

МАСТЕР
ЗДОРОВЬЯ

TopInternet 

Более 300 000 подписчиков
в Instagram

НАДЕЖДА
ЖАБИНСКАЯ

ЮЛИЯ
ДОРОГАЯ

СПЕЦАГЕНТЫ ПО ПРАВИЛЬНОМУ ПИТАНИЮ

Научим
есть всё,
худеть
и быть лучше,
чем вчера

Из
пухляшки
в
стройняшку

ПРАЙМ


#Мастер здоровья

Юлия Дорогая

**Из пухляшки в стройняшку.
Спецагенты по правильному
питанию. Научим есть всё,
худеть и быть лучше, чем вчера**

«Издательство АСТ»

2019

УДК 613.24
ББК 51.230

Дорогая Ю.

Из пухляшки в стройняшку. Спецагенты по правильному питанию. Научим есть всё, худеть и быть лучше, чем вчера / Ю. Дорогая — «Издательство АСТ», 2019 — (#Мастер здоровья)

ISBN 978-5-17-115120-1

Почему я почти ничего не ем, а цифры на весах предательски ползут вверх? Можно ли худеть без тренировок или надо каждый день потеть в зале? Что делать, если вес встал и мотивация кончилась? Наверняка вы думаете, что уже знаете ответы на эти вопросы, но вес не спешит уходить. Даже если вы «профессиональный диетчик» или «похудительных дел мастер», противоречивые данные из сомнительных источников кого угодно собьют с толку. Поэтому в книге – только проверенная информация, основанная на научных фактах и результатах современных исследований, изложенная на удивление просто. • Вся суть рационального питания. • Как правильно худеть: все «по полочкам». • Фитнес: как не навредить себе и получить красивые формы и изгибы. • Действительно полезное меню. • Самое важное по психологии похудения. Самая толковая и полезная информация о похудении, стройности и красоте! Настоящее издание не является учебником по медицине. Все процедуры должны быть согласованы с лечащим врачом.

УДК 613.24
ББК 51.230

ISBN 978-5-17-115120-1

© Дорогая Ю., 2019
© Издательство АСТ, 2019

Содержание

Введение	7
Основы питания	9
Рациональное питание	10
Так что же такое «правильное питание»?	10
Белок	13
Где содержится белок?	13
Жиры	17
Не все жиры одинаково полезны	19
Углеводы	23
Гликемический индекс	24
Правило 80/20	26
Клетчатка	30
Вода	31
Алкоголь	33
БАДы	35
БАДы-жиросжигатели	35
БАДы для спортсменов	36
Витамины и минералы	39
Витамины	39
Конец ознакомительного фрагмента.	41

Юлия Дорогая, Надежда Жабинская Из пухляшки в стройняшку. Спецагенты по правильному питанию. Научим есть всё, худеть и быть лучше, чем вчера

© Дорогая Ю., 2019

© Жабинская Н., 2019

© Ефимова К., иллюстрации, 2019

© Второв И., фотография на обложку, 2019

© ООО «Издательство АСТ», 2019

Введение



Вы хотели бы похудеть? А похудеть и больше никогда не возвращаться к вопросу лишнего веса? А научиться есть абсолютно все, что хотите и любите, и не набирать вес больше никогда?

Если вы ответили «да» на эти вопросы, если вам надоели вечные голодания и диеты, если вам некогда готовить сложные блюда и ежедневно ходить в спортзал, но при этом вы действительно хотите измениться и стать лучше, чем вчера, то эта книга для вас.

А может, вы уже похудели, но боитесь снова набрать вес? Или, наоборот, хотели бы набрать вес без вреда для здоровья? Отлично, и для вас в этой книге найдется много интересного и полезного.

Вам знакома фраза «Одна голова хорошо, а две – лучше»? Именно это утверждение послужило толчком к созданию книги, и именно поэтому данному пособию можно доверять, ведь на этих страницах собран опыт двух специалистов, и вы можете получить гораздо больше ценной информации. Если говорить точнее, то на двоих у нас 15 лет опыта в консультировании по питанию, в помощи в похудении, в составлении персональных меню.

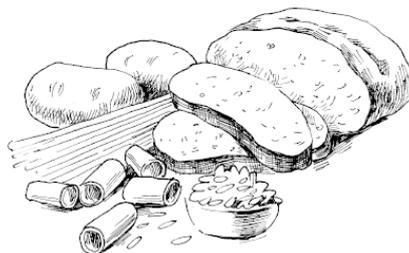
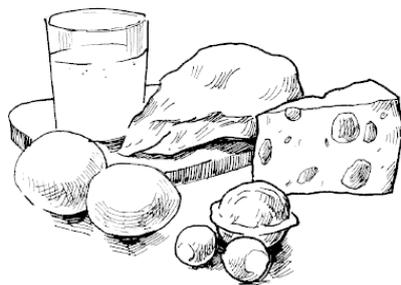
Профессия наша называется популярным словом *health coach*, что в переводе на русский язык означает тренер по ЗОЖ или консультант по правильному питанию. Мы ответственны за стройные тела и здоровье наших подопечных, и помимо знаний в области питания нам необходимо понимать потребности и пожелания каждого клиента, так как помимо общих физиологических моментов есть множество индивидуальных нюансов. Цель нашей работы – не стремительное снижение веса любой ценой, а грамотное похудение, укрепление здоровья, приведение тела в порядок и осознанность клиента в вопросах питания. По опыту работы с клиентами мы знаем, что очень сложно разобраться во всем сразу, трудно определиться, какому источнику стоит доверять, где брать достоверную, свежую информацию. Да и психологически непросто перестроиться и изменить свои привычки в питании, научиться слушать свой организм. Трудно найти в себе силы начать путь к здоровому образу жизни и еще сложнее не потерять мотивацию в процессе этого пути.

В этой книге мы расскажем обо всех аспектах правильного и здорового образа жизни, научим правильно и вкусно питаться, разбираться в полезных и неполезных продуктах, поделимся своим опытом и знаниями, которые основаны на научных фактах и современных исследованиях в области питания, здоровья и похудения. Мы расскажем об этом так, чтобы вы легко смогли понять основы ЗОЖ, не углубляясь в анатомию, биологию и не перечитывая сотни книг о похудении, предлагающих читателям противоречивую информацию.

Прочитав эту книгу, вы узнаете все о здоровом образе жизни и похудении, а также сможете в любое время найти простой и быстрый рецепт с точным количеством ингредиентов и расчетом калорий и приготовить его для себя, для семьи или для гостей и не волноваться за свое здоровье или фигуру.

Приятного чтения, и давайте станем лучше, чем вчера.

Основы питания



Здоровье, красота и стройность во многом зависят от качества питания. Изменив в своем образе жизни только питание, можно укрепить или, наоборот, расшатать здоровье, снизить или увеличить вес и, соответственно, изменить в худшую или в лучшую сторону свой внешний вид.

Залог красоты, здоровья и хорошего самочувствия – полноценное и сбалансированное питание.

Рациональное питание

Сейчас очень популярен термин «правильное питание», об этом трубят со всех сторон, утверждая, что без него долго и здорово не проживешь. Но как это – питаться «правильно»?

Опыт работы с клиентами показывает, что каждый вкладывает в это выражение свой смысл. Чаще всего под термином «правильное питание» понимают отказ от тех или иных продуктов. Как правило, люди запрещают себе макароны, картофель, фрукты, сладости и считают, что они на правильном питании. Сразу отметим, что это необоснованные запреты, чуть позже вы узнаете почему.

Одни воспринимают правильное питание как временную диету – решают на время снизить размер порции, исключить из рациона какие-то продукты, чаще однозначно вредные, ну а после похудения они готовы вернуться в привычный режим.

