25,9		
Избыток массы тела	23,0–27,4	26,0–27,9	Повышенный	Рекомендуется снижение массы тела
Ожирение I степени	27,5–29,9	28,0–30,9	Повышенный	Рекомендуется снижение массы тела
Ожирение II степени	30,0–34,9	31,0–35,9	Высокий	Настоятельно рекомендуется снижение массы тела
Ожирение III степени	35,0–39,9	36,0–40,9	Очень высокий	Настоятельно рекомендуется снижение массы тела
Ожирение IV степени	40,0 и выше	41,0 и выше	Очень высокий	Необходимо снижение массы тела

Индекс Соловьева

Согласно индексу Соловьева можно рассчитать нормальный вес конкретного человека в зависимости от охвата запястья. В зависимости от размера запястья различают определенные типы сложения:

Астенический тип сложения характерен для тех, у кого запястья в окружности составляют:

У женщин – 15 см и меньше, у мужчин – 18 см и меньше.

Астеники имеют тонкокостный тип телосложения, они являются обладателями длинных конечностей, шеи, мышцы визуально кажутся слабыми. Обладательницы этого типа сложения часто энергичны, они могут много есть, и это не сразу приводит к увеличению массы тела. Однако и им стоит придерживаться разумной диеты.

Нормостенический тип сложения:

У женщин это 15–17 см окружность запястья, у мужчин – 18–20 см.

Обычно телосложение отличается пропорциональностью и гармоничностью. Окружность грудной клетки равняется половине роста плюс приблизительно 4 сантиметра; окружность талии: рост минус 100 см; окружность бедер больше окружности талии приблизительно на 30 см.

Гиперстенический тип сложения:

У женщин более 17 см окружность запястья, у мужчин – 20 см и более.

При таком типе сложения (ширококостное) обычно крупные поперечные размеры тела: бедра, грудная клетка.

Нормальный вес в зависимости от размеров окружности запястья рассчитывается при помощи коэффициентов, полученных экспериментальным образом:

Для женщин:

- астенический тип сложения: 315–335 г/см роста;
- нормостенический тип сложения: 340–360 г/см роста;
- гиперстенический тип сложения: 365–385 г/см роста.

Например:

Обхват запястья 17 см при росте 172 см. Нормальный вес: $360 \text{ г} \times 172 \text{ см} / 1000 \text{ г} = 61,92 \text{ кг}$. Выбрано значение коэффициента 360, поскольку размер запястья на границе между нормостеником и гиперстеником.

Доработанный индекс учитывает возраст.

Рекомендуемый коэффициент (г/см) в зависимости от телосложения и возраста:

Возраст	Тип телосложения		
	Тонкокостный	Нормокостный	Ширококостный
15–18 лет	315	325	335
19–25 лет	325	340	360
26–39 лет и выше	355	370	380

Нормальный вес по Броку

Очень распространена формула Брока для расчета нормального веса. В ней учитывается соотношение веса, роста, а также возраста. Исследователь считал, что с возрастом вес тела может возрасти в связи с физиологическим процессом, происходящим в организме. Исходя из формулы Брока, можно подсчитать, есть ли лишние килограммы.

До 40 лет нормальный вес рассчитывается: рост человека в сантиметрах минус 110. После 40 лет: рост человека в сантиметрах минус 100.

Если человек имеет хрупкое телосложение, то он может вычесть из полученного результата еще 10 процентов, а люди крупные, с широкой костью, добавить 10 % к расчетному весу.

Необходимо подчеркнуть, что идеальный вес женщин, особенно тех, чей рост ниже 160 см, должен быть меньше нормального на 10–15 %. Низкорослым женщинам, по крайней мере до 20 лет, желательно иметь вес на 3–5 кг меньше нормального, т. е. рассчитанного по индексу Кетле.

Нормальный ли у вас вес, определяют также по жировой складке на брюшной стенке, ее захватывают пальцами выше пупка на 3 см от средней линии. Толщина складки в норме должна составлять от 1 до 2 сантиметров.

Если вы замечаете, что ваш вес избыточен, то по характеру отложения жира вы сможете определить, какие потенциальные болезни вас могут поджидать, если вы не снизите вес. Отложение жира делится на типы согласно его распределению на теле.

