

МИФЫ О ДИЕТАХ

Каждый век диктует свой взгляд на эталон красоты. Еще совсем недавно мир любовался красавицами, имеющими округлые формы. Ими восхищались, на них равнялись, с них писали полотна выдающиеся художники. А сегодня пропагандируется, что лишний вес является опасным для здоровья. Мир сошел с ума, стремясь похудеть! И это правильно, но правильными ли методами? Все чаще в средствах массовой информации преподносятся рецепты похудения звезд кино и эстрады, а также рекламируются всевозможные средства для достижения идеальной массы тела. Возможно, такая пропаганда ничего плохого и не несет собой, однако все, что мы видим и к чему стремимся, достигается уж за очень короткое время и с минимальными усилиями. И большинство людей, просмотрев рекламу быстрого снижения веса, обращается то к одному то к другому способу, слепо доверяя написанному и показанному. Но практически не в одной рекламе не говорится о том, что любая диета или средство для похудения может навредить, да и эффект будет слишком коротким.

В чем суть проблемы: множество диет строятся на сложившихся стереотипах, которые необходимо опровергнуть. Попробуем разобраться в наиболее частых мифах о диетах и привести противовес – так называемое медицинское обоснование того или иного подхода к снижению веса. Сразу же оговоримся: в традиционных, медицинских методах снижения веса и поддержания его на достигнутом уровне нет места слову «диета», ведь предлагаемые способы похудения нацелены на изменение образа жизни! А вот все остальные методики основаны на определенном сроке и соответствующем результате: 1 неделя-5 кг, 10 дней-10кг, 1 месяц-15 кг. А дальше что? Ответ: рикошетная прибавка в весе, да еще и большем, чем на старте и через время новый «забег» на новую короткую дистанцию.

Миф 1. Чем строже диета, тем эффект от неё больше.

Строгое ограничение организма в употреблении необходимого, привычного количества питательных веществ зачастую очень плохо переносится организмом. Как правило, 75% людей, которые придерживались строгой диеты, рано или поздно не выдерживают и срываются. Строгие ограничения приводят к изменению сложившихся привычек и вкусовых пристрастий, что, в свою очередь, существенно сказывается на самочувствии человека и вызывает в нём зачастую отрицательные изменения. Даже на первый взгляд, казалось бы, безобидные фруктовые и овощные диеты, в основе которых предлагается резкое снижение калорийности, уже на четвертые сутки способны вызывать ослабления внимания и недомогание, что свидетельствует об однообразии питания. Если обратиться к диетологии, то снижение общей калорийности питания с сохранением всего разнообразия по нутриентному составу, то есть по белкам, жирам и углеводам, априори заложено во все методики снижения веса. Однако всегда оговаривается то количество калорий, которое позволит организму иметь достаточное количество энергии для жизнедеятельности на длительный срок. При этом универсальная цифра, ниже которой нельзя опускаться -1200 килокалорий в сутки, а не 700-800, как предлагают диеты, основанные на низком количестве калорий.

Миф 2. Уменьшение количества приёмов пищи способствует похудению.

Расчет здесь прост: малое количество приемов пищи должно привести к снижению количества калорий в сутки, в итоге - снижение веса. Но, такое ограничение приводит к ощущению сильного голода между едой, и, адаптируясь к этим условиям, человек незаметно употребляет в один приём значительно больше пищи, чем это необходимо. Мало того, что подобная форма приёма пищи может привести к самому обыкновенному обжорству, страдалец заработает себе набор патологии желудочно-кишечного тракта и, скорее всего, сахарный диабет и все, что с ним связано. Дело в том, что потребление большого количества еды одномоментно, вызывает выделение большого количества

инсулина для перевода поступившей энергии в виде глюкозы в клетку, однако органам столько лишней глюкозы не нужно и она тут же откладывается с помощью выделенного же инсулина прозапас в виде жира.

Врачи- диетологи наоборот советуют употреблять пищу чаще, но меньшими порциями. Наш организм устроен так, что чувство насыщения приходит через 15-20 минут после начала еды, а процесс пищеварения заканчивается примерно через 2,5-3 часа. Вот почему есть надо не спеша, тщательно пережёвывая еду, а приемы пищи устраивать через каждые 3-4 часа, тем самым подстраиваясь под наши биологические ритмы.

Миф 3. Отказ от употребления жира способствует быстрому похудению.