Другие считают, что правильное питание – это еда по расписанию. Люди ставят себе будильники и напоминания, чтобы не пропустить очередной прием пищи, стараются успеть поужинать до 18:00, считая, что после этого времени пища не успеет перевариться и гарантированно отложится на боках.

Есть и те, кто под понятием правильного питания понимают полный отказ от определенных макронутриентов – обычно «запрещенными» становятся жиры и углеводы, в то время как белок считается диетическим компонентом.

К счастью, в настоящее время число людей, имеющих такие строгие представления о питании, становится все меньше. Тем не менее, если вы узнали себя в одном из этих пунктов и именно так вы представляете себе «правильное питание», готовы вас обрадовать и успокоить! Правильное питание – это не диета, не отказ от продуктов, не питание по часам и не голодовка.

Так что же такое «правильное питание»?

Правильное питание – это такой сбалансированный рацион из натуральных и качественных продуктов, который обеспечивает рост, полноценное развитие и жизнь человека, помогает поддерживать здоровье, способствует профилактике заболеваний и подходит персонально вам, учитывая ваш ритм и образ жизни, ваше географическое местоположение, традиции, культуру.



Я знаю, что на правильном питании обязательно нужно есть рыбу и вареную грудку. Но на рыбу у меня аллергия, а куриную грудку я терпеть не могу. Что мне делать?



Суть правильного питания в том, что не вы подстраиваетесь под питание, а питание подстраивается под вас. Если вы хотите наладить свое питание – забудьте о шаблонных вареных грудках и рыбе. Нет каких-либо «обязательных» продуктов в рациональном питании. Именно поэтому

правильное питание – это такой набор продуктов, который подходит именно ВАМ. Выбирайте те продукты, которые вы любите и которые можете употреблять без риска для вашего здоровья.



Я живу в США и не могу найти в продуктовых магазинах гречку. Но ведь гречка – это основной продукт на правильном питании. Что мне есть вместо гречки?



Правильное питание – это не общепринятые списки полезной еды, а такой набор продуктов, который подходит именно вам. Гречневая крупа действительно популярна только в России и странах СНГ. Проживающим в других странах будет трудно найти ту самую «волшебную» крупу. Но что же теперь, правильное питание невозможно? Конечно, возможно! Выбирайте географически доступные продукты, учитывайте сезонность. Любому продукту можно найти альтернативу по пищевой ценности. Замените гречку любой крупой. Близкими по своей пищевой ценности будут киноа, рис, кускус, булгур.



Читала, что на правильном питании нужно питаться 5–6 раз в день маленькими порциями, но часто, чтобы ускорить метаболизм, но и не растянуть желудок при этом. Я не могу питаться так часто, у меня физически нет на это времени. Да и аппетит так часто ко мне не приходит. Это неправильно?



Скорость метаболизма не зависит от частоты приемов пищи, она зависит от ваших физических данных, от вашей активности, и метаболизм невозможно ускорить, добавив приемы пищи.

Слушайте свой организм, он не подведет. Если вам физически не хочется есть, не нужно этого делать только потому, что якобы пришло время обеда. При этом, если у вас активный день и уже через час после обеда вам снова хочется есть, не нужно ждать вечера, чтобы поужинать «по режиму». Делайте так, как просит организм.

А миф о растянутом желудке – один из самых популярных и старых. Желудок – это эластичный орган. Когда вы поели – он растягивается, когда

еда покидает желудок, то он сжимается до исходного размера. Размер пустого желудка человека с нормальным весом и человека с ожирением – одинаков.

Таким образом, правильное питание – это выбор безопасной, полезной, богатой витаминами и минералами, свежей, разнообразной и аппетитной пищи, подходящей вам по вкусовым, материальным, религиозным, географическим и иным предпочтениям и возможностям.

Здесь также следует отметить, что пища должна быть и разнообразной с точки зрения выбора блюд, и сбалансированной по макронутриентам – белкам, жирам и углеводам. Белки, жиры и углеводы (здесь и далее сокращенно БЖУ) – это основные компоненты, дающие энергию организму, и соблюдение этого баланса необходимо для того, чтобы обеспечить организм всем необходимым, чтобы чувствовать себя бодрым, здоровым и в меру сытым.

Каждый продукт, который мы съедаем, содержит в разных количествах и пропорциях данные элементы, и при составлении своего здорового рациона следует учитывать также и количество этих макронутриентов.

В следующей главе мы подробно остановимся на каждом из них.

Выводы

- *Правильное питание – это не диета.*
- *Если вы не любите что-то из общепринято полезных продуктов, то необязательно это есть.*
- *Не вы подстраиваетесь под еду, а еда – под вас.*

Белок



Белок – это основа всего живого, 80 % сухой массы нашего тела – это белок. Белки выполняют множество необходимых для организма функций.

► *Строительные*. Белки – важнейшие строительные материалы любой клетки (кожа, сосуды, связки, сухожилия).

► *Сократительные*. Сокращение мышц (поднять руку, ходить, моргать, говорить) – все это происходит благодаря особым мышечным белкам – актину и миозину.

► *Эндокринные*. Белки входят в состав большинства гормонов человека.

► *Ферментативные*. Белки входят в состав всех известных ферментов, в том числе пищеварительных.

► *Защитные*. Белки формируют иммунную систему и устойчивость к инфекциям.

► *Транспортные*. Белки с током крови транспортируют в ткани кислород, витамины и лекарственные вещества.

► *Энергетические*. Белки являются источником энергии, так как имеют калорийность – 4 килокалории на 1 грамм белка.

Белки состоят из аминокислот, и именно они являются строительными материалами. На данный момент науке известно 20 аминокислот. Из них 12 (у детей – 10) синтезируются организмом взрослого человека самостоятельно, а остальные 8 (у детей – 10) являются незаменимыми, то есть поступают в организм только с пищей. Вот почему так необходим разнообразный белковый рацион.

Помимо всего этого, белки дают ощущение сытости, а адекватное содержание белков в пище позволяет не потерять часть мышечной массы при похудении, то есть помогают сохранить красоту тела.

Где содержится белок?

- Мясо (курица, говядина, свинина, индейка и т. д.).
- Рыба и морепродукты (треска, лосось, креветки и т. д.).
- Молочные продукты (творог, сыр, молоко и т. д.).
- Орехи и семечки (миндаль, арахис, семена подсолнуха и т. д.).
- Бобовые (фасоль, горох, соя и т. д.).
- Яйца (особенно желток).

Чем разнообразнее белковая корзина, тем выше шанс получить весь спектр незаменимых аминокислот, поэтому по возможности старайтесь употреблять в пищу разные продукты.



Я не могу есть каждый день мясо или рыбу – не очень люблю, да и нет времени их готовить. Чем я могу набрать свою норму белка?



Для набора необходимой нормы белка обычно достаточно стандартного питания – молочные продукты, мясо, рыба, но если все же набрать норму не получается из-за ограниченного рациона или норма белка очень высока (вы профессиональный спортсмен), то можно добавить качественные протеиновые коктейли в порошке, которые продаются в магазинах спортивного питания.



Слышала, что последние исследования показывают, что употребление красного мяса может вызвать рак. Что вы думаете насчет этого?



Да, такая версия действительно существует, но прямых причинно-следственных связей не выявлено, и наши СМИ значительно преувеличивают правдивость этой теории. Исследования, которые показали некую связь между потреблением переработанного красного мяса и раком толстой кишки, не принимали во внимание общую картину образа жизни людей, участвовавших в исследовании. Поэтому объективные выводы пока делать рано.



Слышала, что лучше исключить из рациона молочные продукты, так как они вызывают отеки, проблемы с пищеварением и из-за них портится кожа. Так ли это?