Верхний тип – абдоминальный. При нем происходит чрезмерное отложение жира в верхней части туловища или в области живота. Такая дислокация жировых отложений провоцирует развитие сахарного диабета, заболеваний дыхательной, сердечно-сосудистой систем.

Нижний тип. Характеризуется избыточным отложением жировой ткани в области ягодиц и бедер. Может поспособствовать развитию заболеваний суставов, вен, позвоночника, нижних конечностей.

Смешанный (промежуточный) тип. Характеризуется равномерным распределением жира по всему телу. Этот тип отложения жира может способствовать болезням органов половой сферы.

Если вы планируете узнать тот тип, который соответствует вам, измерьте окружность талии над пупком, под ребрами, а также окружность бедер на уровне самой высокой точки ягодиц. Рассчитайте отношение окружности талии к окружности бедер.

Абдоминальный тип: отношение обхвата талии к обхвату бедер у мужчин больше единицы, у женщин 0,85 и выше. Нижний тип визуально заметен слишком большой разницей между талией и бедрами.

Превышение обхвата талии: у женщин – выше 82 см, у мужчин – 94 см означает, что следует подумать о нормализации веса. Когда обхват талии у мужчин больше, чем 102 см, а у женщин больше 88 см, то это является фактором риска для развития сахарного диабета, болезней сердца, сосудов, половой сферы.

От типа фигуры также зависит вероятность быстрого набора веса и возможность его отрегулировать в короткое время.

А-образная фигура – ее обладательница имеет узкие плечи и широкие полные бедра, полные ноги, у нее низкая скорость обмена веществ и вес может быстро нарастать, если не придерживаться диеты. Жир откладывается преимущественно ниже талии.

Н-образная фигура. Визуальное впечатление, что ширина бедер, плеч и талии одинакова. Скорость обмена веществ средняя, вес может быстро прибывать, если не следить за диетой. Жир нарастает преимущественно в области живота и бедер.

І-образная фигура. Сухопарость, слабо выраженная мускулатура. Высокая скорость обмена веществ, вероятность располнеть небольшая.

О-образная фигура. Характеризуется полнотой в области груди, бедер, рук. Низкий метаболизм, поэтому только диеты для снижения веса бывает недостаточно, нужно добавлять физические нагрузки.

Т-образная фигура. Верхняя часть тела шире нижней, средняя скорость обмена веществ, поэтому, если придерживаешься диеты, лишний вес не набирается. Если же диеты не придерживаться, то жир будет откладываться на груди, спине, талии.

Х-образная фигура. Ширина бедер визуально близка к ширине плеч, узкая талия. Средняя скорость метаболизма, поэтому можно поддерживать вес, если не забывать о диете. Основные жировые отложения локализуются на бедрах и ягодицах.



Почему изменяется вес и нужно ли с этим бороться

Нередко в наборе веса виноваты предубеждения, которые оправдывают нашу лень и нежелание заняться собой.

Есть люди, которые искренне считают, что наличие лишних килограммов – проблема исключительно косметическая, и что если человек пока комфортно себя чувствует, то не стоит обращать внимание на лишний вес. Другое заблуждение касается возраста – некоторые думают, что с возрастом вполне можно набрать лишних 20 или даже 30 килограммов, и что это явление естественное, и что человек, будучи взрослым, не должен весить, как в молодости. Третьи винят наследственность и предрасположенность к набору веса, с которыми бороться бесполезно. Четвертые говорят о гормональном дисбалансе. Еще кто-то предполагает, что алкоголь полезен для обмена веществ. И наконец, есть такие, кто, отчаявшись сбросить лишние килограммы, не видит ни одного решения, кроме жесткой диеты, которая может привести к снижению веса ниже нормального уровня, разбалансированию всего организма, тяжелым заболеваниями.

Избыточный вес, безусловно, проблема не косметического, а медицинского характера, так как влияет на развитие гипертонии, диабета, сердечных заболеваний, атеросклероза, варикоза, инфарктов и инсультов, болезней суставов и позвоночника, у женщин может привести к дисфункции половой сферы.

Возраст

Нельзя отрицать, что люди со временем могут набрать дополнительный вес. Если пищевые привычки в молодости не приносили лишних килограммов из-за быстрого расхода калорий, то замедленный со временем обмен веществ тормозит использование накопленной энергии, что вызывает образование жировых отложений. Жир откладывается организмом про запас, на случай голода, эта особенность организма была необходима для выживания человеческого вида. Когда еда стала доступной, а затраты энергии сократились, возникает ожирение. Потому так важно с возрастом жестче контролировать ту пищу, которую получает организм.

