

Основы рационального питания.

Я думаю, всем известно, что здоровье человека зависит на 50-60% от образа жизни, и в том числе, от характера его питания. Поль Брэгг сказал: мы - это то, что мы едим. Совсем незаметно для человека пища оказывает свое действие на организм. Либо положительное, либо отрицательное.

Как же подобрать для себя ту пищу, которая принесет вам пользу? Есть несколько этапов. И мы, порой неосознанно, идем именно по этому пути.

1 этап – мы выбираем пищу, которая нам нравится, которую мы любим, которая кажется нам вкусной.

2 этап – мы отсекаем ту пищу, которая нам не рекомендована, если есть какие-то заболевания (назначенная врачом диета).

3 этап – мы убираем из рациона ту пищу, которую мы не очень хорошо переносим.

4 этап – и, наконец, я надеюсь, мы смотрим на этикетки и выбираем ту пищу, в которой не содержится вредных составляющих (красителей, загустителей, стабилизаторов, усилителей вкуса) или их содержится немного.

Кроме этого, состав пищи должен быть достаточно разнообразным по белкам, жирам, углеводам, клетчатке, микро- и макроэлементам, витаминам. Поэтому очень вредны различные экстремальные диеты с рекомендацией употребления, например, одной гречи в течение длительного промежутка времени.

Итак, об основных составляющих пищи – белках, жирах и углеводах, а так же о таких не менее важных компонентах, как витамины, минералы и микроэлементы.

Белки

Основные источники - мясо, рыба, яйца, творог, молоко и кисломолочные продукты, бобовые и зерновые культуры. Мы используем их для строительства и постоянного обновления клеточных и тканевых структур.

При его отсутствии или недостаточного содержания в пище начинает страдать наш синтез белков. Развивается белковое голодание. В поисках белка организм принимается разрушать сам себя - мышечные ткани, клетки печени, почек, кожи, кровяные клетки. В обязательном порядке страдает иммунитет.

Отсюда вывод: **мы ни в коем случае не должны допускать дефицита белка. Это опасно. Для желающих похудеть – от избытка белка не толстеют.**

Углеводы

Это самый главный камень преткновения! Одни советуют их исключить полностью из питания, другие говорят, что «сахар нужен для работы мозга». Давайте разберемся.

Основные источники углеводов это хлеб, мучные продукты, крупы, макароны, картофель, горох и бобовые, а так же сахар и сахаросодержащие продукты. Но, в отличие от белков, они в основном идут на извлечение энергии. Как источник энергии, углеводы идеальны - быстро всасываются, быстро окисляются до углекислого газа и воды с образованием довольно большого количества энергии. Углеводы являются основным питательным веществом человека. Из них мы извлекаем не менее 50% поступающей энергии.

Интересный факт для желающих похудеть.

Долгое время полагали, что доля углеводов не пошедшая на образование энергии, прямиком перестраивается в жир. Но затем выяснили, что доля углеводов, перестраиваемая в жир в организме человека весьма и весьма не велика. Переход углеводов в жир у человека возможен только **при очень большом одномоментном поступлении** их с пищей. Называется цифра порядка 300 - 400 г углеводов. В обычной жизни, при обычном питании такое случается очень редко.

Правда, углеводы делятся на простые и сложные. И здесь тоже важно знать, сколько необходимо употреблять одних и сколько других.

На основании этого мы можем сформулировать чрезвычайно важный для нас вывод:

При обычных количествах потребления углеводов принципиально нежирогенны (не идут на построение жиров)! Именно на принципе нежирогенного питания и строиться любая правильная программа снижения веса.

Жиры

Основные источники жиров - масла, жирное мясо и сало, орехи, кремы, шоколад.

Жиры, это идеальный продукт для создания запасов энергии.

Даже при нормальном весе в организме человека содержится порядка 12-15 килограммов жира. Если бы человек мог без проблем извлекать из жира энергию, этого количества ему хватило бы на 4-5 месяцев безбедной жизни.

И опять интересная информация для желающих похудеть.

Жировая ткань – это совокупность жировых клеток (адипоцитов).

Жировая клетка представляет собой шарик, внутри которого находится жировой пузырёк. О ней важно знать два факта:

1) В организме человека при рождении есть уже сформировавшиеся жировые клетки и запас (в 2-3 раза больший по числу) так называемых "запасные" жировых клеток, которые не могут накапливать жир, но легко (и необратимо!) превращаются в жировую клетку, если соседние с ней клетки забиты запасами жира "до упора".

