



ПИТАНИЕ И ДИЕТА ДЛЯ ТЕХ, КТО ХОЧЕТ ПОХУДЕТЬ



- Правильное питание
- Подготовка к диете
- Разгрузочные диеты
- Вегетарианство
- Сыроедение
- Раздельное питание
- Лечебное голодание и питание «на грани»
- Питание по группе крови
- Диеты



Ирина Николаевна Некрасова
Питание и диета для тех, кто хочет похудеть
Серия «Питание и диета»

Текст предоставлен правообладателем – Мульти Медиа
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=164957

Аннотация

Многих сейчас интересует, как правильно питаться. В последнее время возросло число людей, недовольных своей фигурой или здоровьем и, как следствие, пытающихся избавиться от лишнего веса. Благодаря этой книге вы сможете подобрать подходящую именно вам диету, а также научитесь составлять правильно сбалансированный рацион.

Содержание

Введение	4
1. Правильное питание	5
Конец ознакомительного фрагмента.	19

Ирина Некрасова

Питание и диета для тех, кто хочет похудеть

Введение

Эта книга предназначена прежде всего для тех, кто заботится о здоровье и фигуре. Если вы относите себя к таким людям – эта книга для вас.

Проблема избыточного веса была актуальна во все времена. Но наибольшее свое значение она приобрела в последнее время. В связи с ростом автоматизации люди стали меньше двигаться. Вследствие этого и энергии для жизнедеятельности организма человека стало затрачиваться во много раз меньше. Не обращая внимания на то, какую именно пищу и в каком количестве они употребляют, многие набирают лишние килограммы.

Зачастую, совершенно не задумываясь о правильно сбалансированном рационе в юные годы, с возрастом человек осознает свою ошибку и пытается исправить ситуацию, соблюдая различные диеты. Наверное, каждый второй человек хотя бы раз в жизни был недоволен своим весом и пытался как-либо ограничить количество употребляемой ежедневно пищи.

Конечно, лучше предотвратить возникновение лишнего веса, чем потом пытаться от него избавиться. Но даже если вы обнаружили у себя лишние килограммы, не унывайте, благодаря советам и рекомендациям этой книги вы с легкостью избавитесь от избыточного веса, что поможет вам обрести желаемую фигуру и значительно улучшить собственное здоровье.

Основное требование – это четко следовать той или иной диете, а также ни на шаг не отступать от выбранного вами пути, будь то сыроедение, вегетарианство, раздельное питание и т. д.

1. Правильное питание

Общее ожирение – это болезнь, при которой нарушается обмен веществ и в организме накапливается избыточное количество жировой ткани. В этой главе будет подробно описано, как правильно питаться, чтобы вес оставался в норме, не отклоняясь от нее в ту или другую сторону.

Чтобы чувствовать себя энергичным и бодрым, но в то же время не накапливать лишние килограммы, питайтесь 3 раза в день и не истощайте свой организм минимальным количеством калорий. Если вы занимаетесь спортом, например бегаете, плаваете на длинные дистанции или увеличиваете физическую нагрузку, настолько же будет увеличиваться и потребность организма в пище, иначе вы будете страдать от ее недостатка, что рано или поздно приведет к нарушению рационального соотношения калорий, энергетические ресурсы организма истощатся и вы постоянно будете испытывать утомление.

Даже если вы не будете чувствовать в течение дня усталость и дотянете до вечера, после ужина обязательно ощутите, что остались совсем без сил. Перехватывая что-то на ходу или совершенно забывая о еде, вы постепенно начнете раздражаться по самым незначительным поводам, станете рассеянным и вам будет сложно сконцентрироваться на каком-либо деле.

Если вы решили всерьез следовать диете, не спешите и не отступайте от своего решения. Любое дело нужно доводить до конца. Не очень-то полезно следовать диете в течение месяца, а потом вдруг все бросить. Если вы решили избавиться от нескольких килограммов, контролировать уровень холестерина и достичь нормального веса, постарайтесь быть последовательным, иначе обязательно потерпите неудачу: вес будет прыгать вверх и вниз по мере того, как вы начнете или перестанете придерживаться диеты. Не ждите сразу больших результатов. К сожалению, статистика говорит о том, что 90 % людей, решивших следовать программе ограничения в еде, не выдержав, отказываются от нее и вскоре возвращаются к тому же уровню, с которого начинали.

Петрушка способна сделать человека более мужественным. В Древнем Риме за несколько дней перед боем в рацион гладиаторов включали петрушку. Она придавала гладиаторам силу и стремление к победе. В петрушке содержится большое количество витамина С, а также мультивитаминного вещества апиола, благодаря действию которого происходит стимуляция резервных сил организма.

Углеводы принято разделять на сложные (полисахариды, клетчатка, крахмал) и простые (моносахариды, глюкоза).

50 % процентов калорий, потребляемых человеком ежедневно, приходится на продукты, содержащие углеводы. Они заряжают организм энергией, содержат много минеральных веществ и витаминов, важных для здоровья, волокон, способствующих хорошему пищеварению и уменьшающих вероятность возникновения рака кишечника. Кроме того, в большинстве углеводистых продуктов содержится большое количество воды. Сочетание воды и волокон создает такой объем пищи, который дает ощущение сытости, не допуская при этом переедания. При этом количество калорий в такой пище относительно невысоко.

Например, в небольшом апельсине или яблоке только 50 ккал, а в небольшом клубне картофеля или кусочке хлеба – 70. Разницу можно ощутить, сравнив эти низкокалорийные продукты, например, с высокобелковым бифштексом (800 ккал) или сладкой карамелью (200 ккал).

Углеводы составляют основу таких пищевых продуктов, как свежие фрукты и овощи, фруктовые и овощные соки, бобы, горох, чечевица, картофель, кукуруза, хлеб из непросеянной муки, а также каша, приготовленная из зерен овса, бурый рис и блюда с отрубями. Выбирайте муку грубого помола, так как она содержит больше волокон и питательных веществ. Увеличьте употребление свежих фруктов и овощей, а также продуктов, богатых клетчаткой.