Молочные продукты содержат огромное количество полезных элементов – незаменимые аминокислоты, витамины и минералы. Не стоит

исключать их из рациона, не имея на то медицинских оснований, таких как аллергия, непереносимость лактозы. Информация об отечности от молочных продуктов пришла в массы худеющих из профессионального спорта бодибилдеров. Спортсмены при подготовке к соревнованиям сидят на строгой диете, чтобы избавить организм от воды и жира. Это нужно для того, чтобы на соревнованиях были отчетливо видны все необходимые мышцы. На этой диете запрещены также и молочные продукты, которые содержат лактозу – молочный сахар (углевод), способный задерживать воду ввиду полного отсутствия углеводов.

При нормальном сбалансированном питании обычного человека такая задержка жидкости происходить не будет. Также следует отметить, что отказ от молочных продуктов не сделает тело стройным, поскольку для красивого и стройного тела нужен комплекс мер, таких как сбалансированный рацион и спорт, а отказ или употребление каких-то отдельных продуктов в этом помочь не смогут.



Какой процент молочных продуктов лучше выбрать при похудении? Стоит ли отдавать предпочтение обезжиренным молочным продуктам для более быстрого сброса веса?



Лучше всего выбирать молочные продукты средней жирности – молоко, кефир, ряженку – 2,5 %, творог – 5–9 %, сметану – 10–15 %. Жир необходим для полноценного усвоения кальция и витамина D, источниками которых являются молочные продукты.

Чистые обезжиренные продукты за счет сниженного количества жира содержат меньше калорий, но часто производители компенсируют недостаток вкуса дополнительным добавлением сахара, что, в свою очередь, увеличивает калорийность продукта. Поэтому в обезжиренном продукте калорий может быть даже больше, чем в натуральном продукте средней жирности.



Если в составе продукта указан глутамат натрия, означает ли это, что данный продукт вреден?



Глутамат натрия – это исследованная и разрешенная пищевая добавка. Глутамат натрия содержится во многих натуральных продуктах и

является естественным веществом, которое раздражает рецепторы языка, тем самым увеличивая их чувствительность. Глутамат натрия в натуральных продуктах сигнализирует нашему организму о том, что в пище есть белок.

Исследования на животных, показавшие корреляцию между употреблением глутамата натрия и нанесением вреда здоровью подопытных крыс, проводились некорректно, так как грызуны получали несоизмеримо большее количество глутамата натрия.

Испытания на людях, выявившие связь между употреблением глутамата натрия и увеличением вероятности возникновения ожирения, говорят лишь о том, что вкусной еды проще переесть. Никаких влияний на физиологические процессы при употреблении в пищу глутамата натрия в умеренных количествах выявлено не было.

Выводы

- *Каждый прием пищи, по возможности, должен содержать белок. Белки дадут продолжительное чувство насыщения.*
- *Разнообразьте белковую корзину для получения всего спектра аминокислот.*
- *Уделите особое внимание количеству белка, если вы находитесь в стадии похудения. Адекватное количество белка поможет вам сохранить мышечную массу, а значит – красоту тела.*

Жиры



Жиры – еще один важнейший макронутриент, обеспечивающий полноценное функционирование организма.

Жиры выполняют множество функций в организме.

► *Энергетические.* В состоянии покоя до 70 % энергии организма обеспечивается жирами.

► *Строительные.* Входят в состав мембран клеток и нервных волокон, что влияет на прочность и эластичность сосудов.

► *Эндокринные.* Из холестерина образуются все стероидные гормоны (половые гормоны, глюкокортикостероиды).

► *Пищеварительные.* Обеспечивают усвоение жирорастворимых витаминов (А, Е, D). Если вы пьете витамин D или даете его своим детям, запомните, что он не усваивается без жиров.

► *Защитные.* Предохраняют внутренние органы от ударов и соударений.

При сокращении количества поступающих в организм с пищей жиров возможно нарушение самочувствия, ухудшение состояния кожи и волос, снижение либидо, проблемы с менструальным циклом. Поэтому ни в коем случае нельзя полностью исключать жиры и продукты, их содержащие, из своего рациона. Это вредно для здоровья.

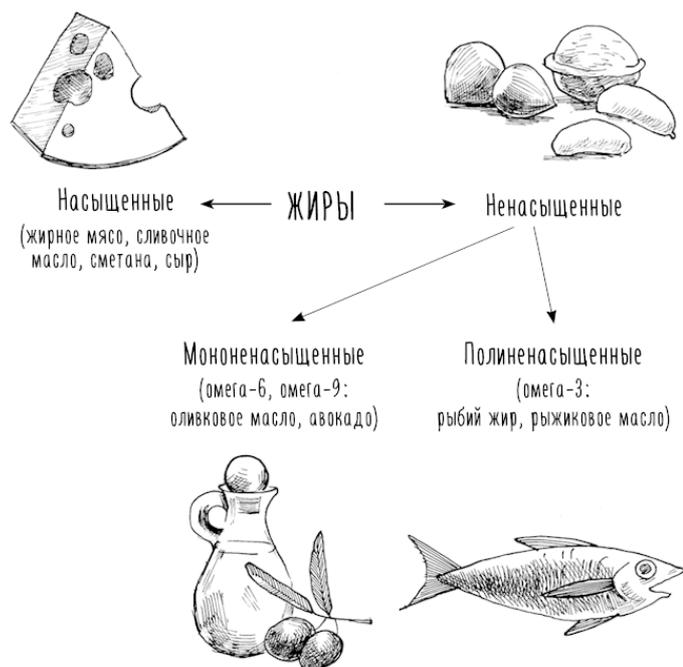
Также важно отметить, что жиры бывают двух типов – насыщенные и ненасыщенные, и в организм должны поступать в равном соотношении оба этих вида. Насыщенные жиры важны, поскольку содержат массу полезных веществ, таких как холестерин, витамины и минералы.

Ненасыщенные жиры в свою очередь делятся на заменимые и незаменимые. Заменимые – это те, которые синтезируются организмом самостоятельно и при нехватке их в пище могут восполняться самим организмом.

Отдельное внимание стоит уделить незаменимым жирным кислотам, то есть тем, которые не синтезируются организмом и поступают только с пищей. Примером могут быть некоторые из омега-3 жирных кислот: эйкозапентаеновая кислота (ЕРА) и докозагексаеновая кислота (DHA).

На эти жирные кислоты стоит обратить пристальное внимание как в питании взрослых, так и в питании детей, так как они играют важную роль в формировании здоровья и красоты, от них зависит состояние кожи, волос, они являются профилактикой сердечно-сосудистых заболеваний и онкологии.

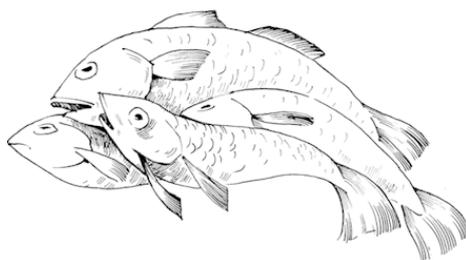
Норма кислот ЕРА и DHA для среднестатистического относительно здорового человека составляет от 250 до 1000 мг в сутки и той и другой кислоты.



ЕРА и ДНА омега-3 жирные кислоты содержатся в льняном и рыжиковом маслах, однако в виде другой кислоты – альфа-линоленовой ALA. Она обладает способностью трансформироваться в ЕРА и ДНА, но процент этого перехода невелик – всего 5 %.

Эти (ЕРА и ДНА) кислоты содержатся в морской рыбе, например лососе, сельди, скумбрии, сардинах. В жире этих рыб содержатся ЕРА и ДНА омега-3 жирные кислоты. Однако в связи с географическим положением людям, проживающим в центральном регионе России, восполнить нормы по употреблению рыбы и получению своей нормы незаменимых кислот бывает довольно сложно.