Если человек свою голодную молодость и малый вес сравнивает с нынешним сытым состоянием (и дополнительным весом), то он часто упускает сам факт плохого питания, который и вызывал низкий вес и сопутствующие недоеданию факторы: частые болезни, плохое настроение и т. д., а не молодое состояние организма.

Однако набор веса с возрастом действительно объясняется физическими изменениями в организме. С течением времени теряется мышечная масса: за десять лет женщины теряют около 1,5 кг мышечной массы, а мужчины – почти 2 кг. У человека в 70 лет мышечной массы на треть меньше, чем у 30-летнего. С уменьшением мышечной массы снижается обмен веществ, и для восполнения энергии пожилым людям нужно меньше калорий, даже если уровень физической активности сохраняется. Температура тела с возрастом снижается, уменьшается активность щитовидной железы и надпочечников – основных поставщиков гормонов. Специалисты считают, что каждые 10 лет стоит уменьшать потребление калорий на 100, что говорит о том, что в 70 лет необходимо ежедневно потреблять на 400 ккал меньше, чем в 30-летнем возрасте. Если уровень потребления калорий остается на прежнем уровне, то лишние 400 ккал вызовут подъем веса до 10–20 кг в год.

Тем не менее процесс потери мышечной массы можно затормозить, для этого необходимо регулярно заниматься спортом. Зарядка, силовые упражнения замедляют процесс сокращения мышечной массы, улучшают работу сердечно-сосудистой системы, что помогает сохранять скорость обмена веществ. Спортсмены могут добиться существенного замедления потери мышечной ткани, при этом прибавка массы тела будет небольшой, особенно при ограничении питания с условиями сохранения баланса. От сладостей, алкоголя лучше отказаться. Не стоит при этом забывать и том, что жир стимулирует выработку гормона, участвующего в поддержке костной ткани, что снижает риск появления остеопороза, но и увеличивает опасность возникновения у женщин заболеваний половой сферы.

Верхний уровень ИМТ для 50-летних женщин считается предпочтительным – тогда есть вероятность того, что костная система не пострадает. Превышение уровня ИМТ может спровоцировать также заболевания сахарным диабетом.

Наследственность

Что касается наследственности, то действительно существуют заболевания, вызывающие избыточный вес, с которым трудно бороться. Есть заболевания, связанные с проблемами щитовидной железы, – в 3 % случаев они вызывают ожирение. В большинстве же случаев наследственным становится переедание, к которому привыкают с детства: калорийная пища, бутерброды с колбасой, салом, маслом, много жареной пищи, мучного и сладкого. Быстрый перекус также не делает людей стройнее: калорийность биг-мака в закусочной «Макдональдс» (которую в нашей стране почему-то называют рестораном) – 560 ккал, а обед в том же заведении составит 2500 ккал (при норме не выше 1500 ккал в день).

Гормональный дисбаланс

Гормональный дисбаланс может сказаться на весе. К примеру, при переизбытке гормонов, производимых щитовидной железой, меняется скорость обмена веществ, что вызывает колебания веса. При недостаточности производства гормонов (гипотериоз) вес начинает увеличиваться, так как замедляется обмен веществ. При гипертериозе обмен веществ ускоряется, и человек теряет вес. Но специалисты говорят, что только за 3 % ожирения отвечает плохо работающая щитовидная железа. И все же стоит проверить наличие патологии, если есть помимо резкого увеличения веса вялость, состояние усталости, холодные конечности, запоры, бледная кожа. Восстановление работы щитовидной железы приведет к нормализации веса.

При патологиях гипофиза и надпочечников тоже может произойти набор массы тела. Ситуации, когда организм вырабатывает большое количество адреналина и гормона кортизола, – стрессы, нервные состояния, железы могут не справиться со своей задачей, а поскольку эти гормоны отвечают за обмен веществ, то при их недостатке масса тела начинает увеличиваться.

Если есть подозрение, что набор массы тела не вызван перееданием, малой физической активностью, то стоит пройти обследование и найти болезнь.