2) По мере накопления внутри клетки жира (триглицеридов), клетка "раздувается", но раздуться до бесконечности она не может, у неё есть предел. Как только все жировые клетки до предела наполнились жиром, «запасные» клетки превращаются в жировые и тоже начинают накапливать жир и т.д. Но жировые клетки не могут "сгореть", а только уменьшиться в размерах за счёт опорожнения и переработки их внутренних запасов.

Количество жировой ткани за счёт количества клеток может только расти. А наша задача - не доводить имеющуюся ткань до такого состояния.

Витамины, минералы и микроэлементы.

Нормальная жизнедеятельность нашего организма может продолжаться только в случае, если мы получаем так называемые незаменимые факторы пищи – витамины, минералы и микроэлементы. Это маленькие «винтики» в нашем организме, без которых невозможна правильная работа всех органов и систем.

Интересный факт для любителей «сидеть на диетах».

Как объяснить случаи, когда нам неудержимо хочется съесть яйцо или ломтик селедки, или что-то совсем несъедобное, например, кусочек мела? Что это? Не сигнал ли от организма о какой-то конкретной, охватившей его потребности? Может быть! Но чаще при появлении

потребности в каких-то необходимых организму питательных веществах мы чувствуем просто повышение аппетита. Обычно нет проблемы, если наше питание сбалансированное и разнообразное. Но если же мы «сидим» на какой-нибудь диете, предполагающей односторонние запреты, мы можем снова и снова пытаться насытиться разрешенной пищей и при этом снова и снова испытывать голод. Такое иногда приходится наблюдать у людей, слишком уж увлекающихся обезжиренным питанием. Стараясь изо всех сил себя сдерживать, они никак не могли наестся нежирной пищей. Но этот странный голод проходил, стоило им съесть маленький ломтик хлеба, политый чайной ложкой подсолнечного масла или майонеза. Иногда ситуацию выручали несколько капсул рыбьего жира.

Часто при появлении непонятного аппетита делу можно помочь, подключив витаминно-минеральные комплексы. При этом желательно, чтобы список компонентов был как можно более широким, а доза в полтора-два раза выше рекомендуемой профилактической. А самое лучшее – избегать грубых диет, делать свое питание максимально разнообразным и прислушиваться к своим потребностям. Наконец, если вам хочется чего-то «совсем уж вредного» – очень жирного или очень сладкого, можно ограничиться небольшой порцией. Если вы с самого начала будете знать, что вам можно есть любые, даже самые жирогенные продукты, то больших количеств их вам не потребуется.

Выбираем «правильные продукты»

Какие вопросы необходимо себе задать, когда вы берете в руки какой-либо продукт:

1. Насколько натуральный этот продукт или же это изыски современной пищевой индустрии. Подсказка – существовал ли этот продукт как таковой 50-60 лет назад. Вы задумывались когда-нибудь сколько новых продуктов появилось за последнее время. Чипсы, сухарики, сухие завтраки, различные напитки с красителями и

ароматизаторами, соусы и майонезы с усилителями вкуса, приманки для детей в виде искусственных сладостей и т.д. И большая часть из них нам не нужна для обычного питания. Сколько пищевая промышленность зарабатывает денег на этих «пустых» продуктах, а, в общем-то, на нас с вами.

2. Если это молочный продукт, из какого молока он изготовлен – натурального или восстановленного из сухого молока.

3. Есть ли в продукте консерванты, красители, ароматизаторы, имитирующие вкус натуральных компонентов. Они не представляют пищевой ценности, но требуют перенапряжения детоксикационных (обезвреживающих) сил организма, прежде всего печени.

4. Не добавлены ли в молочные продукты растительные жиры. Сейчас, как Вы знаете, производителей обязали писать «творожный продукт», если творог сделан с добавлением растительных жиров

Мягкое масло, маргарин которое вы держите в руках, это натуральный продукт?

Я очень надеюсь, что они в Вашем рационе не присутствуют.

Пишут, что они состоят только из растительных жиров и в силу этого полезны. Да, действительно, они состоят из растительных жиров, но эти жиры гидрированы, или, говоря иначе, подвергнуты специальной обработке, так, что бы и при комнатной температуре оставаться твердыми. И, как показали недавние исследования, эти гидрированные жиры оказываются для организма еще более вредными, чем жиры животные.

5. В качестве мясных продуктов необходимо использовать натуральное мясо, курицу, рыбу, в крайнем случае, ветчину, а не вареную колбасу, сосиски, сардельки, в которых содержится не более 40% натурального мяса и большое количество жира. Не обманывайте себя! Любимый всеми бутерброд с колбасой на самом деле не так

безобиден, как кажется. Хлеб - это углеводы, колбаса - жир. А думаем, что поели мясо.

