ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Есть некоторые несложные правила, которые помогают сохранить здоровье и оставаться бодрыми и активными в течение всего дня.

Правило 1.

Не пропускать приемы пищи

Питаться четыре (минимум – три) раза в день, не пропускать приемы пищи, не делать перерыв больше 4-4,5 часов. Хочешь потолстеть – ешь реже. Ваша задача не довести себя до сильного чувства голода, когда вы готовы съесть все, что под руку попадется. А для этого необходимо заранее заботится о том, что вы будете есть, если уходите надолго из дому. Когда вы кушаете слишком мало или пропускаете время еды, мозг не получает сигналов о насыщении и дает организму команду усиленно откладывать в жир все, что затем в течение дня попадает в организм. Вот именно из-за этого я часто и слышу такие слова на приеме: «Доктор, почему я ем мало и редко и при этом толстею?» Я уже не говорю о камнях в желчном пузыре, гастритах и прочих неприятностях, которыми чревато нерегулярное питание.

Правило 2.

Температура пищи

Пища должна бы теплой, так как теплая пища не покидает желудок в течение 2-3 часов, хорошо расщепляется на более мелкие составляющие и полноценно всасывается. Холодная пища быстро покидает желудок, белки не успевают расщепиться на более мелкие молекулы и плохо всасываются в тонком кишечнике и служат пищей для патогенных бактерий, что способствует развитие дисбактериоза и нарушений обменных процессов, в том числе возникновению ожирения. Непереваренные белки идут на построение жира, а не на снабжение энергией. Чувство сытости при питании холодной пищей долго не наступает, значит человек продолжает есть и есть. Очень вредно запивать пищу, особенно жирную, холодными, газированными напитками типа Фанты или Колы, что часто предлагают в ресторанах быстрого питания типа Макдональдса. Таким образом, теплой пищи для насыщения требуется меньше, чем холодной. А, значит, мы избегаем переедания и повышения веса.

Правило 3

Не переедать

Объем пищи на один прием должен умещаться в ладонях, сложенных лодочкой, но в то же время съедать надо достаточное для насыщения количество пищи.

Для тех, кто контролирует свой вес рекомендую использовать прием, который называется правило предварительной еды.

Суть в том, что за 10-15 минут перед обедом или ужином можно маленькими глоточками выпить стакан слабо сладкого чая с молоком, или стакан нежирного молока или порцию белкового коктейля. Можно съесть небольшую порцию нежирного творога или творожной смеси с ряженкой и крупами или фруктами. Обычно калорийность такой порции оказывается раза в два меньше, чем то количество калорий, на которое удается безболезненно уменьшить основную еду. Например, обычно человек съедал в обед пищи на 600 калорий. Перекусив перед едой калорий на 50, он потом съедает в обед калорий 400. И наедается. Выигрыш – 150 калорий!

Чаще всего переедание случается за ужином. Поэтому, этот прием особенно актуален для вечернего приема пищи.

Перед уходом с работы слегка перекусите – ломтик творога, ломтик отрубной булочки, стакан чая с молоком или порция белкового коктейля.

Часть путь до дома пройдите пешком. Это позволит вам снять излишнее психо-эмоциональное напряжение, накопленное за день. Или, если нет возможности прогуляться, примите теплый душ или ванну.

Минут за десять – пятнадцать до основной еды снова перекусите. В качестве предварительной еды можно использовать белковый коктейль типа «Доктор слим» или «Энергетик слим».

Правило 4

Не есть на ночь

Последний прием пищи должен быть не позднее, чем за 3-4 часа до сна. Но есть одна рекомендация - чем ближе данный прием пищи к ночи, тем менее жирным должно быть ваше питание. В первой половине дня у человека преобладают процессы расщепления жира. Организм наполняется энергией и нам более просто соблюдать даже жесткие ограничения. Кто пробовал разгрузочные дни, тот знает, что днем соблюдать рекомендации проще, а вот вечером чувство голода настолько сильное, что есть соблазн сорваться. Объяснить это можно тем, что в вечернее время процессы расщепления жира замедляются, дополнительного источника энергии в виде пищи нет, чувство голода усиливается. Поэтому, очень популярная рекомендация «не есть после шести» часто не срабатывает. Да это и не нужно. Бессмысленно заставлять свой организм делать то, что противоречит физиологии. Невозможно долго тереть голод или отсутствие каких-либо любимых блюд в рационе. Наоборот, нужно любую систему питания подстроить под организм. Тогда без голодных мучений и ущемлений себя можно привести в норму свой вес и свое самочувствие.

Правило 5

Учитываем сытность продукта и его калорийность

Это далеко не одно и тоже. Часто бывает, что калорийный продукт оказывается весьма и весьма не сытным. И, наоборот – из не очень калорийных продуктов можно выстроить очень сытное питание. Самый простой пример, приличный ломоть хлеба и столовая ложка растительного масла. Калорийность одинаковая, а сытность у хлеба значительно выше.

О физической нагрузке.