Изменение скорости обмена веществ и энергетического баланса

Те, кто сетует на низкий метаболизм (обмен веществ), отчасти прав. Чем выше обмен веществ, тем меньше вероятность набора лишнего веса. Разделяют три вида обмена веществ: быстрый (ускоренный), нормальный (средний), низкий (медленный).

Людам с ускоренным метаболизмом многие завидуют, так как они практически не набирают килограммов, даже если едят много. При переедании сохраняют фигуру и те, у кого средний метаболизм. А вот если метаболизм медленный, то здесь могут возникнуть проблемы с избыточным весом, который, к тому же непросто скинуть. Однако диета и в этом случае может помочь.

Ошибаются те, кто считает, что ускорить обмен веществ можно при помощи алкоголя. Напротив, метаболизм под действием алкоголя снижается. А если алкоголь принимается с жирной пищей, то отложение жира становится еще более возможным. А кроме того, алкоголь стимулирует аппетит, так что можно незаметно для себя съесть лишнее. Экспериментально было доказано, что даже при обычном приеме пищи совместно с пивом набирается дополнительно около 0,5 кг, а вместе с вином – до 2,5 кг. Поэтому, если есть проблема лишнего веса, низкий метаболизм, от спиртного лучше отказаться. А особенно если двигательная активность низкая.

Нередко от полных людей можно услышать такую фразу: «Ничего не ем, но полнею». Этот вопрос требует отдельного рассмотрения. Понятие «мало ем, ничего не ем» не означает точного представления о качестве съедаемой пищи и количестве калорий, которое может содержаться даже в незначительном количестве продукта.

Калория (кал), килокалория (Ккал) представляет собой единицу энергии, которая необходима человеку для того, чтобы его организм работал. Пища, потребляемая человеком, состоит из питательных элементов и веществ (жиры, белки, углеводы), с которыми в организме происходят определенные превращения. Организм получает питательные вещества, перерабатывает их и получает необходимую ему энергию. 1 г белка отдает 4,1 ккал, 1 г углеводов – 4,1–4,3 ккал, 1 г жира – 9,3 ккал. Зная количество этих элементов в продукте, можно подсчитать его калорийность. Кроме того, важно знать, в каком количестве калорий нуждается организм в течение суток.

Расчет необходимого количества калорий

Суточная норма калорий в зависимости от возраста¹

Возраст (лет)	Количество килокалорий (ккал)	
	Мужчины	Женщины
1–3	1300	1300
4–6	1800	1800
7–9	2000	2000
9–12	2250	2150
13–14	2500	2300
15–18	3000	2500
19–35	2600	2200
36–50	2400	2000
51–65	2200	1800
65 и старше	1900	1700
Беременные после 4-го месяца беременности	–	+300 к норме по возрасту
Кормящие матери	–	+650 к норме по возрасту

Цифры, приведенные в таблице, касаются тех, кто ведет сидячий образ жизни: лаборанты, ученые, офисные работники, люди творческого труда, врачи-терапевты, студенты и т. д. Если работа требует подвижности, как у продавцов, курьеров, официантов, маляров, уборщиц и т. д., то нужно к норме прибавить еще 600 ккал. Если люди заняты тяжелой физической работой, как у механизаторов, строителей, грузчиков и т. д., то норму тогда нужно увеличить на 1200 ккал. Металлурги, шахтеры, лесорубы, спортсмены-профессионалы – рацион должен содержать на 1600 ккал больше приведенного в таблице показателя.

¹ Данная таблица содержит усредненные данные, не учитывающие вес и рост человека.

Необходимое количество калорий в зависимости от образа жизни и пола

Мужчины			Женщины		
Возраст (в годах)	Образ жизни	Ккал	Возраст (в годах)	Образ жизни	Ккал
18–35	Малоподвижный	2700	18–35	Весьма подвижный	2700
	Среднеподвижный	3000		Очень подвижный	3000
	Подвижный	3600		Беременность	3600
35–64	Малоподвижный	2600	35–65	Кормление грудью	2600
	Среднеподвижный	2900		Весьма подвижный	2900
	Подвижный	3600		Малоподвижный	3600
65–76	Малоподвижный	2300	Старше 75	Малоподвижный	2100
Старше 75	Малоподвижный	2100			

Для того чтобы точно знать, что можно съесть, не перешагнув границы суточной калорийности, стоит внимательно изучать таблицы состава продукта: обычно калорийность указывается на 100 г продукта.

