

Введение.

В этой книге я хочу поделиться своим многолетним опытом в области правильного сбалансированного питания и эффективной коррекции веса. Я не буду учить вас считать калории и взвешивать продукты, а научу кушать свои любимые блюда без опасения набрать лишние килограммы. Я не стану ограничивать вас в подборе продуктов питания, а научу самостоятельно составлять правильный суточный рацион для себя и своих близких.

С чего же нужно начинать коррекцию своего веса, чтобы этот процесс стал максимально эффективным?

Во-первых, нужно принять тот факт, что у Вас есть проблема лишнего веса. Сказать себе – «Да, у меня есть эта проблема, и я хочу ее решить!» Это нужно для того, чтобы наше подсознание, получив эту информацию, включило внутренние резервы организма для решения проблемы лишнего веса.

Во-вторых, нам нужна мотивация, которая будет каждый день напоминать нам о том, что проблему излишней массы тела нужно решать. Давайте вместе заполним представленную ниже таблицу № 1 и определим для себя не меньше трех целей, которых мы хотим достичь. Если целей будет больше – это еще лучше. Эти цели будут напоминать нашему организму о том, что он должен над собой работать, а наш мозг будет помнить ради чего он это делает.

Таблица 1. Личные цели по коррекции веса.

Личные цели по коррекции веса	
1	
2	
3	

Что это могут быть за цели? Я приведу несколько примеров:

1. У многих людей проблемы с лишним весом сопряжены с проблемами со здоровьем и на первое место они ставят: «Я хочу быть здоровым/здоровой».

2. Но помимо здоровья есть и другие цели. Ваш супруг/супруга или партнер перестали интересоваться вами из-за того, что вы набрали слишком много лишнего веса и вы хотите вернуть его/ее внимание/интерес к своей персоне.

3. Похудеть и быть красивой/красивым в купальнике на пляже.
ЭТО ОЧЕНЬ ВАЖНЫЙ ЭТАП. НЕ ЛЕНИТЕСЬ, ЗАПИШИТЕ СВОИ ЦЕЛИ.

У каждого из нас могут быть свои цели, которых мы хотим достичь. Отнеситесь к этому заданию с максимальной ответственностью. Результат будет только в том случае, если Вы будете честны с собой и ответственно отнесетесь к моим рекомендациям.

ПОМНИТЕ!!! Наши мысли имеют свойства материализоваться. Это важный закон природы, которым не стоит пренебрегать.

Распечатайте свои цели либо напишите их от руки, а главное: поместите на видное место. Наши глаза будут видеть это каждый день и напоминать подсознанию, о том, что нужно работать над собой.

Теперь нам нужно определить: каким должен быть Ваш оптимальный вес. Хочу обратить ваше внимание, что при определенном росте и телосложении есть четкие показатели массы тела, процентного содержания жировой ткани, мышечной массы и костной системы. В соответствии с этими параметрами наш организм поддерживает определенный уровень сжигания калорий и удерживает свой вес в оптимальных параметрах.

В таблице № 2, которая представлена ниже, указано, каким должен быть ваш оптимальный вес. По этой таблице Вы можете самостоятельно определить оптимальные показатели массы Вашего тела. Обратите внимание, что они разбиты на 3 группы – крупное, среднее и мелкое – это тип телосложения или тип костной системы. Разумеется, что чем крупнее кость, тем больше должен быть вес, при тех же показателях роста и наоборот.

Как же определить тип Вашей костной системы? Большим и указательным пальцами левой руки обхватите запястье правой руки. Возможны 3 варианта:

1. Ваши пальцы не сомкнулись на запястье – это значит, что у Вас крупная кость, а тип телосложения – крупный. Соответственно оптимальный вес для Вашего роста нужно смотреть в первой колонке.
2. Ваши пальцы сомкнулись на запястье – Ваш тип средний. Оптимальный вес нужно смотреть в средней колонке.
3. Ваши пальцы зашли друг за друга – это мелкая кость. Оптимальный вес определяется по соответствующей колонке.

Таблица 2. Каким должен быть ваш оптимальный вес.