Действительно, современный человек в своем суточном рационе имеет 40% жира. Но, во-первых, не отказ, а снижение потребления жиров, способствует похудению! В этом есть рациональное зерно, ведь жиры являются самыми калорийными: 1 грамм дает 9 ккал энергии, в то время как белки и углеводы лишь по 4 ккал. Во- вторых, это не простая задача, ведь 90% продуктов содержат жир в том или ином виде. В-третьих, жиры в нашем организме просто жизненно необходимы: из них строятся оболочки клеток, синтезируются половые гормоны, гормоны стресса (стероиды), они входят в состав витаминов, других активных веществ. Жиры участвуют в пищеварении - входят в состав желчи. А как быть с незаменимыми жирными кислотами, без которых нам не жить, и которые есть только в жирах? Следует заметить, что диетология рекомендует употребление жира ежедневно, более того, 30% суточного рациона должно приходиться именно на жиры. Другое дело, что жиры бывают животного и растительного происхождения, различны по своему химическому составу (содержат разное количество насыщенных и ненасыщенных жирных кислот), и здесь важно понять, за счет, какого вида жиров желательнее снижать калорийность пищи. Ответ: за счет насыщенных жиров животного происхождения, которые должны составлять лишь 10% суточного рациона. Чего мы добьемся? Снизив количество жиров животного происхождения, мы снизим количество холестерина, замедлим скорость развития атеросклероза, ведь не секрет, что люди с ожирением имеют эту медицинскую проблему.

Миф 4. Замените многие продукты своего рациона на овощи и фрукты, снизите вес и организму будет только польза.

Данный постулат очень распространен и многими применяется. Называется это вегетарианством. Ставка в данных диетах ставится на низкую калорийность овощей и фруктов и продуктов из них приготовленных, практически отсутствие жиров, да еще и затрагиваются человеческие принципы. Не будем касаться религиозных наказов, тем более, что во всех религиях нет строгого ограничения употребления мяса, а есть лишь посты в различных эквивалентах. Вспомним нашу природу: мы хищники и наша пищеварительная система создана для совместного переваривания различных компонентов пищи, в том числе и животного происхождения. Разделяя еду и отказываясь от животных продуктов, мы обедняем свой рацион и зарабатываем себе кучу заболеваний от гастрита до анемии. А как в таком случае быть с молоком и молочными продуктами, мясом и рыбой, в которых содержится кальций, незаменимые аминокислоты, жирные кислоты, витамины, коих нет в растительных компонентах пищи? Вот Вам и вся эффективность, и мнимая польза диет, основанных на раздельном питании, безбелковых, углеводных и всяких других «вычурных» комплексах.

Миф 5. Лучший способ похудеть - голодание.

В таком случае Вы подвергаете свой организм очень жестокому способу похудения. Да, данный механизм срабатывает, но при этом возникает опасность существенных нарушений функций почек, печени, эндокринных желёз в результате значительной потери белка и витаминной недостаточности, это просто большой стресс для организма. Все - таки, необходимо вновь вспомнить наше происхождение: мы теплокровные, нам нужно кушать каждый день. Голодание, растянутое во времени приводит к быстрой потере веса, что чревато последствиями. Мнение диетологов сводится

к тому, что наиболее эффективна медленная потеря веса, что имеет значительно меньше нежелательных последствий для организма, который привыкает к новым условиям существования, новому количеству энергии и постепенно отдает запасы в виде накопленного жира. Не помешает при постепенном снижении веса и дополнительная физическая нагрузка, что будет способствовать частичной замене жировых клеток, мышечными тканями.

Миф 6. Диеты, приводящие к быстрому снижению веса, самые эффективные.

Вот как раз такие диеты самые малоэффективные. Данные диеты не способствуют приобретению необходимых навыков питания, к чему призывает традиционная медицина. И быстро сбросив вес, Вы также быстро его наберёте. В большинстве случаев вес набирается значительно больше, чем был до похудения.

Миф 7. Не подходит одна диета, переходим на другую, но результата добьемся любой ценой.

В результате Вы измотаете свой организм, так что ни один нормальный рацион не сумеет всё вернуть на свои места. А в придачу ещё и приобретёте всевозможные заболевания. Хорошо если не хронические.

Подводя итог всему выше сказанному, совет: не стремитесь к достижению быстрых результатов, не покупайтесь на рекламу, тем более, что стоит это всё достаточно дорого. Рекомендую Вам вести здоровый образ жизни, предполагающий здоровое питание, сбалансированное по всем питательным веществам, и достаточную физическую нагрузку. Будьте здоровы!