При составлении индивидуального расчета необходимого количества калорий учитывается собственный вес, возраст, характер работы, существующие заболевания.

Считается, что при сидячей работе достаточно 40–50 ккал/кг веса. Тяжелый физический труд требует 70–100 ккал/1 кг веса. Малышу необходимо 120–130 ккал/кг веса.

При расчете калорийности учитывают нормальный вес. То есть, если женщина в возрасте старите 40 лет имеет рост 165 см, то, согласно Броку, ее вес должен составлять 65 кг. Если она занимается легкой работой, то калорийность рассчитывается таким образом:

$$50 \text{ ккал/кг} \times 65 \text{ кг} = 3250 \text{ ккал.}$$

Если же ее реальный вес 80 кг, то:

$$50 \text{ ккал/кг} \times 80 \text{ кг} = 4000 \text{ ккал.}$$

Получается, что, сократив прием продуктов на 750 ккал, она сможет реально похудеть до нормы. Для чрезмерно худых женщин действует то же правило, только им следует набрать с помощью продуктов недостающие калории.

Расчет необходимого конкретному человеку количества калорий – задача для диетолога и зависит от многих факторов, в том числе и от наличия заболеваний. Неправильно рассчитанная калорийность может привести к различным нежелательным процессам в организме и даже к развитию заболеваний.

Данные указывают, что среднестатистический житель страны употребляет до 3120 ккал в сутки, но при этом женщинам нежелательно потреблять больше, чем 2000 ккал в день, а мужчинам стоит ограничиться 2500 ккал. Даже лишние 100 ккал в сутки могут привести к тому, что с течением времени вес значительно увеличится.

Пример разницы в получении калорий в зависимости от веса:

Допустим, при росте 170 см вес составляет 65,5 кг. Суточная норма калорий при малой физической активности – 1381 Ккал. Если бы при таком же росте вес был 95,5 кг, то суточная норма уже составила бы 1633 ккал (для поддержания этого веса). Разница в калориях составляет 246 ккал. Исходя из этих данных, для того, чтобы постоянно поддерживать вес в 95,5 кг, человек может съедать столько же, сколько тот, у кого 65,5 кг, но добавить еще 246 ккал, то есть 2 чашки кофе с молоком.

В таблице, приведенной в Приложении, расписано, в каком количестве продуктов содержится 100 ккал.

Каждые 100 ккал в день дают прибавку веса 9 г, за год это составит 3 кг, за 5 лет вес увеличится более чем на 16 кг. Поэтому когда человек говорит, когда он «почти ничего не ест», то нужно вспомнить, что именно входит в «почти ничего», может быть, лишними окажутся 5 карамелек, которые обычно не считаются за еду, или половина бокала сухого вина.

Чтобы поддерживать вес на нужном уровне, нужно учитывать, сколько тратится калорий и сколько их необходимо получать. Получение организмом на 1 % калорий больше, чем требуется, ведет к полноте.

Есть разные варианты вычисления скорости метаболизма и расхода калорий за день. Эти вычисления дадут неточные результаты, так как не учитывают индивидуальные данные: характер, генетические и гормональные особенности и пр. Обычно норма расхода калорий вычисляется на основе скорости основного обмена веществ и физической активности. Основной обмен веществ – та энергия, которая тратится организмом в состоянии покоя, при комфортных условиях. Основной обмен веществ зависит от пола: у мужчин больше мышечной ткани, чем у женщин, и эта ткань в состоянии покоя организма сжигает больше калорий. Чем младше человек, тем больше основной обмен веществ, также по причине большего количества мышечной ткани, чем в старшем возрасте. Чем выше рост человека, тем больше основной обмен веществ.

Степень физической активности определяется как средняя, умеренная, высокая. В обмене веществ участвует пищевой термогенез: энергия, которую тратит организм на усвоение пищи и переваривание. Термогенез составляет около 10 % от основного обмена, он зависит от особенностей конкретного человека и от той пищи, которую он употребляет.

Расчет основного обмена веществ

мужчины – $1 \text{ ккал} \times \text{вес тела в кг} \times 24 \text{ часа}$

женщины – $0,9 \text{ ккал} \times \text{вес тела в кг} \times 24 \text{ часа}$

- пищевой термогенез рассчитывают как 10 % основного обмена;
- подсчет расхода энергии на физическую деятельность.