Недостаток клетчатки может привести к возникновению желчно-каменной болезни, запоров, различным заболеваниям кишечника. Клетчатка помогает регулировать работу пищеварительного тракта: она расщепляет сахараиды и способствует их всасыванию через стенки кишечника в кровь. Сахаридаы, в свою очередь, служат источником энергии.

В профилактических целях рекомендуется есть отруби (достаточно 1–2 чайных ложек в день). Находящаяся в них клетчатка способствует очищению кишечника. Результаты исследований показали, что организм не может переварить клетчатку, таким образом, съеденные продукты, содержащие ее, заполняют желудок, давая ощущение сытости, но не преобразуются в лишние килограммы.

Постарайтесь избегать чересчур соленой пищи. Рекомендованная сбалансированная диета при соответствующем количестве витаминов поможет обрести и поддерживать идеальный вес.

В состав белков входят аминокислоты, которые разделяют на незаменимые (20 %) и заменимые (80 %). Белки очень важны для нормального функционирования организма, их нельзя заменить жирами и углеводами.

Скелетные мышцы на 20 % состоят из белка. Благодаря ему мышцы выполняют сократительную функцию.

Белок участвует в обновлении клеток мышц, мозга, кожи, волос, ногтей и т. д. Благодаря белку в организме происходит замена старых отмерших клеток на новые.

Пища, содержащая белки, обеспечивает организм энергетическими ресурсами, которые начнут свою работу, когда сгорят углеводы. Белковые продукты должны составлять около 20 % ежедневного потребляемых калорий. К ним относятся рыба, птица, телятина, постная говядина, баранина, свинина, сыр, молоко, творог, йогурты, яйца, сухие горох и бобы. Употребляйте в пищу преимущественно постную говядину, баранину и свинину.

Организм использует белки в качестве источника энергии. Наследственные свойства организма также передаются через белки.

Белок необходим организму на любой стадии развития. Необходимое количество белка в организме человека:

- младенец (до 3 лет) – 3 г/кг веса;
- ребенок (4–7 лет) – 2 г/кг веса;
- школьник (8–16 лет) – 1,5 г/кг веса;
- взрослый человек – 0,8–0,9 г/кг веса;
- пожилой человек – 1,5 г/кг веса.

Выбирайте сыры, молоко и йогурты с наименьшим содержанием жира. Отдавайте предпочтение рыбе, птице и телятине. Избегайте жареных блюд, соусов, подлив, обилия десертных блюд, сосисок и вообще большого количества мяса. Ограничьте употребление маргарина, майонеза и салатных приправ.

Выбирая продукты, содержащие жиры, обращайте внимание не только на их количество, но и на качество. Растительные жиры, входящие в состав кукурузного масла, растительного маргарина, майонеза, салатных приправ, орехов и семян, предпочтительнее по сравнению с животными, которых много в сливочном масле, сметане, молочных продуктах, жирном мясе и беконе.

В кишечнике жиры расщепляются на жирные кислоты и глицерин. Проходя через стенки кишечника, они вновь преобразуются в жиры и уже в таком состоянии всасываются в кровь, которая доставляет их к тканям. В организме жиры играют роль строительного и энергетического материала, так как используются в процессе образования новых клеток.

Жиры очень важны для функционирования всего организма человека, они регулируют обмен веществ. Сбалансированный рацион взрослого человека должен на одну треть состоять из растительных жиров.

Недостаток жиров в организме человека может вызвать авитаминоз, облысение, различные заболевания кожи и другие нежелательные последствия. Избыток жиров также не является положительным моментом. Несмотря на то что без жиров невозможно строительство новых клеток, следует проявлять осторожность, так как они очень калорийны – в 1 г жира содержится 9 ккал.

Многие думают, что для того, чтобы похудеть, стоит лишь отказаться от потребления жиров. Это мнение в корне неверно.

При полном отсутствии жиров в организме замедляются процессы усвоения некоторых витаминов – А, D, Е, К.

Жир является для организма как бы резервным запасом энергии. Если человек физически активен, его организм начинает интенсивно сжигать жиры.

Если рацион богат жирами, а физической активности недостаточно, в организме начинается процесс накопления лишних килограммов. В норме жировая ткань составляет у женщин 15–20 % веса, у мужчин – 10–15 %.

Рациональное питание – это, прежде всего, правильно организованное и своевременное снабжение организма хорошо приготовленной питательной и вкусной пищей, избыток ее не только не принесет добра, но может причинить здоровью серьезный вред.

Совсем обойтись без жиров невозможно. Прежде всего жиры улучшают вкус блюд. Многие блюда нельзя приготовить, не используя какое-либо масло. Если вы решили похудеть, вам лучше всего готовить на растительном масле, так как оно наименее калорийно.

Содержание жирных кислот в некоторых видах масла и жира:

- сливочное масло – 3 %;
- говяжий жир – 3 %;
- оливковое масло – 7 %;
- свиной жир – 7 %;
- арахисовое масло – 32 %;
- соевое масло – 50 %;
- подсолнечное масло – 62 %.

Жирные кислоты участвуют также в окислении холестерина. Как известно, избыток холестерина оказывает на организм человека губительное действие. Чтобы сбалансировать свой рацион, необходимо знать содержание холестерина в некоторых продуктах:

- 100 мл обезжиренного молока – 5 мг;
- 100 г обезжиренного творога – 10 мг;
- 100 г сыра (нежирного) – 10 мг;
- 100 г мороженого (10 % жира) – 30 мг;
- 100 г курицы – 80 мг;
- 1 яйцо – 240 мг;
- 100 г субпродуктов – более 1000 мг.