Нормальный вес у мужчин и женщин, исходя из их роста и сложения							
Рост, см	Женщины, кг			Рост, см	Мужчины, кг		
	Крупное	Среднее	Мелкое		Крупное	Среднее	Мелкое
147	47-54	44-49	42-45	157	57-64	54-59	51-55
150	48-56	45-50	43-46	160	59-66	55-60	52-56
152	50-58	46-51	44-47	162	60-67	56-62	54-57
155	51-59	47-53	45-49	165	61-69	58-63	55-59
157	52-60	49-54	46-50	167	63-71	59-65	56-60
160	54-61	50-56	48-51	170	65-73	61-67	58-62

162	55-63	51-57	49-53	172	67-75	63-69	60-64
165	57-65	53-59	51-54	175	69-77	65-71	62-66
168	58-66	55-61	52-56	178	71-79	66-73	64-68
170	60-68	56-63	51-58	180	72-81	68-75	66-70
173	62-70	58-65	56-60	183	75-84	70-77	67-72
175	64-72	60-67	57-61	185	76-86	72-80	69-74
178	66-74	62-69	59-64	188	79-88	74-82	71-76
180	67-76	64-71	61-66	190	88-91	76-84	73-78
183	70-79	66-73	63-64	193	83-93	78-86	75-80

Источник: Всемирная организация здравоохранения. Лечебное питание: Современные подходы к стандартизации диетотерапии, Институт питания РАМН, 2010. Общая нутрициология. Москва 2005.

Теперь, когда мы с вами определили тип телосложения и нашли по таблице оптимальный вес для вашего роста, сравните его с вашим текущим весом. Вот эта разница и будет вашим лишним весом. Если у вас получилась очень большая цифра – не отчаивайтесь, так как существует еще один подход к правильному снижению массы тела. Есть такое понятие, как «вес комфорта». Он может быть выше, чем указано в таблице № 2, и сначала мы добьемся именно комфортного состояния. В дальнейшем, когда наш организм почувствует себя в этом весе комфортно, мы сможем продолжать снижать вес до идеального состояния. Вот это и есть правильный подход.

Теперь я хочу обратить ваше внимание на таблицу № 3.

Таблица 3. Продолжительность программы коррекции и сохранения веса.

Лишний либо недостаточный вес, кг	Необходимый период для снижения и сохранения веса в месяцах
1-4	1+2
5-7	2+3
8-12	3+3
13-16	4+4
17-22	5+5
23-28	6+6
29-34	7+7
35-40	8+8
41-50	9+9
51-63	10+10
64-78	11+11
79-90	12+12

В этой таблице указана продолжительность программы коррекции и сохранения веса. Здесь мне хотелось бы указать вам на тот факт, что быстро

сбросить или быстро набрать вес не получится с точки зрения правильного питания. Все изменения в нашем организме должны происходить постепенно, иначе мы рискуем навредить своему здоровью тем или иным способом, либо не давая ему питательных веществ, либо наоборот, перенасыщая. Так или иначе, мы обсудим эти вопросы очень подробно далее.

Теперь давайте на практическом примере проверим полученные знания:

Например, у нас есть женщина, которая имеет среднее телосложение, рост 168 см, ее вес при этом составляет 86 кг. Таким образом, исходя из данных в таблице № 2, лишний вес для нее составляет 25-31 кг. Далее, для удобства, усредним показатель лишнего веса и у нас получится $(25+31)/2 = 28$ кг. По таблице № 3 вы видите, что продолжительность программы коррекции массы тела без ущерба для здоровья - составляет 6 месяцев. И поддержание этого состояния для такого показателя так же составляет 6 месяцев! Через 12 месяцев такого образа жизни наш организм выработает рефлекс правильно и сбалансировано питаться и никогда не вернется к прежнему весу. Только такой подход гарантирует 100% успех.

Следующим шагом будет построение плана-графика по снижению массы тела. В нашем примере избыточная масса тела составляет 28 кг. разделим этот показатель на 6 месяцев и получим, что в месяц максимально допустимое снижение веса не должно превышать 4.7 кг. Для удобства подсчетов округлим этот показатель до 4.5 кг. Теперь заполним таблицу № 4 так как показано ниже. К концу первого месяца масса тела нашей женщины должна составлять 81.5 кг. К концу второго месяца 77 кг и так далее, как указано в таблице. Вот это и будет план по снижению веса на ближайшие 6 месяцев для данного конкретного примера.

Таблица 4. Предполагаемый план по снижению веса.