Есть ли какой-то простой способ получения омега-3 жирных кислот? Да!
Самым безопасным и доступным источником является биологически активная добавка – рыбный жир.



Существует рыбный и рыбий жир. В чем разница? Рыбий жир – это жир, полученный из печени жирных рыб, но печень за жизнь рыбы накапливает вредную органику из грязных вод, которая при переработке переходит в рыбий жир. Поэтому предпочтительней покупать жир, полученный из мяса рыбы и затем очищенный. Это и есть рыбный жир (или fish oil на английском языке). Лучше выбирать рафинированный рыбный жир. Выбирая рафинированный рыбный жир, вы лишаете себя части витаминов и минералов, однако без труда можете добрать их из других источников пищи, ничем не рискуя.

Итак, где содержатся жиры?

- Жирное мясо, сливочное масло, сало, сметана, сыр.

- ▶ Орехи, авокадо.
- ▶ Растительные масла.
- ▶ Лосось, сельдь, скумбрия, сардины.
- ▶ Рыбий и рыбный жир.



Можно ли использовать сливочное масло при правильном питании? Или лучше использовать оливковое?



Сливочное масло – один из оптимальных источников насыщенных кислот. Но, конечно важно выбрать качественное масло. Как его выбрать? Прежде всего внимательно читайте состав – в нем не должно быть растительных жиров. Российский ГОСТ 2008 года на сливочное масло допускает наличие в нем консервантов, эмульгаторов, красителей.

Покупайте сливочное масло 82,5 % жирности, так как масло нормальной жирности держит форму естественным образом, тем самым сокращая добавление эмульгаторов и стабилизаторов.



На что обратить внимание при покупке рыбного жира в капсулах? Как подобрать свою норму?



Обычно производитель указывает на упаковке размер порции (serving size), например 2 капсулы (2 softgels), и далее приводится табличка с составом веществ в пересчете именно на этот размер порции (2 капсулы). Например, в 2 капсулах содержится EPA 360 mg и DHA 240 mg, суточная норма для относительно здорового человека от 250 до 1000 миллиграмм и того и другого. То есть минимум для получения суточной нормы из данного препарата – это 2 капсулы. Мы бы рекомендовали принимать чуть больше минимума – 4 капсулы данного производителя будет оптимальным (EPA 360 + 360 = 720 мг, DHA 240 + 240 = 480 мг), тем более дозировку превысить трудно (это примерно 10–15 капсул в день).

Не все жиры одинаково полезны

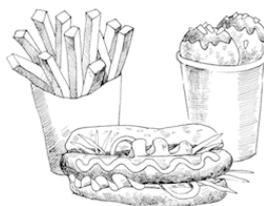
Прежде всего следует рассказать о рафинированном растительном масле, то есть об очищенном масле без запаха. Его не рекомендуется использовать в пищу как, например, заправку

для салата. В данном случае пользы в нем нет, это просто жир, не несущий ни витаминов, ни минералов. Однако для жарки оно незаменимо, так как при жарке на нерафинированном (неочищенном) растительном масле образуется множество продуктов горения (канцерогенов), способных вызвать сердечно-сосудистые и онкологические заболевания.

При жарке выбирайте рафинированное растительное масло и не используйте его для жарки более одного раза.

А теперь поговорим о трансжирах. Трансжиры, или гидрогенизированный растительный жир, – это твердый жир с длительным сроком хранения, полученный искусственно, путем «вбивания» в молекулу дополнительного атома водорода. Это очень вредный продукт. Попадая в наш организм, такой жир встраивается в мембрану клетки как нормальный жир, потому что организм не знает, что это за молекула, и принимает ее за обычную жирную кислоту. Но в самый неподходящий момент, когда организм ослаб, такая молекула «вываливается» из мембраны, что является прямым риском развития онкологии и заболеваний сердечно-сосудистой системы. Этот вид жиров надо постараться полностью исключить из питания, особенно детского.

Трансжиры содержатся в большинстве «магазинных» сладостей (печенье, конфеты, торты, булочки), маргарине, колбасах, молочной продукции сомнительного качества. Если вы видите в составе продукта маргарин, растительный жир, гидрогенизированный растительный жир, имейте в виду – это трансжиры.



Стоит развеять и миф о пальмовом масле. Некоторые считают, что это однозначно вредный продукт, но по жирно-кислотному составу пальмовое масло – самое обычное растительное масло, близкое к насыщенному жиру. Таким образом, негидрогенизированное пальмовое масло не несет никакого потенциального вреда.



Какое количество трансжира является безопасным для здоровья и как понять, сколько его содержится в продуктах?



Безопасным для здоровья считается 3–5 % трансжира в день. Примерно посчитать его количество в продукте можно так. Например, возьмем какую-либо сложносоставную сладость, в составе которой есть растительный жир, растительное масло, гидрогенизированный жир и т. д. Смотрим пищевую ценность: например, в 100 г продукта содержится 30 г жиров. Вес сладости 20 г, то есть содержание жиров в порции равно 6 г. Предположим, половина из

них будет трансжир, то есть 3 г трансжира. Если ваша норма жиров составляет 60 г в день, то 3 % – это максимум 3 г трансжира в день. То есть эта сладость – тот безопасный максимум трансжира, который вы можете позволить себе в течение дня.



Говорят, что пальмовое масло в составе продуктов вызывает рак. Так ли это?



Опасным для здоровья является трансжир. Именно чрезмерное употребление трансжиров может вызывать рак. Пальмовое масло по своему жирно-кислотному составу аналогично обыкновенному растительному маслу, близко к насыщенному жиру, и ни рафинированное, ни нерафинированное пальмовое масло не является трансжиром.

То есть бояться наличия в составе продуктов пальмового масла не стоит, однако, покупая продукты животного происхождения, такие как, например, творог или сыр, ориентируйтесь на чистый природный состав без добавления в него растительных жиров. Так вы получите больше пользы от употребления продукта.



Какие продукты считаются вредными и на что в составе продуктов нужно обращать внимание, чтобы не взять опасный продукт?



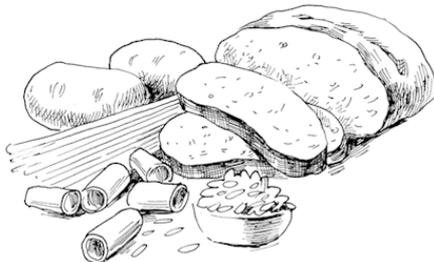
Однозначно вредными считаются продукты с содержанием трансжиров. Продукты, в составе которых есть такие компоненты, как «трансжир», «гидрогенизированный растительный жир», «частично гидрогенизированный растительный жир», «модифицированный жир», «модифицированное растительное масло», «кондитерский жир», «кулинарный жир», «жир специального назначения», являются вредными даже при употреблении в сравнительно небольшом количестве. Допустимое количество трансжира обычно не превышает всего лишь нескольких граммов в день.

Также вас должно насторожить наличие в составе продукта некоего абстрактного «растительного жира», так как производители имеют право не уточнять, какой именно это жир.

Выводы

- *Не исключайте из своего питания жиры, в том числе насыщенные, это может привести к серьезным проблемам со здоровьем.*
- *Добавьте в питание капсулированные омега-3 жирные кислоты, это необходимый элемент питания.*
- *Для жарки и другой термической обработки используйте рафинированные масла.*
- *По возможности полностью исключите из питания продукты, содержащие трансжиры. Трансжиры крайне опасны для здоровья.*

Углеводы



Углеводы являются основным источником энергии. Они дают энергию нашему мозгу, мышцам, нервным клеткам. Нет углеводов – нет жизни, без питания нервная система умирает.