Долгое время полагали, что холестерин приводит к развитию атеросклероза, поэтому многие люди пенсионного и среднего возраста стали исключать из рациона содержащие его

продукты: яйца, сливочное масло, печень, ветчину и колбасы, жирное мясо (баранину, свинину) и др.

Последние исследования показали, что атеросклероз развивается при избыточном питании, обилии в нем жиров и легкоусвояемых углеводов, малоподвижном образе жизни, нерв-но-эмоциональном факторе, эндокринных расстройствах (особенно при нарушениях функции щитовидной железы, надпочечников и др.).

Имеются также данные, что введение с пищей холестерина подавляет его биосинтез в организме. Основное снабжение организма холестерином происходит за счет образования его в печени, которую обоснованно считают главным регулятором холестерина в крови и тканях. Доказано, что синтез холестерина в печени находится в обратной зависимости от его количества, поступающего с пищей, то есть синтез повышается, когда холестерина в пище мало, и снижается, когда его много. Таким образом, если вы прекратите принимать продукты, содержащие холестерин, он начнет в большом количестве образовываться в организме.

Старайтесь придерживаться золотой середины: не исключайте продукты, содержащие холестерин, из своего питания, но и не увлекайтесь ими. Здоровым людям молодого и среднего возраста он не принесет вреда, лишь пожилым или имеющим признаки развития атеросклероза не следует в больших количествах употреблять высококалорийные продукты, богатые жирами и легкоусвояемыми углеводами.

Что же касается таких поставщиков холестерина, как яйца и сливочное масло, в любом случае полностью отказываться от них не следует. Для вышеприведенной группы риска необходимы, правда, некоторые ограничения в употреблении яиц и сливочного масла (1 яйцо и 30 г сливочного масла в день).

Чтобы предотвратить попадание избытка жиров в организм, нужно следить за их количеством в ежедневном рационе. Например, майонез в салат можно класть, но в меньшем количестве, чем обычно. Вместо сметаны или растительного масла салат можно заправить йогуртом.

В рациональном питании незаменимую роль играют витамины – высокоактивные в биологическом отношении вещества, улучшающие внутреннее состояние организма, повышающие функциональную способность основных систем организма, его устойчивость к действию неблагоприятных внешних и внутренних факторов.

Улучшая состояние внутренней среды, витамины усиливают устойчивость организма к болезням. Благодаря витаминам происходит обмен веществ в организме, повышается общая работоспособность, улучшается работа иммунной системы, замедляются процессы старения. Недостаток витаминов приводит к развитию атеросклероза, перекисидации, неврозов, стрессовых состояний и др.

Вследствие недостатка витаминов в организме может возникнуть авитаминоз. Витаминная недостаточность чаще проявляется не в виде самостоятельного, специфического, выраженного симптомокомплекса, а преимущественно в сочетании с каким-либо видом одновременной патологии, способствуя ее развитию и усугубляя, осложняя течение заболевания.

При лечении ожирения без витаминов не обойтись. Начинайте худеть с использования высокоэффективных поливитаминных комплексов и комбинированных средств. Особое значение при лечении ожирения приобретают витамины, активно связанные с обменом белков.

Витамин А оказывает влияние на рост и развитие клеток и нормализует состояние эпителиальных покровов. Если в организме не хватает этого витамина, наблюдается резкое снижение иммунитета, а кожа и слизистые оболочки иссушаются. Также недостаток витамина А может сказаться на зрении и половой функции, иногда происходит задержка полового развития.

Некоторые люди, с детства отказавшись от нелюбимых продуктов, и в более зрелом возрасте стараются их избегать, считая, что они не воспринимаются их организмом. Следует помнить, что вкусы со временем меняются и нельзя лишать свой организм необходимых ему питательных веществ.

Витамин А способен увеличить устойчивость организма к канцерогенам. Имеются данные о защитном действии витамина А от индуцируемого канцерогенами рака кожи, желудочно-кишечного тракта, гортани и дыхательных путей, мочевыделительной системы.

Чтобы обеспечить организм витамином А, включите в свой рацион рыбий жир, желтки яиц, печень, сливочное масло, фрукты и овощи.

Витамины группы В также очень важны для организма. К этой группе относятся:

витамин В1 (тиамин);

витамин В2 (рибофлавин);

витамины В3 (никотиновая кислота), В6 (пиридоксин), В12 (цианкобаламин).

Витамин В1 связан с белковым, жировым и углеводным обменом и участвует в их нормализации, поэтому необходим при лечении ожирения. Однако его источники в последнее время сокращаются, так как происходит общее снижение содержания витамина В1 в продуктах питания, подвергающихся все более совершенной технологической и промышленной обработке, максимальной очистке. Ухудшение обеспеченности витамином В1 происходит и за счет резкого снижения его синтеза микрофлорой кишечника.

Витамин В1 содержится главным образом в растительной пище (особенно в отрубях и дрожжах). Если организму не хватает этого витамина, могут возникнуть слабость, нарушение работы нервной и пищеварительной систем, а также расстройство сердечной деятельности.

Витамин В2 влияет на окислительно-восстановительные реакции, происходящие в организме, на его рост и развитие. Недостаток витамина В2 может вызвать общую слабость, понижение температуры, изменения в слизистых оболочках и нарушения в работе желудочно-кишечного тракта. Недостаток витамина прекрасно восполняют печень и дрожжи.

Витамин В3 влияет на функционирование нервной системы, состояние кожи и рост, а также принимает участие в синтезе жиров и белков. Этот витамин оказывает благоприятное действие особенно при болезнях сердца и печени, язвах, диабете и т. д. Дрожжи и отруби являются источником витамина В3.

От витамина В6 зависит уровень гемоглобина в крови. Также с его помощью происходит расщепление аминокислот.

Витамин В9 предотвращает развитие малокровия.

Витамин В12 влияет на состояние нервной системы. Благодаря этому витамину нормализуется работа желудочно-кишечного тракта и происходит обмен веществ. Много витамина В12 содержится в печени и почках.