Вес, кг	100													
	95													
	90													
	85	86												
	80		81,5											
	75			77										
	70				72,5									
	65					68								
	60						63,5							
	55							59						
	50													
Продолжительность.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	

Месяцы.													
---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Теперь рассчитайте свои собственные показатели, заполните таблицу № 4 в соответствии с приведенными инструкциями - это и будет ваш план по коррекции веса. Еще раз прошу вас, пожалуйста, заполните личные цели по коррекции веса и план по снижению веса.

Глава 1. Вода. Зачем нам нужна вода. Вода как простейший способ контролировать свой вес.

Давайте подумаем: из чего же состоит наш организм? Есть масса источников, в которых говорится, что наш организм больше всего состоит из воды - это всем известный факт. Наши мышцы состоят из воды на 73%, кости на 22%, жировые ткани на 25%, кровь на 83%, а мозг 91 – 93%. Именно поэтому, следующий этап в здоровом образе жизни - это научиться правильно пить воду.

Рисунок 1.1. Вода.



Вода является самым универсальным растворителем. Природа позаботилась о том, чтобы помочь нашему организму переварить пищу, которую мы употребляем. И если в организме не хватает воды, то все те продукты, что мы употребили в течение дня, попросту не будут переварены. Вот именно для этих целей наш организм должен быть обеспечен достаточным количеством воды.

Несколько слов о том, что происходит в организме с водой, которую мы пьем. После того, как вода попала в наш организм, она должна проникнуть в клетку тела и остаться там. Для этого она должна иметь определенные биологические свойства, и наш организм самостоятельно приводит ее в такое состояние. “Плохую” воду он попросту не пропустит в

наши клетки, пока не преобразует ее в то состояние, в котором она должна попадать в наш организм на внутриклеточном уровне .

Например, если организм определит, что у воды повышенная кислотность, то он отдаст свою щелочь, чтоб ее преобразовать - это натрий, калий, кальций. А эти минералы возьмет из зубов, волос, костей.

Другой пример. Вода зашла положительной. Организм затратит свою энергию, чтобы поменять ее заряд на отрицательной, иначе клетка погибнет.

Еще пример. Организм почувствовал, что в воде много солей. Для её очистки он потратит энергию, и часть солей выведет.

Если вода холодная - он ее согреет до температуры 36,6 °С. А если она горячая – начнет ее остужать, также до температуры 36,6 °С. Вода должна быть именно такой температуры. Если она будет густая – он растянет ей рН. Потом начнет ее чистить, иммунитетом подавляя вирусы и бактерии. А дальше самое основное - она не структурирована. Он начнет ее “дробить” и из высокомолекулярной превращать ее в низкомолекулярную. Создавать структуру, при которой она свободно могла бы проникать в клеточные мембраны. И плюс к этому организм должен стереть всю информацию, записанную в воде, за весь период с того момента, как она попала в наш организм. В итоге наш организм потратит колоссальное количество энергии для приведения поступившей в организм воды в то состояние, в котором она должна быть. Организм живет до тех пор, пока способен преобразовывать воду, поступающую в него, во внутриклеточную. Поэтому наша задача пить воду ПОСТОЯННО!!!

Сколько же нужно пить воды в течении суток? Для поддержания жизнедеятельности нашего организма, человек должен употреблять 30 миллилитров воды на 1 килограмм массы тела ЕЖЕДНЕВНО! Например, если вес человека 70 килограмм, то суточная норма - 2.1 литров воды, вне зависимости мужчина это или женщина.

Есть четкие правила употребления воды:

1. Первая порция воды должна поступить в наш организм сразу же после пробуждения в количестве 200 миллилитров для женщин, 250 миллилитров для мужчин за один прием. Для чего это нужно? Наш желудок в конце прошлого дня закончил процесс пищеварения, а в процессе сна восстанавливал сою слизистую оболочку. Часть пищи, которую он не усвоил, он передает в толстую кишку, чтобы утром, ненужная нам пища была выведена из организма. А какая-то часть пищи все еще находится в желудке. Так вот, вода нужна для того, чтобы полностью промыть наш желудочно-кишечный тракт и восстановить слизистую оболочку желудка.