Эта тема будет актуальна и для тех, кто хочет похудеть, и для тех, кто хочет поддерживать свой организм в тонусе.

Если использовать для снижения веса только диету, эффект будет, но не такой быстрый как хотелось бы. При низкой физической активности обмен замедляется.

Для более интенсивного снижения веса нам нужны мышцы. Чем больше у нас мышц, тем лучше наш организм сжигает жир.

Это связано с тем, что мышцы это наиболее метаболически активные ткани организма. Для эффективного сжигания жира нужно дополнительное поступление кислорода в организм. Поэтому выбираем те виды физической нагрузки, которые сопровождаются увеличением частоты дыхания и частоты сердечных сокращений. Они и будут способствовать сжиганию жира.

Например, ходьба, велосипед, плавание и другие. Эти нагрузки являются аэробными.

Силовые нагрузки (подъем тяжестей или веса собственного тела) являются анаэробными, то есть не сопровождаются притоком дополнительного кислорода в организм. Следовательно, они не обладают эффектом сжигания жира, но так же полезны, так как дают прирост мышечной массы, а значит, повышают выносливость, силу и возможность лучше выполнять аэробные упражнения.

Если надо снизить вес значительно (более 15кг), то без дополнения к программе питания физической нагрузки кожа будет дряблой и обвисшей.

Одни лишь показатели весов не могут служить критерием того, как человек выглядит и как он себя чувствует.

Для удаления жира с определенной части тела нет необходимости упражнять именно эту часть тела («качать» пресс). Вы укрепите мышцы, а поверх них будет жир. Подкожный жир над мышцами не принадлежит этим мышцам, он принадлежит всему телу. Он будет использоваться, когда потребность в калориях увеличивается.

Когда упражняется только одна мышца или небольшой набор мышц, потребность в калориях мала. Когда работают большие комплексы мышц, жир уходит из всех частей тела. Чтобы избавиться от жира, вы должны нагружать самые большие прожорливые мышцы. Это ягодицы и ноги.

У женщин жир откладывается в первую очередь на ногах, затем на бедрах, затем в области диафрагмы, и, наконец, в верхней части тела. Убирается он в обратном порядке, независимо от того, каким видом спорта вы начали заниматься.

Что выбрать?

Упражнения должны нравиться и быть тонизирующими. Что значит тонизирующие нагрузки? Это такие нагрузки, которые приводят в тонус ваши мышцы, но не приводят к их перенапряжению. Не нужно изнурять себя непосильными физическими упражнениями. Лучше умеренные, но регулярные.

Ходьба в быстром темпе – 30-40 минут 2-3 раза в неделю (можно часть пути на работу пройти пешком). Скандинавская ходьба с палками.

Плавание.

Стрейч-гимнастика – гимнастика на растяжку (выбор упражнений в зависимости от имеющейся проблемы)

Бодифлекс

Силовые нагрузки

В зимнее время – лыжи, коньки, в летнее – велосипед.

Из всего перечисленного хочу посоветовать вам ходьбу, так как это наиболее физиологическая нагрузка. И не думайте, что слишком легкая. Она достаточно эффективна. А скандинавская ходьба эффективна вдвойне.

Время занятий – идеально утром до завтрака. Эффект усиливается, если накануне за ужином вы не едите крахмалистые углеводы, в результате чего уровень сахара крови снижается.

Лучше всего сочетать гимнастику, упражнения на растягивание с силовыми нагрузками, при которых укрепляются мышцы, что улучшает сжигание жира вдвое и делает тело упругим. А можно их чередовать. В качестве силовых нагрузок можно использовать гантели, а можно вес собственного тела (приседания, отжимания от стола, дерева на улице, подъемы ног на 45 градусов и туловища из положения лежа на спине). 2-4 подхода по 10-15 раз.

Частота занятий. Физические упражнения необходимо делать через день или ежедневно, а можно в режиме 2-1, 3-1, 4-1.

Длительность занятий. Чтобы сжигать жир, необходима аэробная нагрузка продолжительностью не менее 20 минут, а лучше 30-40. Частота пульса при этом должна быть в пределах 130-140 ударов в минуту.

Если больше, процесс сжигания жира приостанавливается. Поэтому принцип «чем больше, тем лучше» в нашем случае не годится. В течение первых 20 минут тренировки в качестве источника энергии расходуется гликоген из мышц, после 20 минут из клеток начинает высвобождать жир. В течение ночи гликогена в мышцах образуется мало, поэтому утром организм начинает сразу сжигать жир. А углеводы, которые вы употребляете в течение дня, используются для пополнения мышц гликогеном, в жиры они не превращаются. Именно поэтому утренние упражнения наиболее эффективны.

И мы с вами договорились, что упражнения должны быть аэробными для лучшего сжигания жира. Причем сжигание жира продолжается и после окончания нагрузки, так как уровень метаболизма остается высоким. Чем дольше вы занимались, тем дольше уровень метаболизма остается высоким. Например, нагрузка в течение 45-60 минут стимулирует метаболизм в последующие 6-7 часов.