Витамин С незаменим для организма из-за связи с белковым обменом. При его дефиците снижается использование белка в организме и, соответственно, возрастает потребность в нем. При нехватке белка, особенно животного, нарушается нормальное восстановление в тканях дегидроаскорбиновой кислоты (витамин С), при этом повышается потребность в аскорбиновой кислоте.

Особые физиологические состояния организма (беременность, интенсивный рост, лактация), интенсивная физическая или психическая нагрузка, климатические условия, различные заболевания и стрессы вызывают повышенную потребность организма в витаминах.

Минимальная суточная доза аскорбиновой кислоты составляет 20–30 мг, однако для достижения оптимального эффекта в нормализации внутренней среды ее требуется примерно в 5 раз больше, поэтому постарайтесь в течение всего года есть больше свежих овощей и фруктов.

Недостаток витамина С может вызвать такое заболевание, как цинга, которое сопровождается кровоточивостью десен, выпадением зубов, общей слабостью, различными кровоизлияниями (в суставы, кожу, мышцы и т. д.). Витамин С содержится в растительной пище. Благодаря ему улучшается работа иммунной системы. Больше всего аскорбиновой кислоты содержится в шиповнике и черной смородине.

Повышенное употребление овощей и фруктов обеспечивает наилучшее состояние микрофлоры кишечника, предупреждает развитие в кишечнике гнилостных процессов и самоотравление организма ядовитыми веществами, поступающими из кишечника. Старайтесь готовить блюда, которые могут максимально удовлетворить потребность организма в аскорбиновой кислоте, каротине и биофлавоноидах.

Витамин D участвует в углеводном обмене, а также в обмене некоторых химических веществ – магния, кальция, фосфора, железа и т. д. Этот витамин регулирует работу опорно-двигательного аппарата и дыхательной системы. Витамином D наиболее богаты молоко, печень рыб, яйца, масло и т. д.

Следующим необходимым для нормализации внутренней среды является *витамин E (токоферол)*. Среди многообразных биологических свойств токоферолов, влияющих на состояние внутренней среды, наибольшее значение имеют его антиоксидантные (антиокислительные) свойства, нормализующие функциональную способность мышц.

Главное физиологическое значение витамина E заключается в его способности предохранять в организме внутриклеточный жир от окисления.

В результате самоокисления внутриклеточных липидов (жиров), входящих в структуру клеточных мембранных систем (хромосом и др.), образуются токсичные продукты окисления, нарушающие нормальное функционирование клетки. Кроме того, продукты окисления инактивируют в организме ферменты и витамины и тормозят их действие. При развитии перекисидации происходит интенсивное разрушение и других биологически активных веществ (полиненасыщенных жирных кислот и др.).

Витамин E оказывает нормализующее действие на функцию щитовидной железы, а также участвует в процессах превращения в организме каротина в витамин A.

Витамин E нормализует функциональную способность мышц. Исследования, проведенные на животных, показали, что при недостатке витамина E у них развивается мышечная дистрофия: нарушается обмен в мышцах, снижается активность ферментов, обуславливающих нормальный обмен. Одновременно снижается содержание в мышцах миозина – основного действующего белка мышц, происходит замена его малоактивным белком – коллагеном. Все это приводит к ухудшению состояния внутренней среды, уменьшению функциональной способности мышц и в итоге – к появлению утомления и усталости.

Суточная потребность в витамине E составляет около 20–30 мг. К сожалению, в организме он не синтезируется, поэтому старайтесь включать в ежедневный рацион продукты, содержащие его, например зародыши злаков, зеленые овощи. В пшеничных зародышах токоферолов содержится 25 мг%, в кукурузных – 15–25 мг%, в зернах овса – 18–20 мг%, в бобовых – 5 мг%. В остальных продуктах питания содержание токоферолов колеблется в пределах 1–3 мг%. Наиболее существенным источником токоферолов являются растительные масла, поэтому в суточном рационе их должно быть не менее 20–25 г.

Избыток витамина С приводит к ухудшению состояния человека во время инфекционных и аллергических заболеваний.

В каждом виде растительного масла содержится свой набор токоферолов, свойственный только данному виду масла. Так, например, в подсолнечном масле содержится только альфа-токоферол, обладающий Е-витаминными свойствами, но недостаточно активный в своем антиокислительном действии. Поэтому подсолнечное масло не может обеспечить в полной мере необходимую антиоксидантную активность питания. В то же время в соевом и кукурузном масле 90 % токоферолов представлено антиокислительными формами, поэтому для достижения антиоксидантного эффекта наиболее приемлемо соевое и кукурузное масло. Наиболее полезно хлопковое масло, содержащее одинаковое количество Е-витаминных и антиокислительных токоферолов.

От *витамина Н* зависят жировой обмен и состояние кожного покрова, волос и ногтей. Также этот витамин влияет на работу репродуктивной системы.

Благодаря наличию в организме *витамина К* происходит свертывание крови и заживление различных ран.

Недостаток *витамина Р* приводит к повышенной уязвимости капилляров, нарушается их прочность.

Минеральные вещества оказывают влияние на кислотно-щелочной баланс, поддерживая его в равновесии. Без них невозможно нормальное функционирование тканей организма.

Кальций необходим для нормальной деятельности мозга и костей. Он также обеспечивает нормальную свертываемость крови. Недостаток кальция приводит к хрупкости костей, а его избыток увеличивает интенсивность сокращений сердечной мышцы. Кальций в больших дозах может вызвать остановку сердца.

Калий нужен для клеток. Благодаря его действию поддерживается сократительная функция сердца. Большое количество калия содержат следующие продукты: хлеб (240 мг/100 г), картофель

(429 мг/100 г), фасоль (1061 мг/100 г), соя (1796 мг/100 г), горох (900 мг/100 г), капуста (148 мг/100 г), свекла (155 мг/100 г), морковь (129 мг/100 г), молоко (127 мг/100 г), рыба (162 мг/100 г), говядина (241 мг/100 г).