2. Очень важна температура воды, которую мы пьем. Как я уже говорил ранее - наш организм холодную воду будет нагревать, а горячую - остужать до нужной ему температуры 36.6°С и тратить на это энергию, тем самым

замедляя процесс пищеварения. Таким образом, температура воды должна быть максимально приближена к температуре нашего тела. При такой температуре вода быстро впитывается в нашем организме и тем самым помогает соляной кислоте в нашем желудке поддерживать необходимую концентрацию, и способствовать правильному, оптимальному пищеварению.

3. Через 30 минут после первого приема воды должен быть завтрак.

4. В течение 30 минут до еды, во время еды и в течении 30 минут после приема пищи, вода НЕ ДОЛЖНА поступать в организм. Это нужно для того, чтобы не разбавлять концентрацию соляной кислоты в нашем желудке и не нарушать, таким образом, процесс пищеварения.

5. В течение дня пить воду каждые 10-15 минут по 2-3 обычных глотка.

6. 80% от общего количества Вашей суточной нормы воды должно быть выпито до 18:00 часов.

7. Прекращать пить воду нужно за 2 часа до сна.

Очень важный момент: если вы до этого не соблюдали водный режим, то ни в коем случае не нужно пытаться с завтрашнего дня выходить на то количество воды, о котором мы только что говорили. Такие резкие изменения могут привести к стрессовой ситуации в вашем организме, а ответной реакцией может стать обострение каких-либо заболеваний, и в первую очередь могут пострадать наши почки. Я настоятельно рекомендую потратить 2 недели для подготовки вашего организма к правильному водному рациону.

Как это сделать?

Для начала определите, сколько воды вы употребляете в сутки. Я хочу подчеркнуть именно ВОДЫ! Ни чая, ни кофе, ни лимонада, ни сока, ни жидких первых блюд, а именно воды. Далее, по приведенным ранее рекомендациям, а это 30 миллилитров на 1 кг массы тела, рассчитайте вашу суточную норму. Вычислите, сколько нужно добавить воды в ваш суточный рацион и равномерно распределите это количество на 14 дней.

Разберем это на простом примере. Допустим, что ваш вес 86кг. Ваш суточный объем воды при этом должен составлять 2.6 литров. Но вы определили, что в течение дня вы употребляете всего 1.2 литра воды. Следовательно, нужно увеличить суточную норму на 1.4 литров. Таким образом, каждый последующий день нужно увеличивать водный режим примерно на 100 миллилитров. В первый день вы должны выпить 1300 мл воды, на второй день 1400 и так далее. Я думаю, что это не сложно, и вы легко с этим справитесь.

Теперь я хочу предложить небольшой тест на наличие такого фактора, как дефицит воды в вашем организме.

В этом тесте всего 11 симптомов:

1. Головная боль;

2. Головокружение;
3. Плохое переваривание пищи;
4. Вздутие живота;
5. Отечность;
6. Аллергия;
7. Трудности в концентрации внимания;
8. Плохой сон;
9. Трудно просыпаться утром;
10. Хроническая усталость;
11. Падение энергии в течение дня.

Если у вас есть больше половины этих симптомов - это конечно же плохо, но хорошая новость в том, что все эти симптомы у вас наблюдаются именно из-за дефицита воды в организме. И, как только вы начнете правильно употреблять воду, то все эти симптомы со временем исчезнут.

Давайте сделаем итог из всего выше сказанного:

1. Нужно пить 30 мл воды на 1 кг массы тела.
2. Температура воды должна соответствовать температуре тела.
3. Необходимо соблюдать правило: за 30 мин до еды и 30 мин после еды, а также во время еды не принимать воду.
4. Пить воду каждые 10-15 мин по 2-3 глотка.
5. 80% от суточной нормы выпить до 18 часов.
6. Прекращать пить воду за 2 часа до сна.

Соблюдайте эти простые правила - это первый шаг к здоровому образу жизни и красивой фигуре.

Глава 2. Белок. Роль белка в нашем организме и его влияние на наш вес.

В этом разделе речь пойдет о таком важном веществе, которое называется БЕЛОК. Почему же белок животного происхождения является исключительно важным компонентом для нашего организма? Главная причина заключается в том, что именно из белка состоит наша самая большая по объему мышечная система, в которой мышцы вместе с водой и жировой тканью составляют примерно 75% от общей массы тела. Именно эта система помогает нашему организму сжигать жировые клетки. Таким образом, в процессе снижения массы тела, на втором месте после воды должен быть белок.