При снижении уровня углеводов в крови мы чувствуем голод. Организм дает нам сигнал – заряд на исходе, срочно пополни его! Если мы этого не делаем, а запасы углеводов подходят к концу, – мы теряем сознание. Наверняка многие видели (а может, и сами сталкивались с такой ситуацией) обмороки в тренажерных залах, особенно если тренировка проводится натощак.

Углеводы уникальны тем, что, в отличие от белков и жиров, способны синтезироваться организмом. Другими словами, если вы по какой-то причине обделили свой организм углеводами, организм все равно получит свою порцию углеводов из других поступивших в организм макронутриентов – из белков и жиров и в итоге, соответственно, недополучит последних.

Именно поэтому для хорошего самочувствия важно сохранение баланса по всем макронутриентам и поэтому важно достаточное поступление белков, жиров и, конечно, углеводов.

Где содержатся углеводы?

Желательные источники углеводов:

- ▶ хлеб;
- ▶ крупы, макаронные изделия;
- ▶ фрукты, овощи, бобовые.

Нежелательные источники углеводов:

- ▶ сладости, печенья, конфеты, торты, булки, сахар.

Углеводы принято делить на «простые» и «сложные», «медленные» и «быстрые», в бытовом варианте – «плохие» и «хорошие».

Наверняка вы слышали мнение о том, что гречка и овсянка – это сложные углеводы, и есть их можно. А вот торт или шоколад – это быстрые углеводы, и есть их не стоит.

Чтобы доказать или опровергнуть это утверждение, давайте посмотрим, что же такое углевод. Любой углевод, простой или сложный, состоит из отдельных частей – сахаридов. И отличие простого от сложного только в количестве этих сахаридов в цепочке. То есть, по факту, простой углевод от сложного углевода отличается длиной цепочки, длиной молекулы.

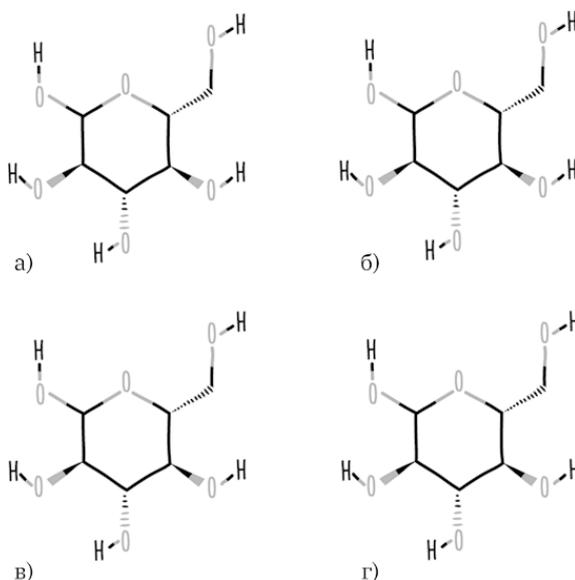
И что же происходит с углеводом из еды в нашем теле? Прежде чем углевод из пищи попадает в кровь, он проходит сложную ферментативную обработку, расщепляется и обрабатывается, после чего всасывается в кровь в виде простейшей молекулы глюкозы, поскольку только так клетки нашего организма способны усвоить углевод. Любой углевод. И на этих молекулах глюкозы не висит ярлык, откуда и из какого продукта они получены – из белого сахара или из зеленой гречки. Для организма это молекула с одним и тем же «лицом».

На следующей странице изображены молекулы глюкозы, то есть то, что получает наш организм из:

- а) гречки;
- б) яблока;
- в) белого сахара;
- г) макарон.

Как видите, молекулы абсолютно одинаковы! То есть организм не делит углеводы на «плохие» и «хорошие».

Чем же тогда так плохи быстрые углеводы? А тем, что пища, помимо макронутриентов – белков, жиров и углеводов – также содержит витамины, минералы и клетчатку. И если вместе со сложными углеводами вы получите эти «бонусы», то с простыми углеводами – нет, а если и получите, то в минимальных количествах. Таким образом, употребляя «простые» углеводы, мы получаем «пустые» углеводы, и, как следствие, чувство насыщения быстро проходит.



Кроме того, большинство таких продуктов, как торты и промышленные сладости, содержат те самые вредные трансжиры. То есть, употребляя пустые углеводы, вы не только не приносите себе пользы, но и зачастую наносите своему организму вред.

Гликемический индекс

Довольно часто в литературе встречается утверждение о том, что «быстрые» углеводы плохи тем, что имеют высокий гликемический индекс и в связи с этим плохо влияют на организм.

Гликемический индекс показывает, насколько повысится уровень сахара в крови после приема 100 г глюкозы из продукта.

Этот показатель был создан для контроля уровня глюкозы (сахара) в крови людей, больных сахарным диабетом, а для здорового человека этот показатель не имеет значения, так как здоровый организм без труда справится с этими углеводами.

Есть еще такой термин, как гликемическая нагрузка. Это относительно новый способ оценки воздействия потребления углеводов, при котором в расчет принимается не только источник углеводов, но и их количество. То есть сколько конкретно углеводов содержит тот или иной продукт. Это означает, что гликемический индекс считается не на 100 г продукта, а

на 100 г углеводов, содержащихся в нем. Это более информативный показатель для контроля чувства голода на диете, но при этом он не является прямым показателем того, что можно есть, а что нельзя.

Все углеводы – и простые, и сложные – расщепляются до глюкозы и именно так всасываются в кровь и «кормят» наши клетки.

Организму все равно, откуда пришла молекула – из сахара или гречки, – ее надо расщепить и усвоить.

Конечно, по возможности, лучше заменить промышленные магазинные сладости на домашние десерты и выпечку, стараться употреблять «пустые» углеводы в минимальных количествах. Если вы, несмотря ни на что, не готовы отказаться от вредных, но при этом таких заманчивых продуктов, то, по крайней мере, старайтесь разумно подходить к выбору этих продуктов и к количеству их употребления.

Правило 80/20

Существует очень удобный, правильный и понятный принцип, который называется правилом «80/20».

Этот принцип гласит, что для того, чтобы сохранить здоровье и хороший внешний вид, 80 % нашей пищи должны состоять из цельной, здоровой, натуральной еды. Той еды, которую подарила нам природа, которая прошла минимальную промышленную обработку и имеет достаточно простой состав.

Это абсолютно все виды овощей, фруктов и бобов, все виды мяса и рыбы, натуральные молочные продукты, крупы и макароны, цельные яйца, нерафинированные масла. Из этих продуктов вы можете приготовить огромное количество вкусных и разнообразных блюд, а также употреблять их в качестве самостоятельного блюда.

А оставшиеся 20 % всего рациона можно оставить на любимые и не очень полезные продукты, так называемые продукты «для души» – сладости, выпечка, полуфабрикаты, проще говоря, те самые пустые углеводы и жиры. Бокал вина за ужином также следует отнести к указанным 20 %, поскольку ни одно исследование не обнаружило пользы даже в небольших количествах алкоголя. Следовательно, этот продукт едва ли можно отнести к правильному питанию.



Если хочешь похудеть, то лучше не смешивать в одном приеме пищи жиры и углеводы, так как углеводы повышают инсулин и все жиры откладываются про запас. Так ли это?



Жиры всегда усваиваются медленнее, нежели углеводы, и в течение всего дня различные макронутриенты «встречаются» в нашем организме, и на это «расписание» крайне сложно повлиять извне. Да и смысла в этом нет: исследования не подтверждают эффективность раздельного питания. Фактом остается то, что на похудение влияет только дефицит калорий, а не ритуалы с пищей.



Почему везде и всюду утверждают, что углеводы вечером есть нельзя, что все съеденное вечером отложится в жир? Где же правда?