Натрий содержится в межклеточной жидкости и отвечает за постоянство осмотического давления. Соотношение калия и натрия в организме должно быть строго определенным, от него зависит работа нервных и мышечных тканей.

Железо участвует в окислительных процессах, происходящих в организме. Также от него зависит распределение кислорода.

Фосфор содержится в клетках и межклеточной ткани. Он участвует в обмене белков, углеводов, жиров и витаминов. Соли фосфора поддерживают кислотно-щелочной баланс крови. Фосфор содержится в сыре (до 60 мг/100 г), в яичных желтках (470 мг/100 г), горохе (369 мг/100 г), фасоли (504 мг/100 г), хлебе и крупах (200–300 мг/100 г), мясе и рыбе (120–140 мг/100 г).

Бром содержится в крови и оказывает влияние на процессы, происходящие в мозге.

Хлор в организме содержится обязательно в соединении с натрием. От него зависит процесс пищеварения, так как хлор входит в состав желудочного сока. Также хлор поддерживает жизнедеятельность клеток.

В организме человека кальций распределяется неравномерно – 99 % сосредоточено в костях скелета, а всего лишь 1 % находится в различных органах, тканях и биологических жидкостях.

В состав белков входит *сера*. Она благоприятно влияет на печень. От серы зависит нормальный обмен веществ.

Чтобы ваш вес был стабильным или чтобы уменьшить его, вам необходимо будет пересмотреть свой рацион. Следите за тем, чтобы ваше меню было сбалансированным и разнообразным.

разным. Продукты для каждого приема пищи должны содержать углеводы (фрукты, овощи, мучные и крахмалистые продукты), белки (мясные или молочные продукты, бобы и горох), жиры (масло или маргарин) и жидкости. Это позволит вам весь день быть полным энергии.

Углеводы сгорают в первую очередь, обеспечивая вас энергией в течение 3–4 ч. Белки дают энергию на следующие 1–2 ч, а жиры еще не до конца растрачиваются через 5–6 ч, то есть вплоть до следующего приема пищи.

Уменьшите потребление калорий и увеличьте их расход. Чтобы потерять 1 кг, необходимо истратить 7000 ккал. А для того, чтобы похудеть быстрее и уменьшить преимущественно жировую, а не мышечную массу, следует увеличить физические нагрузки, включающие ходьбу или бег.

Но не переусердствуйте: снижение веса на 0,5–1 кг в неделю – оптимальный результат. Избегайте дисбаланса, вызываемого потреблением слишком малого количества калорий. Эта ошибка может плохо отразиться на вашем самочувствии.

Ешьте меньше жирной пищи, то есть ограничьте употребление жареного мяса, масла, маргарина, майонеза, растительного масла, соусов, салатных приправ, орехов, консервов, полуфабрикатов, жирных мясных продуктов (бекон, колбасы, ростбифа, сосисок), тушеной говядины, баранины, свинины, молочных продуктов с высоким содержанием жира (цельного молока, сливок, сметаны, сыра, мороженого).

Используйте растительный маргарин, так как он содержит больше полиненасыщенных жиров, чем обычный. Основная ошибка людей, желающих похудеть, заключается в том, что они стараются вообще не употреблять жиров. Однако в питании тучных людей они необходимы, так как способствуют более длительному сохранению ощущения сытости и уменьшают жажду. Кроме того, пищевые жиры угнетают секрецию инсулина, стимулируют выработку ферментов, расщепляющих жиры в организме, что приводит к более интенсивному их расходованию. Таким образом, жирная пища оказывает благоприятное воздействие на обмен жиров в организме больных ожирением, что способствует похудению.

Используйте низкокалорийные приправы к салатам, ограничьте употребление готовых приправ. Имейте в виду, что каждый грамм съеданного жира содержит калорий вдвое больше по сравнению с белками или углеводами (1 г жира – 9 ккал, 1 г белков или углеводов – 4 ккал).

Ешьте больше салатов, причем старайтесь сделать их не только питательными, но и красивыми. Например, попробуйте смешать различные типы салатного листа (чем темнее лист, тем больше в нем железа и витамина А), кресс-салат, сырой шпинат, краснокочанную капусту, желтые кабачки, морковь, цветную капусту, зеленый перец, лук. Делайте приправы к салатам с полиненасыщенным растительным маслом – подсолнечным или кукурузным.

Организм человека на 55–65 % состоит из воды. Пополнить его суточную потребность в воде можно, включив в рацион достаточное количество овощей, фруктов – салата, капусты, огурцов, томатов, спаржи, зеленого лука, ревеня, кабачков, тыквы, арбузов, дынь – и свежесжатых овощных и фруктовых соков. Во фруктах и овощах содержится около 70–90 % воды.

Сахар – ценный, легкоусвояемый продукт питания. В организме он используется для образования гликогена – вещества, питающего печень, сердце и мышцы. Он является обязательной составной частью крови, где количество его поддерживается на постоянном уровне.

Однако при его обильном употреблении резко усиливается образование жира в организме из других пищевых веществ. Употребление большого количества сахара отрицательно сказывается на состоянии полезной кишечной микрофлоры. Имеются данные о том,

что избыточное количество сахара способствует нарушению обмена холестерина и развитию атеросклероза.

В связи с этим людям зрелого и пожилого возраста, а также с избыточным весом рекомендуется ограничить употребление сахара до 50 г в сутки. Молодые люди, дети и те, кто испытывает большие физические нагрузки, могут употреблять сахар примерно по 100 г в день.

Рафинированный сахар содержится в таких продуктах, как джем, желе, лимонад, десерты, леденцы, домашнее печенье, пироги, сладкие соки и консервированные фрукты. Ограничьтесь одним или двумя сладкими блюдами в неделю.