Приблизительный расход энергии за сутки при разных состояниях организма

Состояние	Ккал/час
Сон	50
Отдых лежа	65
Поездка в транспорте	100
Работа на компьютере	120
Работа по дому	120
Спокойная ходьба	190
Утренняя гимнастика, бег трусцой	350
Интенсивные занятия спортом	500
Умственный труд	100
Умеренно тяжелая работа	200
Тяжелая работа	300

Таким образом, показатель расхода энергии равняется:

основной обмен + пищевой термогенез + физическая деятельность.

Другой вариант подсчета основного обмена веществ: умножение скорости метаболизма на площадь тела (площадь поверхности тела ППТ зависит от роста и веса).

Показатель метаболизма в час (усредненно)

Возраст	Мужчины	Женщины
20	39	37
25	38	36
30	37	36
35	37	36
40	37	36
45	37	36
50	37	35
55	36	35
60	35	33
65	35	33
70	34	32
75	34	32
80	33	32

Площадь поверхности тела (ППТ)

145 см		150 см	
32 кг — 1,1	64 кг — 1,5	36 кг — 1,2	73 кг — 1,7
36 кг — 1,2	73 кг — 1,6	45 кг — 1,3	82 кг — 1,8
45 кг — 1,3	82 кг — 1,7	55 кг — 1,5	91 кг — 1,9
55 кг — 1,4	91 кг — 1,8	64 кг — 1,6	100 кг — 2,0
155 см		160 см	
36 кг — 1,3	73 кг — 1,7	45 кг — 1,4	82 кг — 1,9
45 кг — 1,4	82 кг — 1,8	55 кг — 1,6	91 кг — 2,0
55 кг — 1,5	91 кг — 1,9	64 кг — 1,7	100 кг — 2,1
64 кг — 1,6	100 кг — 2,0	73 кг — 1,8	109 кг — 2,2
165 см		170 см	
45 кг — 1,5	82 кг — 1,9	55 кг — 1,6	91 кг — 2,0
55 кг — 1,6	91 кг — 2,0	64 кг — 1,7	100 кг — 2,1
64 кг — 1,7	100 кг — 2,1	73 кг — 1,8	109 кг — 2,2
73 кг — 1,8	1,9 кг — 2,2	82 кг — 1,9	117 кг — 2,3

175 см		180 см	
55 кг — 1,7	91 кг — 2,1	55 кг — 1,7	91 кг — 2,1
64 кг — 1,8	100 кг — 2,2	64 кг — 1,8	100 кг — 2,2
73 кг — 1,9	109 кг — 2,3	73 кг — 1,9	109 кг — 2,3
82 кг — 2,0	117 кг — 2,3	82 кг — 2,0	117 кг — 2,4
	127 кг — 2,4		127 кг — 2,5
185 см		190 см	
64 кг — 1,8	100 кг — 2,2	73 кг — 2,0	109 кг — 2,4
73 кг — 1,9	109 кг — 2,3	82 кг — 2,1	117 кг — 2,5
82 кг — 2,0	117 кг — 2,4	91 кг — 2,2	127 кг — 2,6
91 кг — 2,1	127 кг — 2,5	100 кг — 2,3	136 кг — 2,6
	136 кг — 2,6		145 кг — 2,7

Чтобы определить основной обмен веществ за сутки, полученный результат умножают на 24.

Определение суточных затрат энергии через уровень физической активности, выраженной определенными коэффициентами, умноженными на основной обмен веществ.

Коэффициенты физической активности:

- Уровень активности низкий (сидячий образ жизни, легкая работы по дому, редкие занятия спортом): 1,3.
- Уровень активности – относительно низкий (сидячая работа, редкие прогулки, физкультура или тяжелая домашняя работа несколько раз в неделю): 1,4.
- Уровень активности средний (нетяжелый физический труд, активный образ жизни): 1,6 (женщины)/ 1,7 (мужчины).
- Уровень активности высокий (тяжелый труд или интенсивные занятия спортом): 1,8 (женщины)/ 1,9 (мужчины).

Показатель расхода суточной энергии даст информацию о том, сколько калорий можно употреблять без опасения получить лишний вес. Сбросить вес можно, сократив потребляемые калории или увеличив физическую активность.