После любого приема пищи все питательные вещества из крови попадают в клетки, это происходит вне зависимости от времени суток, не

важно, легли вы спать сразу после еды или пошли бегать – через какое-то время в крови ничего «плавать» не останется. Все дело в том, есть у вас дефицит калорий или нет. Если он есть, то необходимая энергия извлечется из ваших запасов, если дефицита калорий нет и в течение дня вы пополнили свои расходы, а может и с лихвой, то все лишнее отложится про запас.



Фрукты содержат сахар? Он полезнее, чем рафинированный белый сахар?



Фрукты содержат природный сахар – фруктозу. Рафинированный белый сахар на 50 % состоит из фруктозы и на 50 % – из глюкозы. Глюкоза – простейшая молекула сахара, именно в таком виде сахар всасывается в кровь. 90 % фруктозы в нашем организме превращаются в глюкозу и именно так усваиваются.

Таким образом, с точки зрения содержания углеводов фрукты и сахар примерно равноценны. При этом фрукты, в отличие от рафинированного сахара, содержат не только энергию, но и клетчатку, витамины и минералы. И именно по этой причине они более полезны.



Считается, что белый сахар вреден. А если употреблять коричневый сахар или кокосовый? Они полезнее?



С точки зрения энергетической ценности все эти сахара примерно одинаковы и содержат примерно равное количество калорий. Однако, если сахар действительно натуральный, например кокосовый или коричневый, то он будет содержать больше микроэлементов. Поэтому, если смотреть с точки зрения пищевой ценности, то лучше выбирать кокосовый или коричневый сахар, нежели белый рафинированный. Однако в нашей стране продается множество подделок, а настоящий кокосовый или коричневый сахар стоит довольно дорого.



Какую муку лучше использовать в выпечке? Действительно ли белая мука вредна при похудении и лучше использовать рисовую или цельнозерновую?



Если рассматривать виды муки с точки зрения энергетической ценности, то все они – обычная белая мука, рисовая или цельнозерновая – примерно одинаковы по количеству калорий.

Но цельнозерновая мука, в отличие от белой, содержит больше микроэлементов и витаминов вследствие меньшей промышленной обработки, следовательно, и пользы в ней больше.

Рисовая мука более гигроскопична, и поэтому при приготовлении блюд ее требуется меньше, нежели обычной пшеничной муки. Следовательно, получается экономия за счет количества калорий.

Таким образом, при выборе муки стоит исходить из того, что именно вы любите и что хотите приготовить. Еда же должна быть не только полезной, но еще и вкусной.



Правда ли, что глютен – это вредно и именно он является причиной лишнего веса? Можно ли похудеть, полностью исключив глютен из рациона?



Глютен – это белок злаковых продуктов, таких как пшеница, ячмень, рожь, овес. Аллергия и непереносимость глютена (целиакия) – довольно распространенные заболевания в мире. Аллергия на глютен проявляется внешне в виде высыпаний на коже и других проявлений, но самостоятельно себе поставить такой диагноз невозможно, поскольку аллергия должна быть подтверждена лабораторно при помощи кожных проб или анализом крови методом ImmunoCAP. Непереносимость глютена подтверждается также при помощи довольно сложного анализа крови на специфические антитела, а также на основании результатов биопсии тонкого кишечника. То есть для постановки корректного диагноза необходимо провести указанные выше довольно сложные и дорогие лабораторные исследования, и только по их результатам врач может определить, нужно ли отказываться от продуктов, содержащих глютен.

Если вы не страдаете аллергией или непереносимостью глютена, то нет никакого практического смысла в отказе от продуктов, содержащих глютен. Во-первых, глютен является одним из необходимых белков для здорового питания. А во-вторых, продукты с маркировкой «без глютена» позиционируются как более полезные и стоят в разы дороже, как мы с вами определили выше, необоснованно.



Гликемический индекс влияет на скорость похудения? Если составить свой рацион только из продуктов с низким гликемическим индексом, похудение пойдет быстрее?



На похудение влияет отрицательный баланс между приходом и расходом калорий. Гликемический индекс показывает, насколько повысится уровень сахара в крови после приема 100 г глюкозы из продукта.

Вероятно, вы похудеете, если будете употреблять только продукты с низким ГИ, но это связано с тем, что масса продуктов будет исключена из вашего рациона и только за счет этого может снизиться калорийность.

Но мы бы рекомендовали вам все же сосредоточиться на калорийности питания и балансе по БЖУ, а также на своих ощущениях после употребления тех или иных продуктов.

Выводы

- Углеводы – основной источник питания наших клеток. Нет углеводов – нет жизни.
- Организм не делит углеводы на «плохие» и «хорошие» и не откладывает определенные из них в жир. В жир откладывается переизбыток калорий.
- Гликемический индекс – показатель, важный для людей, страдающих нарушениями толерантности к глюкозе, и он не имеет прямой связи с набором веса.
- Гликемическая нагрузка также важна для людей, страдающих нарушениями толерантности к глюкозе, и для тех, кто хочет контролировать чувство голода.
- Не бойтесь включать в рацион любимые неполезные продукты. Придерживайтесь правила 80/20 и оставайтесь в рамках своего КБЖУ.

Клетчатка



Клетчатка – это сплетение растительных волокон, из которых состоят листья зелени и капусты, кожура бобов, фруктов, овощей, а также цветочная оболочка семян и злаков.

Клетчатка чистит наш кишечник от вредных веществ, улучшает перистальтику кишечника, укрепляет иммунитет, является источником витаминов и минеральных веществ. Это очень важный элемент питания, и его нужно обязательно включать в свой рацион.

К сожалению, питание современного среднестатистического человека не всегда разумно сбалансировано и, как правило, рацион складывается с минимальным количеством клетчатки. А иногда и вовсе без нее.

Где содержится клетчатка:

- ▶ волокнистые овощи со шкуркой, особенно зеленые;
- ▶ фрукты со шкуркой;
- ▶ бобы;
- ▶ крупы и хлеб грубого помола.



Я живу в северном регионе, и свежие овощи и фрукты здесь – настоящий дефицит. Каким образом мне можно пополнить свою дневную норму клетчатки?



Вы можете обогатить свой рацион крупами и мукой грубого помола, а также купить в аптеке отруби и клетчатку и добавлять их в еду (каши, выпечку, салаты).

Вода



Скорее всего, вы без труда ответите на вопрос, сколько надо выпивать воды за сутки. Конечно же, 2 л!

Действительно, принято считать, что выпивать нужно 2 л воды в день. Почему столько? Правда ли человеку нужно столько воды?

Согласно научным статьям и учебным изданиям по диетологии, рекомендуемое потребление жидкости в сутки – 30 мл на 1 кг массы тела человека, проживающего в умеренном климате и получающего умеренные физические нагрузки.

Ключевое слово тут – жидкости. Жидкость – это не только вода, это и суп, и чай, и кофе, и фрукты, и овощи, и соки.

Почему тогда все в один голос рекомендуют пить именно воду? Потому что вода – это универсальный продукт с нулевой калорийностью, и независимо ни от чего чистая вода полезна.

Другие жидкости кому-то могут быть противопоказаны по медицинским показаниям, кто-то следит за калорийностью, у кого-то аллергия. Именно поэтому сложно придумать какую-то общую рекомендацию относительно жидкостей, отличных от воды, а вода в этом плане универсальна и полезна.

Почему именно 2 л? Это усредненное значение. Если брать средний вес среднестатистического человека 60–70 кг, то из расчета 30 мл на 1 кг массы тела получается 2 л жидкости. При этом не забываем, что все мы разные, и если вы ведете активный образ жизни и живете в жарком климате, то ваши потребности в жидкости могут увеличиться.