Рисунок 2.1. Белковая пища.



Все мы с Вами знаем знаменитую фразу, что нашему организму нужны белки, жиры и углеводы. Это выражение на самом деле абсолютно верно отображает и последовательность, и приоритет веществ в нашем питании. Сперва наш организм должен быть насыщен белками, на втором месте он должен быть обеспечен жирами и только на третьем месте в нашем питании должны присутствовать углеводы. Сразу же хотелось бы акцентировать Ваше внимание на том, что углеводы должны быть сложные, а жиры правильные - это омега-3, омега-6 и лецитин.

Роль белка в нашем организме огромна, и мне хотелось бы озвучить 5 основных его функций. Я расскажу очень сжато, так как нам эта информация нужна только для общего представления.

1. Структурная функция белка.

Несколько слов о том, в чем заключается структурная функция белка.

- Белки участвуют в образовании практически всех органоидов клеток, во многом определяя их структуру (форму);
- Белки образуют цитоскелет, придающий форму клеткам и многим органоидам и обеспечивающий механическую форму ряда тканей;
- Белки входят в состав межклеточного вещества, во многом определяющего структуру тканей и форму тела человека.

В начале нашего века был раскрыт генетический код человека. В этом коде содержится информация о нашем росте, нашем весе, цвете кожи, волос, глаз и так далее. После дальнейшего изучения генома человека ученые были удивлены тем, что 80% населения планеты не достигают до того роста, который закодирован в генетическом коде. Было установлено, что основной тому причиной является дефицит белка в нашем рационе питания.

2. Транспортная функция.

Представьте себе, что наш головной мозг нуждается в питательных веществах. А все питательные вещества начинают свой путь из нашего желудочно-кишечного тракта. В этом месте в дело вступают так называемые альбумины, которые транспортируют все необходимое по кровеносной системе и к головному мозгу, и вообще ко всем клеткам нашего организма. Эта функция может быть очень быстро нарушена в случае, когда в нашем питании не хватает белка (животного происхождения). Здесь нужно отметить, что для организма важнее не *«сколько съедено»*, а сколько *доставлено* к нашим клеткам питательных веществ. А источником альбумина являются молочные продукты.

Вот простой пример. Наверняка Вы слышали от людей пожилого возраста, страдающих гипертонией, о том, что очень сложно подобрать препараты для нормализации артериального давления. Назначенный препарат сначала действует хорошо, а затем его эффективность снижается, что приводит к увеличению дозы данного препарата либо его замене на другой. Так вот именно дефицит белка в нашем организме, а в частности так называемого транспортного альбумина, приводит к такому снижению транспортной функции, которая вначале замедляет процесс переноса лекарственных веществ, а затем и вовсе прекращает. А в результате создается впечатление, что препарат не работает, так как нужно.

3. Ферментативная функция.

Разберем на простом примере. Наша поджелудочная железа синтезирует такие ферменты как протеаза, липаза, амилаза - все они предназначены для процесса переваривания пищи и являются белком в

чистом виде. И если в нашем организме недостаточно строительного материала для синтеза этих ферментов, то пища, которую мы употребляем, уйдет транзитом в утиль, будучи не до конца переваренной. При этом абсолютно не важно, насколько качественной была эта пища. Именно дефицит белка приводит к нарушению ферментативной функции и способствует плохому пищеварению. Если пища расщепляется не до самых мельчайших компонентов, то в таком виде она вызывает пищевую аллергическую реакцию - либо запор либо диарею. К сожалению, пищевые аллергии наступают в самом раннем возрасте. Все это происходит потому, что некому объяснить молодой маме, что ее ребенку дошкольного возраста нужен белок животного происхождения, а не прикормка из ближайшей аптеки. Таким образом, для качественного переваривания пищи нужно достаточное количество белков животного происхождения, которые содержатся в мясе, рыбе, яйцах и молочных продуктах.

4. Защитная функция.

Наша иммунная система нуждается в наличии достаточного количества белка в организме для построения так называемых макрофагов - это клетки, которые захватывают и, в буквальном смысле, переваривают как еду, погибшие клетки и попавшие в организм чужеродные или токсичные частицы. А также глобулинов - очень сложных по молекулярной структуре, которые составляют почти половину белков крови, определяют иммунные свойства организма и свертываемость крови и т.д. Таким образом, дефицит белка в нашем организме обязательно пагубно скажется на нашей иммунной системе. Если у вас или ваших близких есть проблема в частых простудных заболеваниях, то одной из причин может быть не слабый иммунитет, а дефицит белка.