Расходуемая энергия должна равняться потребляемой, если последней больше, чем первой, то возникает избыток энергии, которая откладывается в запас, образуя жировой слой. Если разница будет нулевой, то масса останется стабильной, а даже малое значение с положительным знаком приведет к увеличению веса тела. При отрицательном значении, когда расход энергии превышает количество поглощенных калорий, накопленный жир расходуется. Допустим, при ежедневном дефиците 500 калорий за 1 неделю масса тела снизится на 0,5 кг. Если получать на 500 калорий больше, то масса увеличится на полкилограмма. Но нужно учесть и то, что дефицит калорий вызовет замедление обмена веществ, для получения энергии расходуется мышечная ткань (особенно в отсутствие мышечных нагрузок). Некоторая часть массы теряется за счет воды.

Обмен веществ может зависеть от элементов, входящих в определенные продукты питания. Белковая пища ускоряет термогенез. На переработку и усвоение углеводов и жиров тратится 2 % основного обмена, на разнообразные пищевые продукты – около 10 %, на белковые продукты – 30 % основного обмена веществ. Таким образом, прием в пищу белков ускоряет обмен веществ, и треть съеденных калорий расходуется в процессе пищеварения. Молочные продукты и мясо содержат линолевую кислоту, которая ускоряет обмен веществ и способствует снижению веса, – эта кислота препятствует возникновению жировых отложений, однако количества этой кислоты в обычном рационе недостаточно для эффективной потери веса. В чисто белковых продуктах отсутствуют незаменимые питательные вещества, без которых перегружается печень и почки (при заболеваниях этих органов количество принимаемого в пищу белка должно быть снижено).

Пряности способствуют ускорению обмена веществ, в особенности острый перец. Острый перец ускоряет скорость обмена веществ до 50 % в течение нескольких часов. Это происходит из-за ускорения кровообращения, усиления работы сердца и расхода энергии. Ускорить обмен веществ помогают йод содержащие продукты: морская капуста, морепродукты. Особенно хорошо употреблять такие продукты людям, страдающим от недостаточной работы щитовидной железы, отвечающей за производство гормонов, регулирующих обмен веществ.

Ускоряет обмен веществ кофе, шоколад, чай. Находящийся в них кофеин усиливает работу сердца, способствует выбросу адреналина в кровь, возбуждает нервную систему.

Однако постоянный и частый прием этих продуктов может привести к отрицательным последствиям для организма. В некотором смысле заменить кофе может зеленый чай: он ускорит обмен веществ, увеличив расход энергии, он имеет вещества, которые помогают расщеплять жир, но при этом зеленый чай не вызывает усиленных сердцебиений, как продукты, содержащие кофеин.

Обмен веществ снижается, как только человек садится на диету, – чем больше масса человеческого тела, тем показатель обмена веществ выше: он тратит намного больше энергии на основной обмен веществ и на любую активность. При ограниченном питании организм использует в качестве топлива собственные ткани, то есть восполняет энергию за счет жира и мышечной ткани, что еще больше тормозит обмен веществ. На килограмм мышц в сутки уходит 100 калорий, и потеря даже 1 килограмма мышечной ткани означает, что потреблять нужно будет на 100 ккал меньше. Если не уменьшать количество потребляемых продуктов параллельно со снижением веса, произойдет повторное повышение массы тела, только в этот раз за счет жира. Поскольку во время диеты снижается скорость обмена веществ, вес желательно снижать медленными темпами, до 2 кг в месяц, постепенно повышая физические нагрузки, предотвращая потери мышечной массы, используя гири, гантели, тренажеры.



Необходимость нормализации веса у обладателей разных типов фигур и при пониженной массе тела

Типы фигур и лишний вес

Необходимость нормализации веса нужно связывать с типом фигуры. Часто у женщин встречается фигура в форме груши: на жировые отложения, располагающиеся ниже талии, влияет гормон эстроген. Удалить жир с нижней части тела даже при соблюдении строгих диет и спортивных упражнений очень сложно. Создание дефицита калорий за счет уменьшения количества пищи приведет к тому, что худеют лицо, грудь, руки, область талии и в последнюю очередь ягодицы, ноги и бедра. Даже после снижения веса фигура не изменит свою форму. Однако накопление жира в области бедер не является опасным для здоровья. Специалисты предлагают измерить объем талии, и если он меньше 80 см у женщин, у мужчин – до 94 см, а жир скапливается в области бедер, то с точки зрения медицины это не представляет опасности для здоровья. Но если талия имеет больший объем, то необходима диета.