И еще: вы наверняка слышали, что рекомендуют утром натощак выпивать стакан воды комнатной температуры. Это действительно очень хорошая рекомендация. Вода запускает выделительную систему, разжижает кровь, поэтому пить воду утром хорошо. Но опять-таки стоит ориентироваться на жажду.

Еще следует знать, что:

▶ 12 % дневной нормы жидкости организм самостоятельно образует в ходе внутренних химических процессов (например, образование энергии происходит с выделением воды);

▶ 42 % жидкости поступает с пищевыми волокнами (овощи, фрукты);

▶ 46 % жидкости должно поступать в чистом виде (вода, чай, кофе, соки).

Следовательно, до 1 л воды, чая или кофе в день и сбалансированное питание – норма для человека со средним весом, живущего в умеренном климате и получающего умеренные физические нагрузки.

Недостаток или переизбыток жидкости можно определить по цвету мочи:

▶ при недостатке жидкости моча приобретает насыщенный, концентрированный цвет;

- ▶ *при переизбытке жидкости* моча становится почти прозрачной;
- ▶ *при достаточном потреблении жидкости* моча имеет соломенный цвет.

Таким образом, отличной рекомендацией по потреблению жидкости будет – пить, ориентируясь на чувство жажды.



Я кофеман, жить не могу без кофе, но говорят, что пить кофе вредно. Так ли это?



Актуальные современные исследования говорят, что свежесваренный натуральный кофе не только не вреден, но и полезен для человека в умеренных количествах. Допустимо выпивать 4–6 чашек кофе в день при условии, что вы не чувствуете дискомфорта после его употребления – головокружения, тахикардии, повышенной тревожности.



Не могу есть, если не запиваю еду. Но слышала, что этого делать нельзя, поскольку жидкость разбавляет желудочный сок, что в свою очередь мешает пищеварению. Так ли это и через сколько времени после еды можно пить?



Это устаревший миф, и в действительности запивать еду можно. Жидкости не разбавляют желудочный сок, поскольку практически сразу всасываются, не задерживаясь в желудке.

АЛКОГОЛЬ



Сразу напомним, что чрезмерное употребление алкоголя может нанести вред здоровью. Более того, ни одно полноценное исследование не подтвердило какую-либо пользу алкоголя. Даже бокал красного вина, которое якобы принято считать полезным, с научной точки зрения в полной мере таковым не является.

Действующим компонентом любых алкогольных напитков является этанол (этиловый спирт). Его калорийность составляет 7 ккал на 1 г вещества.

По своему химическому составу этанол не похож ни на белок, ни на жир, ни на углевод, однако является четвертым макронутриентом. Запасаться в организме этанол, в отличие от остальных макронутриентов, не может. То есть при попадании в организм этанол сразу идет на погашение энергетических нужд, что означает, что этанол является приоритетным источником энергии.

Сам по себе алкоголь не является причиной увеличения или снижения веса, если соблюдается калорийность рациона. Однако при употреблении алкоголя, как правило, организм расслабляется, снимаются ограничения в еде, повышается аппетит, не чувствуется насыщение едой, употребляются, как правило, калорийные закуски, за счет чего и происходит переедание. Кроме того, стоит помнить, что алкоголь в момент его употребления и в течение одного-двух дней после уменьшает всасываемость витаминов и микроэлементов в кишечнике.

Помимо этого алкоголь тормозит окисление жиров. То есть, если вы употребили алкоголь и все же остались в рамках своей целевой калорийности (дефицита), то организм воспользуется запасами, но НЕ жира, а белка и углеводов. То есть вы потеряете меньше жира и больше мышечной ткани, что скажется на качестве тела.

Следует знать, что алкоголь негативно влияет на набор мышечной массы. Если вы на профиците калорий, то откладываться в первую очередь будет жир. Также есть данные, что алкоголь в определенной дозе снижает восстановление после тренировки, что, естественно, негативно сказывается на тренировочных результатах.



Правда ли, что спирт необходим для правильной работы ферментов?



Действительно, при расщеплении некоторых элементов ферментами вырабатывается спирт, но содержание его настолько мизерное, что организм сам легко справляется с этой задачей и в поступлении спирта извне нет необходимости.



Почему зачастую начинает тошнить после употребления алкоголя?



Тошноту и похмелье вызывают продукты распада алкоголя – ацетат, ацетальдегид. Это довольно токсичные вещества, наносящие урон здоровью.



Существует ли какая-то безопасная доза алкоголя?



Согласно некоторым научным исследованиям безопасной (но не полезной!) дозой алкоголя считается 100 г этилового спирта в неделю. Это эквивалентно приблизительно 1 литру вина, 2 литрам пива или 250 мл крепких напитков типа водки и коньяка.

Но обратите внимание: значения безопасных норм очень усредненные, они индивидуальны для каждого человека. И уж точно не стоит выпивать недельную норму за один день.

БАДы



В любой аптеке или магазине спортивного питания вы можете увидеть полки, заставленные всевозможными баночками и тюбиками для похудения, средствами для улучшения состояния кожи и волос, нормализации сна, стула и потенции...

Если верить маркетологам и словам продавцов, то достаточно купить препаратов на значительную сумму денег и у вас появится возможность стать сверхчеловеком без особых усилий.

Но на практике 99 % из представленных препаратов в лучшем случае не приносят никакого эффекта и наносят ущерб только вашему кошельку, а в худшем случае вместе с вашим кошельком страдает еще и ваш организм.

БАДы – это очень прибыльный бизнес.

Исследования, которые подтверждают эффективность того или иного БАДа, чаще всего очень малочисленные и заказаны компанией, которая этот же БАД и произвела, поэтому вывод очевиден.

Однако есть и необходимые для приема БАДы, об одном из таких препаратов (омега-3) мы рассказывали в главе про жиры.

В любом случае к приему БАДов стоит относиться с большой осторожностью и не перекладывать ответственность за свое здоровье на «волшебные пилюли».

БАДы-жиросжигатели

Л-карнитин. Обычно его рекомендуют пить тем, кто хочет похудеть, обуславливая необходимость приема этого препарата тем, что он якобы ускоряет процесс похудения. Какова же функция Л-карнитина и действительно ли есть необходимость в его приеме? Л-карнитин «перевозит» освободившуюся молекулу жира в митохондрию клетки на «сжигание». Л-карнитин сам по себе не ускорит сжигание жира, так как не работает без дефицита энергии. При дефиците энергии и при выходе молекулы жира из депо организм сам вырабатывает необходимое количество Л-карнитина для транспорта молекулы жира, не больше и не меньше, ровно столько, сколько нужно. Дополнительный прием Л-карнитина абсолютно бесполезен. Весь излишек выведется с мочой.

Мочегонные препараты. Их рекомендуют употреблять для избавления организма от лишней жидкости. Они выводят жидкость из организма, тем самым снижая показатели массы

тела на весах. При этом жир никуда не уходит, а жидкость вернется очень быстро. Употреблять мочегонные препараты без назначения врача опасно для организма.

Препараты, подавляющие аппетит, стимуляторы работы щитовидной железы, блокаторы калорий – являются небезопасными веществами и вызывают массу побочных эффектов, вплоть до истинного нарушения обмена веществ, и уж точно не прибавят вам здоровья и не привьют правильные пищевые привычки. Принимать их стоит только по показаниям и под наблюдением врача.

БАДы для спортсменов

Предтренировочные комплексы стимулируют работу центральной нервной системы, тем самым повышая концентрацию внимания, работоспособность.

Предтренировочные комплексы на основе углеводов, кофеина, креатина, фосфата натрия, бикарбоната натрия, бета-алонина эффективны и безопасны.

Некоторые предтренировочные комплексы содержат симпатомиметики (экстракт герани) – вещества, схожие по формуле с амфетамином. Это вещество является опасным для жизни и здоровья.