Ешьте больше низкокалорийных, объемных и богатых клетчаткой продуктов, например сырых фруктов и овощей с семенами и кожицей, вареного картофеля, хлебных изделий из муки грубого помола, отрубей, жареных кукурузных зерен и постных супов. Овощи ешьте сырыми, пареными, печеными. Помните, что тепловая обработка значительно уменьшает содержание витаминов и минеральных компонентов.

Овощи и фрукты стимулируют пищеварение и усвоение белков и углеводов. В сочетании с жирами овощи повышают образование и выделение желчи, что очень важно для больных ожирением, так как у них очень часто отмечается застой желчи. Бетаин, находящийся в достаточном количестве в свекле, предупреждает развитие жировой инфильтрации печени. Ситостерины овощей и фруктов тормозят переход углеводов в жиры. Помимо этого, овощи и фрукты – важный источник витаминов, минеральных солей и органических кислот, необходимых для обмена веществ. Из овощей больным ожирением следует несколько ограничить в рационе количество картофеля, дынь, из фруктов – груш, винограда, абрикосов, мандаринов, апельсинов.

Минеральная вода полезна благодаря не только составу растворенных в ней веществ и элементов, но и информации, которую она сохранила в себе, проходя глубоко под землей.

Выбирайте постное мясо, птицу, рыбу. Если вы хотите похудеть или сохранить нормальный вес, особенно важно организовать питание таким образом, чтобы было поменьше говядины, баранины, свинины и сыра.

Во время приготовления пищи используйте как можно меньше жира. Жарьте или запекайте мясо на решетке, сквозь которую стекает жир. Для соуса используйте мясной сок после удаления жира. Тушите продукты на воде, варите овощи или ешьте их сырыми безо всяких соусов и приправ. Применяйте обезжиренные заменители масла.

Ограничьте употребление алкоголя. Одна кружка пива – это 150 «пустых» килокалорий. Алкогольные напитки, в том числе пиво, повышают аппетит и способствуют перееданию.

Ежедневно выпивайте от 6 до 8 стаканов жидкости, лучше всего воды. Пейте обезжиренное молоко, насыщенное витаминами А и D, натуральные фруктовые соки, минеральную воду. Ограничьте до 2–3 раз в день употребление напитков, содержащих кофеин (чая, кофе, кока-колы, пепси-колы).

Ешьте медленно, в спокойной приятной обстановке. Создайте для этого соответствующую атмосферу. Тщательно разжевывайте пищу и тратьте не меньше 20 мин на каждый ее прием. Помните: требуется именно 20 мин, чтобы почувствовать себя сытым. Поэтому чем медленнее вы едите, тем меньше вероятность переест.

Предпочитайте твердую пищу мягкой. Жесткие продукты (например, яблоки) требуют более длительного пережевывания, чем мягкие (бананы, апельсины). Жевать нам необходимо психологически – это смягчает стресс и снимает напряжение.

Придерживайтесь рационального режима питания. Старайтесь питаться регулярно, избегайте «импульсивного» питания – это позволит избежать влияния непредвиденных обстоятельств (например, воскресных и праздничных трапез). В целях профилактики ожирения принимайте пищу 4–5 раз в день малыми порциями, а для лечения ожирения – 5–6 раз в день. Этим достигается уменьшение чувства голода и повышение расхода энергии на усвоение принятой пищи.

Большую часть пищевых продуктов употребляйте в первой половине дня. Промежутки между приемами пищи не должны превышать 4 ч. Ужинайте не менее чем за 3 ч до сна. После ужина гуляйте или выполняйте какую-нибудь работу, связанную с физической нагрузкой.

Ограничьте потребление солей натрия, которые могут привести к повышению артериального давления. Добавляйте в пищу меньше поваренной соли, реже ешьте различные соленья, консервированную говядину, свинину, сосиски, ветчину, бекон, колбасы, сыры, полуфабрикаты, закуски, консервированные супы и овощи, соусы. Готовьте супы на домашнем бульоне или выбирайте концентраты с низким содержанием натрия.

Избегайте лишних мыслей о еде. Старайтесь хранить продукты не на виду, чтобы не возникало соблазна перекусить. Подавайте пищу к столу в тарелках, в том количестве, которое вам по силам, не подавайте ее на больших блюдах. Не сочетайте еду с просмотром телепередач, чтением или другим делом. Наконец, постарайтесь больше концентрироваться на том, что и сколько вы едите, и не позволяйте себе мечтать о вкусных яствах или о предстоящих обедах.

Старайтесь больше двигаться в течение дня, регулярно выполняйте физические упражнения. Систематические физические нагрузки сжигают калории, уменьшают аппетит и улучшают состояние сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Травы издавна использовались для приготовления различных блюд. Благодаря этому наши предки укрепляли свое здоровье и не набирали лишних килограммов. Варенье варили из боярышника и одуванчика. Салаты делали из крапивы, сныти, календулы и листьев березы. Прекрасные супы получались из ромашки, душицы, мяты, девясила и тысячелистника. Пюре готовили из листьев мать-и-мачехи и лопуха.

Научные исследования показали, что полные женщины, продолжающие прибавлять в весе, потребляют в день такое же количество калорий, как и стройные, вес которых совершенно стабилен. Но полные женщины проходили пешком всего по 3 км в день, а худощавые – по 8 (5 км ходьбы сжигают 200 ккал).

Пользуйтесь лестницами вместо лифтов, паркуйте машины в отдаленных от дома или работы местах, пешком ходите в магазин, гуляйте перед сном. Не забывайте о том, что физическая нагрузка перед едой снижает аппетит и помогает контролировать вес. Выполняйте физические упражнения в конце дня, лучше всего перед ужином. Снижение веса путем сочетания физических упражнений и ограничения калорий в первую очередь уменьшает содержание жира, в то время как ограничение в питании без физической нагрузки приводит к значительной потере мышечной массы.