Если жировые отложения находятся в области живота и груди (фигура «яблоко»), то обладателям такой фигуры нужно постоянно придерживаться диеты, так как жир в этой области тела опасен для здоровья. Женщинам с фигурой «яблоко» стоит придерживаться определенных ограничений в еде даже при нормальном ИМТ, в то время как повышенный ИМТ (при нормальных объемах талии) у обладательниц фигур «груша» не означает необходимости в срочном похудении.

Недостаточным весом обладают люди, у которых ИМТ меньше 18,5. В этом случае также необходима нормализация веса. Основное внимание в последнее время уделяется повышенному весу, однако около 10 % людей являются обладателями сниженного ИМТ. Причиной чрезмерной худобы может стать длительное голодание. Снижение ИМТ свойственно вегетарианцам, которые полностью исключили из рациона жиры и белки животного происхождения и питаются исключительно сырыми овощами и фруктами. Причиной худобы может стать высокая скорость обмена веществ, переданная по наследству, возникающая благодаря тяжелым спортивным нагрузкам, эмоциональных переживаний и стресса. Также постоянная активность, тяжелый физический труд, сжигающие большое количество калорий, могут стать причиной падения веса.

Курение способно ускорять обмен веществ, приводя к болезненному исхуданию, наркотики подавляют аппетит и ускоряют обмен веществ, что может привести к катастрофической потере веса – эти причины не только провоцируют худобу, но и вызывают тяжелые патологии и заболевания организма.

Люди, стремящиеся к избавлению от излишнего веса, нередко считают, что недостаток массы тела не вреден здоровью, поскольку статистика указывает на то, что худые люди меньше страдают различными заболеваниями. Но при этом у чрезмерно худых женщин появляются проблемы с деторождением. Кроме того, если недостаток веса связан с длительным голоданием, то в организм не поступают необходимые питательные вещества, что сказывается на функционировании всех органов и иммунитете. Также опасна чрезмерная худоба для костной ткани, особенно у женщин. Поэтому людям с низким ИМТ следует избавиться от вредных привычек и пристрастий, их питание должно состоять из сбалансированных белков, жиров и углеводов. Основной вес стоит набирать за счет мышечной ткани, а не

за счет жира (исключение составляют люди с крайне низким ИМТ), чему будет способствовать насыщенная диета и занятия спортом.

Ошибочные теории

- Некоторые люди считают, что несколько сигарет в день снизят ощущение голода. Многие замечали, что курение эффективно для похудения, а вот пристрастие к куреву может нанести существенный вред здоровью.

- Еще одна серьезная ошибка – жесткая диета. Жесткая диета иногда применяется в модельном бизнесе, но в обычной жизни строгая диета для организма человека, вдруг решившего сесть на 50 г риса в день, вызывает ощущение голода, при этом состоянии замедляется обмен веществ. А сам организм начинает экономить энергию. В результате человек может обессилеть от голода, но снижение веса не происходит в течение нескольких дней. Строгая диета опасна не только плохим самочувствием, доходящим до обмороков, она может спровоцировать заболевания желудочно-кишечного тракта, снижение гемоглобина, ломкость волос и ногтей, бледность, но при этом снижение веса все равно будет незначительным. А как только человек выходит из диеты, вес моментально набирается снова, а то и переходит к новым параметрам.

- Одной из ошибок может стать поведение человека, который после определенного срока диеты возвращается к обычной жизни. Как же сохранить полученные результаты? Есть мнение, что завтрак человек должен иметь достаточно плотный и что прием калорийной пищи за завтраком снизит потребность человека в перекусах. Однако ряд новых исследований опровергает подобное утверждение. Исследованию подверглись несколько сотен человек, из которых часть имела нормальный вес, а часть – повышенный. В ходе исследования оказалось, что потребление калорий оставалось неизменным вне зависимости от обильности завтрака. Таким образом, плотный завтрак только увеличивал суточное количество калорий и не способствовал похудению, поэтому завтрак должен иметь небольшой объем и не быть слишком калорийным.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.