6. Если вы покупаете уже готовое мясо, оно должно быть серого цвета (цвета вареного мяса). Чем оно имеет более красный цвет, тем больше там консервантов.
7. Если Вы следите за своим весом, то при выборе молочных продуктов помните правило – чем меньше жира в продукте, тем лучше. Иногда можно добавить немного сливок в кофе, но учитывайте это количество жира в общем рационе.

Что закупать на неделю в супермаркете

- Мороженые овощи развесные или в пакетах
- Свежие овощи
- Рыбу и морепродукты
- Нежирное мясо, птицу (без кожи)
- Молочные продукты низкой жирности
- Яйца
- Сыры низкой жирности
- Мороженые грибы
- Зелень
- Крупы, макароны
- Хлеб зерновой, лучше ржаной, грубого помола, с отрубями, хлебцы, лаваш
- Мармелад, зефир, пастилу, карамельки, мед, джем, варенье т.е. нежирные сладости.

Несколько советов при покупке продуктов.

1. Обращали внимание, что сейчас многие ходят в магазин со списком запланированных покупок. Сами так же делаете? И правильно! Это нужно для того, чтобы не забыть купить все, что нужно и не покупать ненужного. Составьте список дома, не спеша.
2. Не ходите в магазин за продуктами голодными! В результате купите в 2 раза больше, чем нужно.
3. Не покупать вообще то, что нельзя. См. пункт 1.
4. Не ходить часто в супермаркеты (желательно закупать там основные продукты сразу на неделю). В супермаркете слишком много соблазнов и весь маркетинг (например, особое расположение продуктов в торговом зале, специальная музыка, запахи) направлен на то, чтобы Вы оставили там как можно больше денег и купить много лишнего.
5. При покупке любой продукт рассматривать с точки зрения "выгодно-невыгодно для голода". То есть, будешь ты им сыт или нет (например, у булочки и куриной ножки калорийность одинаковая, но гораздо выгоднее съесть ножку - белок и никаких пустых калорий в виде сахара и проч.).

Правильно готовим продукты

Жарение – изменяет структуру растительных жиров на молекулярном уровне, способствует образованию токсинов, свободных радикалов, которые повреждают клетки, приводят к их старению и образованию опухолей. Кроме этого жарение значительно увеличивает потребление жира. Длительное (более 5 минут) нагревание масла, тем более жарение во фритюре, превращает жиры в вещества, представляющие угрозу для жизни. Единственный жир, на котором допустимо жарить быстро (по китайскому способу) - это сало. Идеально готовить пищу в

посуде с толстым дном, типа Цептер, где есть возможность жарить вообще без жира.

Варка - идеально на пару – не теряются полезные вещества. Каши – варить только на воде (не на молоке!) 3 - 5 минут, затем поставить упревать на 20 минут. Очень хорошо, если Вы предварительно замочите твердые крупы в воде на 3-5 часов. Тогда время варки сократиться втрое. Гречу можно замочить и не варить. Фасоль, горох, бобы, нут замачивать обязательно, и лучше, если Вы дважды меняете воду. А во время варки можно добавить в воду немного соды – время варки сократиться.

Запекание – можно запекать в фольге рыбу, мясо, овощи. В глубоком противне можно готовить рыбу, мясо «на овощной подушке».

Гриль – сейчас появился аэрогриль. Чудесная вещь! Продукт получается с румяной корочкой, а лишний жир вытапливается. Главное – не подставляйте вниз противень с картошкой, куда будет вытапливаться жир. Овощи запекаются быстро и получаются вкусными, как открытом огне. Можно печь картошку, запекать кабачки, баклажаны, помидоры. Если не хотите с корочкой, можно завернуть продукт в фольгу.

Тушение – овощи готовить сначала с водой до полуготовности, а за 5 минут до конца добавить масло. Если они останутся немного хрустящие, это даже полезно.

И, конечно, перед приготовлением мяса, курицы необходимо срезать видимый жир и жирную кожу.

Сырая пища - то, что можно съесть в сыром виде и вам это нравится на вкус, нужно съесть в сыром виде. То есть ешьте больше салатов, ягод, фруктов в свежем виде. При варке разрушается масса полезных веществ, в частности ферментов, без которых невозможны многие процессы в нашем организме.

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 попадет. 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 развитию 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 уместиться 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 съедает 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 то же. 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.

Пирамида питания.