Старайтесь справляться со стрессами, не прибегая к еде или алкоголю. Переедание и пьянство слишком часто связывают с повседневными неприятностями или необходимостью расслабиться после напряженного рабочего дня. Но для этого есть и другие пути, например физические упражнения, аутогенная тренировка.

Возьмите за правило каждый день взвешиваться, контролируя свой вес. Помните, что снижать вес тела нужно постепенно, не более чем на 4–5 кг в месяц.

Нарушение обмена веществ приводит к развитию многих патологий. Изменяя характер питания, вы сможете влиять на характер обмена веществ. Например, все знают, что избыточное употребление сахара приводит к отложению жира в организме. Раньше считалось, что это происходит только за счет избыточного употребления сахара, то есть, если вы съели лишних 100 г сладостей, в вашем организме образуется соответствующее количество жира. Однако на самом деле избыточное поступление сахара в организм изменяет и нарушает обмен веществ, при котором жир усиленно образуется не только за счет поступившего сахара, но и за счет других пищевых веществ. Включение в пищевой рацион растительной пищи позволяет оказывать влияние на жировой и углеводный обмен в сторону снижения жиroadобразования и стабилизации веса тела.

В ежедневный рацион должны входить овощи, фрукты и молочные продукты. При их недостатке в организме нарушается минеральный обмен, что приводит к повышенному образованию кислых элементов, развитию в организме ацидотических сдвигов и формированию ацидоза, весьма неблагоприятного для общего состояния организма и функций отдельных его систем. В то же время потребление преимущественно молочно-растительной пищи с использованием молока, кисломолочных продуктов, овощей и фруктов изменяет минеральный обмен в сторону повышенного образования щелочных элементов, то есть вызывает в организме щелочные сдвиги и формирование алкалоза, который, хотя и в меньшей степени, чем ацидоз, все же может оказать некоторое неблагоприятное влияние на состояние организма. При рациональном составлении пищевого рациона, сочетающего в своем составе пищевые продукты кислотной и щелочной ориентации, в организме обеспечивается необходимое кислотно-щелочное равновесие.

По данным некоторых исследований, произошло снижение пищевой ценности основных продуктов питания (мяса, овощей, зелени, фруктов). Например, за последние 30–35 лет яблоки потеряли 40 % железа и 42 % витамина С, а капуста – 85 % кальция и 81 % железа.

Регулярное употребление творога, сливок, растительного масла и других продуктов, богатых липотропными веществами (метионином, фосфатидами, эссенциальными жирными кислотами и др.), нормализует холестериновый обмен, позволяет снизить содержание холестерина в сыворотке крови, предупреждает ожирение печени и, таким образом, является профилактикой атеро-склероза.

Увеличение потребления жиров, богатых насыщенными жирными кислотами, а также усиленное употребление сахара на фоне С-витаминной недостаточности оказывает противоположное действие – повышает уровень холестерина в крови и способствует развитию атеросклероза.

Вы можете придать питанию антибластомогенную, противораковую направленность. При включении в пищевой рацион продуктов, богатых антиоксидантами (в первую очередь витамином Е), представляется возможным повысить защищенность организма от действия канцерогенных веществ и, следовательно, сделать организм более устойчивым к их влиянию.

Не старайтесь сделать питание более калорийным. Люди, занятые умственным трудом, рабочие на автоматизированных и высокомеханизированных промышленных предприятиях, люди зрелого, пожилого и пенсионного возраста и многие другие совершенно не нуждаются в обильном жирном питании.

Не стремитесь полностью исключить из рациона животные жиры. Биологическая полноценность питания обеспечивается только при включении в него жиров и растительного, и животного происхождения, которые взаимно дополняют друг друга недостающими компонентами.

Употребление в пищу только растительного масла лишает организм многих жизненно необходимых веществ, содержащихся, в частности, в сливочном масле. Растительное масло должно включаться в пищевой рацион ежедневно в небольших количествах (примерно 20–25 мл).

Включайте в свой рацион маргарин – комбинированный жир, соединяющий в себе растительные и животные жиры. Его можно разнообразно витаминизировать, вводить в него молоко и сливки, использовать высокоактивные в биологическом отношении жиры рыб и морских животных.

Исследования показали, что примерно 56–58 % жителей России испытывает дефицит витаминов и микроэлементов.

На основе маргарина производятся и столь распространенные ныне комбинированные масла, состоящие из смеси сливочного масла и маргарина. Однако они включают гидрированные (гидрогенизированные) жиры, содержащие трансизомеры жирных кислот, или трансжиры, оказывающие более негативное влияние на здоровье человека, чем насыщенные жиры и холестерин, поэтому научитесь отличать настоящее сливочное масло от комбинированного.

Не придавайте значения названиям, форме упаковки и рисункам на ней, лучше обратите внимание на состав. Если в перечне ингредиентов присутствует не только сливочное масло, но и растительное, масло однозначно является комбинированным. В настоящем сливочном масле других жиров быть не может. Если в составе масла молочных жиров менее половины, такой продукт по пищевой ценности гораздо ближе к маргарину, чем к маслу. Если на упаковке отсутствуют сведения о составе продукта и его принадлежности к коровьему маслу, тогда должна быть надпись: «ГОСТ 37–91» (государственный стандарт, установленный для коровьего масла). Если на упаковке нет ни состава, ни ГОСТа, а есть только ТУ (технические условия) с длинным рядом цифр, то принадлежность такого продукта к сливочному маслу вызывает серьезные сомнения.

Питание человека должно быть сбалансированным, то есть полностью удовлетворять потребности организма во всех необходимых пищевых и эссенциальных веществах. Следите за тем, чтобы ваш суточный рацион включал пищевые вещества, взятые в соотношениях, обеспечивающих оптимальные взаимосвязи и сочетание незаменимых компонентов.