5. На пятом месте находится репродуктивная функция.

Заметьте, я поставил ее в конец списка не просто так. Все дело в том, что так устроена природа человека, что если он имеет достаточную мышечную массу, определенный правильный процент жировой ткани, крепкую иммунную систему, то только в этом случае такой организм способен воспроизводить потомство. Наверняка вы знаете молодые семьи, которые не имеют детей. Если детально разобраться в их причине, то это не воспалительные заболевания, которые, как правило, ищут у женщин, не говоря уже о трате огромных средств на их "решение", а все намного проще - это дефицит белка в организме. Если у женщины в рационе питания не достаточное количество белка, то у нее нарушены все функции, в том числе и репродуктивная. Но, даже если она начнет правильно питаться, употребляя в пищу необходимое количество белковой пищи, все равно репродуктивная функция реактивируется не сразу. Сначала организм восполнит первые четыре функции, а затем уже и подключит репродуктивную. По времени это может занять от 6-ти до 12-ти месяцев.

Все описанное выше, является примером того, насколько важна роль белка в организме человека: это и правильно построенная костно-мышечная система, и транспортная система, и ферментативная, и иммунная. Все это определяет, насколько здоров наш организм и насколько качественной будет информация, переданная нашим потомкам.

От слов переходим к делу.

Сколько же нужно человеку белка в течение суток?

Если вы относитесь к людям с обычной или легкой физической нагрузкой, то рассчитываем норму потребления белка по формуле: 1,0 - 1,2 грамма на 1 килограмм массы тела. Например, если ваш вес 70 кг, то от 70-ти до 84-х граммов чистого белка организм должен получить в сутки.

Для людей с большими физическими нагрузками, например для спортсменов, расчет производится - 2гр на 1 кг массы тела.

Небольшой пример. На 100 гр. мяса чистого белка содержится в количестве 15-20 грамм. Таким образом, если масса тела 70 кг, то мяса нужно употреблять примерно 350 гр. в сутки для людей с маленькой или умеренной физической нагрузкой и 700 гр. для людей большой физической нагрузкой. Это количество полностью обеспечит организм необходимым количеством белка.

Нет необходимости самостоятельно высчитывать: сколько и каких нужно продуктов. Этот материал уже готов и изложен с объяснениями в соответствующем разделе. Там расписано и количество воды, и белков, и жиров, и углеводов. Здесь же я хочу добавить, что минимальная энергетическая ценность этого сбалансированного питания составляет 1500-1700 ккал. Это минимальное количество, которое Ваш организм должен получать в сутки.

Глава 3. Диеты. Виды диет. Почему диеты не работают.

В этом разделе мы разберемся почему диеты не работают.

Для начала несколько фактов. На сегодняшний день насчитывается около 26 000 диет. Можете быть уверены в том, что если хотя бы одна из них работала эффективно, то этой диетой пользовалось бы огромное количество людей и у нас не было бы такой массовой проблемы, как избыточный вес. Но, к сожалению, ни одна из них не дает тех результатов, которых мы ожидаем получить. Статистика говорит о том, что из более ста человек, которые соблюдали какую-либо диету, только одному удастся снизить массу тела и удержать ее на нужном уровне. Давайте разберемся, почему диеты во многих случаях работают плохо, а в некоторых случаях вообще не работают. Любая диета подразумевает ограничения в каких-либо продуктах питания и тем самым делает невозможным попадание в организм некоторых питательных веществ. Рано или поздно наш организм ощущает существенный дефицит этих веществ и включает защитную функцию: повышение аппетита и желания много есть.

Рисунок 3.1. Делаем правильный выбор.



После любой диеты, которая предполагает ограничение каких-либо видов продуктов, наступает этап, когда организм начинает усиленно требовать восполнения необходимых ему питательных веществ, которых он все это время не получал. Вот и получается, что после того, как человек,

"сидевший" на диете, срывается, он начинает есть все подряд и не только набирает свой вес, который был до того, как он начал придерживаться диеты, но и продолжает дальше его увеличивать. А происходит это потому, что наш организм, который может приспособиться к любым экстремальным условиям - жара, холод и так далее, не может приспособиться к дефициту питательных веществ, так как это напрямую связано с угрозой его жизни. Все необходимые вещества (белки, жиры, углеводы, витамины, минералы) организм должен получать из продуктов питания.