Безопасные предтренировочные комплексы могут быть необходимы профессиональным спортсменам, которые испытывают значительные физические нагрузки.

Протеин – порошок, который можно развести водой или молоком и получить коктейль с высоким содержанием белка.

Вариантов – множество: от разнообразных вкусов до сырьё, из которого изготовлен продукт.

Протеиновые порошки включаются в рацион в том случае, если у вас большая масса тела и необходимое количество белка проблематично получить с пищей. Либо вы профессиональный спортсмен с большой мышечной массой, либо у вас нет возможности составить полноценный белковый рацион. Протеиновый коктейль – это не замена питания, это помощник.

ВСАА – комплекс незаменимых аминокислот: валина, лейцина, изолейцина. Дополнительный прием их не обязателен. При сбалансированном питании вы можете получить весь спектр аминокислот с едой.



Почему многие тренеры советуют принимать L-карнитин и другие БАДы для похудения и ускорения процесса, если они по большей части бесполезны?



Продажа БАДов – это огромный и очень прибыльный бизнес. В рекламу этих средств вложены большие деньги, и продажа их основана на вере людей в «волшебную» таблетку, которую покупаешь, принимаешь пару раз в день, живешь привычной жизнью и получаешь желаемый результат. Люди готовы платить за это любые деньги, лишь бы помогло без особых

усилий. Но на деле все не так просто, и, чтобы чего-то добиться, надо хорошо поработать не только над телом, но и над головой. Это необходимо понимать и не попадаться на удочку продаж.



Можно ли заменить протеином и функциональным питанием обычную еду?



Протеин и функциональное питание не могут заменять еду. Если вы по каким-то причинам не можете полноценно питаться, чтобы получить из еды необходимую норму калорий, белков, жиров и углеводов, то имеет смысл периодически включать в свое питание такие дополнения, как протеин или функциональное питание. Но заменять этим приемы пищи на постоянной основе точно не стоит.



Есть люди, которым необходимо принимать БАДы?



Да, есть категории людей, которым, пожалуй, стоит принимать БАДы. Это люди с ограниченным по состоянию здоровья или убеждениям рационом питания – люди с пищевыми аллергиями или непереносимостью, вегетарианцы, беременные (фолиевая кислота), профессиональные спортсмены.



Мне 40 лет, и я живу в мегаполисе. Многие мои подруги принимают белок коллаген для придания коже упругости, а я не знаю, эффективно это или нет. Расскажите, пожалуйста, что вы об этом думаете?



Коллаген – фибриллярный белок, кожа на 75 % состоит из коллагена, Действительно, коллаген известен как «белок красоты». Коллаген состоит из тех же самых аминокислот, что и остальные белки. При попадании в ЖКТ капсулированный коллаген разрушается до аминокислот, как и любой другой белок. И в первую очередь аминокислоты пойдут туда, где в этом есть острая необходимость (поврежденные суставы и связки, например). И совсем не факт, что аминокислоты из коллагена будут направлены именно на восстановление структуры кожи. Поэтому, если вы хотите иметь красивую кожу и волосы, необходимо в первую очередь обеспечить достаточное потребление белка, во-вторых – разнообразие источников белка, чтобы покрыть все нормы по аминокислотному составу. Ну и в-третьих, добавки гидролизованного коллагена и желатина не повредят, но первый вариант достаточно финансово затратен, а второй требует хорошей организованности в приготовлении пищи.

Витамины и минералы



Витамины и минеральные вещества не обладают энергетической ценностью, как белки, жиры, углеводы и этанол. Но без них жизнь человека невозможна, так как большинство ферментативных процессов в организме невозможно без участия витаминов и минеральных веществ.

Витамины

Нет единого мнения, пить или не пить синтетические витамины. Считается, что организм человека до 50–55 лет способен сам синтезировать все необходимые витамины при условии относительно сбалансированного питания и что дополнительные добавки без рекомендации врача ему не нужны. Но с другой стороны, наше питание и экология оставляют желать лучшего, поэтому стоит задуматься над нижеизложенными фактами и сделать выводы.

Во-первых, синтетические витаминно-минеральные комплексы имеют практически ту же формулу, что и натуральные и усваиваются **не хуже**, а порой и лучше натуральных. Но качественные синтетические витамины стоят довольно дорого.

Во-вторых, излишек водорастворимых витаминов (к водорастворимым витаминам относятся витамины группы В, аскорбиновая кислота, биотин, парааминобензойная кислота) не накапливается и выводится с мочой. То есть переизбыток их теоретически невозможен.

В-третьих, есть некоторые исследования, в которых прослеживается корреляция между приемом жирорастворимых витаминов и возникновением онкологических заболеваний. Процент небольшой, и связь нечеткая, но тем не менее, риски есть.

В-четвертых, существуют заболевания, которые не позволяют некоторым витаминам всасываться в кровь в необходимом количестве, то есть всасываются не полностью, например, из-за нехватки какого-либо фермента в ЖКТ. Такие заболевания требуют дополнительного приема витаминов. Диагностируются подобные заболевания только квалифицированными врачами при помощи медицинских анализов.

Следует отметить, что существуют три состояния нехватки витаминов.

Гиповитаминоз – это нехватка по причине болезни или несбалансированного питания каких-либо витаминов (нескольких). Может проявиться в виде множества внешних симптомов – состояние кожи и волос, утомляемость, частые инфекционные заболевания.

Авитаминоз – это длительная серьезная нехватка вследствие болезни или неполноценного питания какого-либо одного витамина. В свою очередь, приводит к возникновению связанных заболеваний. Например, нехватка витамина D вызывает рахит, нехватка витамина С – цингу, витамина А – никталопию (ухудшение сумеречного зрения, в просторечье «куриная слепота»).

Гипервитаминоз – это переизбыток каких-либо витаминов из-за длительного избыточного поступления. Например, жирорастворимые витамины способны накапливаться в организме.

Жирорастворимые витамины

Жирорастворимые витамины усваиваются в организме только в присутствии жира.

Жирорастворимые витамины входят в состав клеточных мембран и имеют свойство накапливаться в организме, в отличие от водорастворимых. Передозировка жирорастворимых витаминов может вызвать серьезные отравления.

Основные источники жирорастворимых витаминов – это пища животного происхождения, содержащая жиры: рыба, мясо, яйца, сыр, молочная продукция, а также растительная пища, например растительные масла.

Витамин А (ретинол)

Для чего необходим витамин А.

▶ Благодаря витамину А формируется особый пигмент в сетчатке глаза – родопсин. При нормальном содержании родопсина глаза быстро адаптируются к темноте и свету.

▶ Улучшает состояние кожи, так как обеспечивает прочность волокон дермы.

▶ Поддерживает хорошее состояние слизистых оболочек бронхов и носа, благодаря чему организм защищается от инфекций.

▶ Способствует обновлению хрящевых и суставных тканей.

▶ Регулирует работу симпатоадреналовой системы организма. То есть когда чужеродные тела попадают в организм, надпочечниками вырабатывается адреналин, а ретинол в свою очередь способствует выработке адреналина.

Где содержится витамин А:

▶ желток яйца;

▶ сливочное масло, печень рыбы;

▶ предшественник витамина А бета-каротин содержится в растительных продуктах, таких как морковь, абрикосы, хурма, помидоры, красный перец.

Витамин D

Для чего необходим витамин D.

▶ Улучшает всасывание кальция и фосфора.

▶ Укрепляет зубы и кости.

▶ Укрепляет иммунитет.

▶ Является мощной профилактикой рахита у детей.

Где содержится витамин D:

▶ жирная рыба;

▶ молочные продукты;

▶ солнечный свет, однако тут стоит быть предельно аккуратными, так как воздействие ультрафиолетовых лучей

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.