Правда, некоторые полагают, что организм все равно сбалансирует пищевые вещества по-своему, соответственно своей индивидуальной потребности. Подтверждением этому может служить переаминирование аминокислот, постоянно происходящее в организме даже при поступлении с пищей самых рациональных и высокоценных белковых комбинаций и комплексов, которые предусматриваются сбалансированным питанием. Имеются и другие, менее существенные возражения. Однако сбалансированное питание для большинства возрастных категорий является, по-видимому, наиболее приемлемым и полноценным.

Пища должна быть не только калорийной, но и биологически полноценной. Для повышения биологической ценности питания употребляйте больше овощей, фруктов, а также пищевой и дикорастущей зелени (петрушки, укропа, зеленого лука, кинзы, кресс-салата, мяты и других трав). Эти продукты должны стать обязательной составной частью рациона.

В вашем меню каждый день должны присутствовать кисломолочные продукты – простокваша, кефир, пахтовые продукты и др. Их биологическая ценность связана с содержанием белково-лецитинового комплекса, обладающего большой биологической активностью и антиатеросклеротическими свойствами.

Российский профессор В. Б. Спиричев, специалист по витаминам, пишет о гиповитаминозе: «...коварное состояние, которое может тянуться годами, исподволь подтачивая здоровье человека, снижая

работоспособность, ухудшая качество жизни и уменьшая ее продолжительность».

Одним из продуктов, повышающих биологическую ценность питания, являются сливки. Они содержат богатый белково-лецитиновый комплекс. Жир сливок по своим биологическим свойствам наиболее ценный, так как не обладает атерогенным действием, а также оказывает липотропное и антиатеросклеротическое действие.

В день здоровому человеку молодого или среднего возраста можно употреблять до 100 мл сливок 20 %-ной жирности, полному или пожилому – до 50 мл. Сливки 10 %-ной жирности могут использоваться более широко, поскольку они имеют невысокую калорийность (124 ккал в 100 г сливок). Необходимо также отметить, что в сливках витамина А содержится в 5–6 раз больше, чем в молоке. Это имеет значение не только для детей, но и для взрослых.

Важным средством повышения биологической ценности питания могут служить хлебобулочные изделия из обойной муки (муки из зерен, не освобожденных от оболочек и зародышей). Наибольшую биологическую ценность имеет зародыш зерна, в котором сосредоточены все активные компоненты – витамины, фосфатиды, эссенциальные жирные кислоты и др. В настоящее время выпускаются чистые зародыши в виде нового, высокоактивного в биологическом отношении продукта. Употребление зародышей (1–2 чайные ложки в день) помогает значительно повысить биологическую ценность пищи.

Велика также ценность соевого лецитина. Он является одним из реальных средств, с помощью которых повышаются липотропные, антиатеросклеротические свойства пищи. Одна чайная ложка соевого лецитина в день может резко повысить биологическую ценность питания человека.

Важное средство повышения биологической ценности питания – расширение использования биологически более активных сахаров (сахарозы, фруктозы, глюкозы и т. д.). Сахар (сахароза) легко превращается в жир и, что важно, при значительном его употреблении побуждает превращаться в жир остальные пищевые вещества, особенно углеводы (крахмал и др.) и частично белки. Обильное употребление сахара приводит к нарушению обмена холестерина, повышению его уровня в крови, тем самым способствуя развитию атеросклероза. Кроме того, избыток сахарозы отрицательно сказывается на состоянии полезной микрофлоры кишечника, снижая ее защитную, ферментативную, пищеварительную и синтетическую функции.

Сахарозу вполне можно заменить другими веществами, например глюкозой и фруктозой или ксилитом и сорбитом. Особенно полезна фруктоза – она должна присутствовать в рационе людей зрелого и пожилого возраста, а также при малоподвижном образе жизни и склонности к полноте. Фруктоза примерно в 2 раза слаще сахарозы и поэтому в меньшем количестве может удовлетворить потребность организма в сладком, а также в меньшей степени участвует в образовании жира и холестерина. Она ненадолго задерживается в крови и, утилизируемая тканями и органами, покидает кровяное русло быстрее, чем другие сахара.

Существует вид сахара, включающий в свой состав преимущественно фруктозу и глюкозу в оптимальном, можно сказать, сбалансированном соотношении. Этот пищевой продукт, изготавливаемый из крахмала кукурузы, называется глюкозо-фруктозным сиропом, или жидким сахаром.

Учитывая многие полезные качества фруктозы и ее благотворное влияние на жировой обмен, важную роль в профилактике болезней зубов, а также имеющийся в ряде районов недостаток ее естественных источников в составе пищевых продуктов, кондитерские изделия и прохладительные напитки, содержащие фруктозу вместо сахарозы, могут быть рекомендованы в первую очередь детям и пожилым людям.

Естественным источником фруктозы являются многие фрукты и ягоды. Особенно много ее в винограде. Виноградный сахар почти полностью состоит из фруктозы. Много фруктозы содержится в арбузах.

Однако в борьбе с ожирением надеяться на одну только фруктозу не следует. Дело в том, что в 1 г фруктозы калорий почти столько же, сколько в сахаре. При употреблении фруктозы в организм будет поступать в 2 раза меньше калорий, однако в дневном рационе на сахар приходится около 10 %, а потому выгода от фруктозы невелика.

Заменяв сахарозу на сладкие спирты ксилит и сорбит, вы будете получать практически такое же количество калорий, как и при употреблении сахарозы. К тому же сладость ксилита равна сладости сахарозы, а сорбита – в 2 (если не в 3) раза меньше. Поэтому снизить свой вес, просто отказавшись от сахаров, вам не удастся.

И все же фруктоза и сладкие спирты полезны. В отличие от сахарозы и глюкозы для их усвоения не нужен гормон инсулин, что очень хорошо для диабетиков. Неплохо это и для остальных людей, употребляющих сахар намного больше нормы и тем самым перенапрягающих поджелудочную железу. Однако употреблять больше 30 г фруктозы, сорбита или ксилита в сутки не рекомендуется, иначе возможен слабительный эффект.

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.