А ведь изначально диеты задумывались не для того, чтобы ограничивать нас в количестве и качестве пищи, а скорее для того чтобы указать нам правильный способ приготовления.

Вот простой пример. Человеку, у которого есть проблемы с почками, врач рекомендует не употреблять жареную, очень острую и пересоленную пищу. То есть он рекомендует ни ЧТО кушать, а КАК это кушать. При этом человек один раз на всю жизнь запомнит это и не будет думать о еде, как о каком-то ограничении. А современные диеты делают все совсем наоборот - они заставляют человека, желающего похудеть, постоянно думать о еде. Этому человеку иногда даже сняться сны о еде, а происходит это потому, что в мозгу, сидящего на диете, поселяется механизм самоограничения, который срабатывает в момент, когда организм лишается пищи. Человек при этом становится заложником собственных ограничений. Полные крупные люди всегда стараются ограничивать свои действия: они мало двигаются, не занимаются спортом, не ходят на пляжи и, как правило, избегают общественных мероприятий. А постоянное сидение на разных диетах все больше и больше добавляет ограничений в жизнь этих людей, при этом нанося физический вред организму, а вдобавок еще и психологическую травму. Есть такая старая поговорка: "Запретный плод всегда сладок". Вот и нашему организму, когда что-то запретили, ему хочется этого больше всего, а это психологическая нагрузка или стресс, что, в конечном итоге приводит к срыву, после которого начинается интенсивное переедание.

Но самое печальное во всем этом, что человек теряет веру в себя. Он начинает винить себя, думать, что если всё так плохо, когда я на диете, то как будет ужасно, если я перестану её соблюдать. Ему кажется, что он не справился. Начинает снижать себе самооценку, начинает верить в то, что у других людей получилось, а у меня нет, значит со мной что-то не так. Начинает искать следующую диету, "садится" на нее. Через какое-то время все произошедшее снова повторяется, и человек попадает в такую неприятную ситуацию, которая в диетологии называется "Американские горки". Все эти мысли и действия в конечном итоге приводят к депрессии. Вот это и есть огромная проблема, которая связана с диетами. На самом деле Вы не виноваты в происходящем, виновата в этом только диета и связанные с ней ограничения. Ответ организма на ограничения всегда один -

САМОСОХРАНЕНИЕ. Он "включает" чувство голода и повышенный аппетит, снижает скорость обменных процессов и начинает запасать ту малость полезных веществ, которые поступают, на тот случай, если ситуация с ограничением питания повторится снова, чтобы не дать себе умереть от голода. Поступающие углеводы и жиры он откладывает про запас, преобразуя в подкожную жировую клетчатку.

Все эти так называемые диеты рано или поздно нанесут непоправимый ущерб нашему организму, а кроме того еще и психологическую травму. Диеты придумывают люди. Когда человек садится на эту диету в надежде на то, что она поможет ему похудеть, он подсознательно перекладывает ответственность на того, кто эту диету составил. Вот только ответственность за питание должна лежать на вас.

Помимо увеличения массы тела, диеты могут привести к обратной ситуации. Есть такие заболевания, как кахексия и анорексия. Частенько от них страдает молодежь, которая по своей наивности верит, что исключение белков и жиров из питания и переход на растительную пищу придаст их фигуре стройности, а организму здоровья. Как вы поняли, речь идет о вегетарианстве. Так вот, через некоторое время наступает такой момент, который я называю "точка не возврата", когда организм уже не в состоянии контролировать ситуацию. В связи с дефицитом питательных веществ наступает резкое истощение всех приспособительных функций организма, он уже не может самостоятельно выйти из этого состояния и начинает болеть всем, чем только можно. Конечно же, визуально окружающим кажется, что этот человек выглядит очень привлекательно, вот только здоровья к этому состоянию не прилагается.

Следующий момент, на который я хотел бы обратить Ваше внимание. Диеты придумывают люди. Когда человек садится на эту диету в надежде, что она поможет ему похудеть, он подсознательно перекладывает ответственность на того, кто эту диету составил, или на того, кто проводит консультацию, к примеру, на врача-диетолога. Вот только ответственность за питание должна лежать на Вас, иначе придется посещать диетолога всю свою сознательную жизнь, чтобы он контролировал массу Вашего тела, рассказывал, что кушать и когда, и так далее.

Еще один момент, почему диеты не работают. Есть известный факт, что некоторые люди едят тогда, когда хотят справиться с эмоциональными проблемами, а не потому, что они голодны. Соответственно, такими частыми обращениями к еде за эмоциональным комфортом, люди набирают лишний вес. К примеру, чтобы справиться с отрицательными эмоциями, нервным потрясением, ссорой с любимым человеком, отвлечься от мыслей о неудачном дне на работе. Некоторые наоборот балуют себя сладеньким в награду за окончание тяжелого рабочего дня или недели, или просто добившись в жизни каких-то небольших побед. К сожалению, все это

оправдания нашей неспособности контролировать ситуацию и отсутствия мотивации не загружать организм не полезной для него пищей.

Диета никогда не решала и не решает эмоциональных проблем. Более того, она сама становится источником проблемы, которая вызывает переедание.

Отдельно хочу остановиться на таком неправильном подходе в питании, как разгрузочные дни и особенно голодание. Разгрузочные дни предполагают употребление в течение суток какой-то один вид продуктов и полностью исключают другие. Это, как правило, или яблочный день, или кефирный. Смысл в том, что только один продукт поступает в наш организм. К примеру, яблочный день - это наличие небольшого количества углеводов, есть пектин, клетчатка для нашего желудка, однако полное отсутствие белков и жиров. Вам следует усвоить такой факт, что когда человек голодает или сидит на диете, то организм в первую очередь сжигает не жиры, а белок. Организм начинает поедать сам себя, используя белок, который содержится в нашей мышечной массе для того, чтобы обеспечить нас необходимой энергией. В результате такого голодания или разгрузки имеем упадок сил, сонливость и спазмы в мышцах. Теперь представьте себе, что произойдет с нашим иммунитетом в результате частого голодания. Люди, которые часто сидят на диетах или злоупотребляют голоданием, очень часто болеют, а все из-за того, что наш иммунитет полностью построен на белке.

Следует также помнить, что существует ряд жизненно необходимых веществ, которые наш организм не умеет вырабатывать самостоятельно. Получить такие вещества мы можем только через желудочно-кишечный тракт из употребляемых в пищу продуктов питания. В первую очередь речь идет о таких дефицитных витаминах как В1 и В6, которые питают нашу нервную систему.

Именно эти витамины участвуют в процессе окисления жиров. А если жиры, находящиеся в организме окисляются, то только в этом случае можно рассчитывать на снижение жировой ткани и, следовательно, правильно похудеть.

Соблюдая диеты, мы лишаем наш организм целого ряда жизненно важных витаминов и минералов для обеспечения правильного обмена веществ, тем самым, не осознавая того, мы начинаем войну с собственным телом, нанося ему непоправимый ущерб.

Давайте сделаем итог из всего выше сказанного.

С первыми сброшенными килограммами в первую очередь из организма уходит вода. Любые диеты, разгрузочные дни, а тем более голодание резко замедляют процессы обмена веществ в организме. Наш организм так устроен. Если он чувствует, что не получает сегодня всего необходимого, то завтра он вынужден замедлить обменные процессы, чтобы экономить полезные вещества и прожить еще один день. Если процесс

обмена веществ замедлен, значит, организм начинает поедать сам себя, новые клетки он не производит, следовательно, в органах и тканях изношенные клетки не обновляются, а погибают. Наступает так называемое "клеточное голодание", которое влечет за собой целый ряд заболеваний, в том числе и проблему избыточного веса. Другими словами, мы сами себе искусственно ускоряем процесс старения.

Теперь, прослушав все эти "страшные" и "ужасные" вещи, у Вас возникает резонный вопрос: "А что же делать, где же выход из этой ситуации?". Не отчаивайтесь, выход есть и он прямо перед нами, а самое главное, что он предельно прост. Каждый из нас может добиться хорошего, стойкого результата по снижению массы тела, а главное - его дальнейшего контроля только при одном условии: правильное сбалансированное питание и достаточная физическая активность. А в награду Вы получите еще и здоровье.

