

Марія Отченашко

ЯК ХАРЧУВАТИСЯ, ЩОБ СХУДНУТИ?

На порозі весна, а отже, багатьох жінок починають неабияк турбувати питання, як прибрати зайві кілограми, підтягнути живіт та позбутися ненависної апельсинової шкірки. Однак схуднення – це насамперед бажання і наполеглива праця над собою: регулярні заняття фітнесом, правильне збалансоване харчування, косметичні процедури.

Режим харчування для схуднення

Правильне харчування є одним із основних аспектів у процесі схуднення і набуття стрункої фігури. Але як потрібно правильно харчуватися? Що можна їсти, а що ні? І головне – коли?

По-перше, правильне харчування для схуднення має бути регулярним, частим і дрібним. При нерегулярних прийомах їжі організм починає відкладати жири про запас. Тому їсти потрібно 5-6 разів на день, малими порціями, але в однин і той же час.

По-друге, необхідно зважати на калорійність та поживну цінність продуктів. Ви будете худнути тільки в тому випадку, якщо будете з'їдати менше, ніж витратите енергії під час фізичного навантаження. Правильне харчування має бути збалансованим, тобто щодня ви повинні отримувати з їжею необхідну кількість для вашого організму жирів, білків і вуглеводів.

По-третє, продукти і страви повинні бути максимально свіжими. Тільки зі свіжих продуктів ваш організм зможе отримувати такі необхідні для повноцінного функціонування мікроелементи, мінерали і вітаміни. Тому не варто готувати страви із продуктів глибокого заморожування і розігрівати позавчорашні страви – цінності в них ніякої, а от зайву вагу набрати цілком реально.

По-четверте, перекуси теж повинні бути правильними. Якщо ви відчули, що зголодніли, або вам неймовірно сильно захотілося з'їсти шматочок піци або морозива, то насамперед, ніж поступитися раптовому пориву, згадайте, що ви вирішили правильно харчуватися, щоб схуднути, випийте склянку чистої води, або з'їжте трохи фруктового або овочевого салату. Шлунок наповниться і залишиться набагато менше місця для шкідливих продуктів. А може, і зовсім перехочеться їсти «нездорову» їжу. До речі, не потрібно ходити в продуктові магазини на голодний шлунок: є ризик, що ви не зможете встояти перед спокусою і купите багато непотрібної і шкідливої їжі.

По-п'яте, порції. Вони повинні бути невеликими і вгамовувати почуття голоду, а не розтягувати шлунок.

Разова порція м'яса або риби повинна бути розміром з вашу долоню.

Порція каші або пюре – як 1 кулак.

Хліб, хлібець, сухарик – 2 шматочки або 130 г.

Овочі, фрукти, ягоди – як 2 ваші кулаки.

Нежирний кефір або молоко – 1 склянка.

Сир – 150-180 г.

По-шосте, категорично не можна наїдатися на ніч. Останній прийом їжі повинен бути не пізніше, ніж за 2-3 години до сну. Якщо вже зовсім не під силу і голод не дає заснути, можна випити склянку кефіру або з'їсти хлібець, невелике яблуко або морквину.

Шкідливі продукти харчування

Тим, хто твердо вирішив позбутися зайвої ваги, приходиться не легко! Довкола стільки спокус! Настирлива реклама, численні супермаркети і кафе, меню яких складається з фаст-фуду, раз по раз підштовхують нас перервати діету і побалувати себе чимось смачненьким, але таким шкідливим для нашого шлунка і фігури.

До основних ворогів стрункої фігури належать:

- продукти швидкого приготування: локшина, пюре, супи, каші в пакетиках;
- копченості, соління, консерви;
- всі солодощі і випічка тривалого зберігання;
- практично всі смажені страви;
- газовані, фарбовані напої та пакетовані соки;
- горішки, чіпси, крекери, сухарики, снеки з різними смаками. У них занадто багато різних шкідливих добавок, в тому числі і підсилювач смаку, що збуджує апетит.

Ці продукти шкідливі не тільки для нашої талії, але і в цілому для здоров'я. Часте вживання такої їжі неодмінно призведе до проблем з шлунково-кишковим трактом.

Роблячи покупки в магазинах і супермаркетах, варто також уважно дивитися на термін придатності і читати склад продуктів, оскільки сьогодні навіть у йогуртах можна виявити багато шкідливих для організму барвників і ароматизаторів.

Натуральні продукти свіжі і правильно приготовлені.

Харчування і вага тіла

У дитячому та юнацькому віці організм витрачає значну кількість білків, жирів і вуглеводів, що надійшли з їжею, для росту і розвитку. З часом процеси росту закінчуються і названі речовини витрачаються тільки на фізіологічне оновлення органів і тканин, а також на підтримку енергетичного балансу організму. Доросла людина повинна отримувати стільки калорій з їжі, скільки витрачає. Якщо протягом тривалого часу ця рівновага порушується, виникають дистрофічні порушення – при білково-енергетичній недостатності або надлишкова маса тіла і ожиріння – при зайвому надходженні калорій.

Мірою адекватного надходження калорій з їжі є вага людини, або, точніше, маса її тіла. Є безліч способів визначення ваги, оптимальної для захисту від хвороб. Найпростіший з них – відняти від зросту (в см) число 100. Це і буде оптимальна вага в кілограмах. Розрахунок можна зробити більш точним, якщо при зрості понад 166 см відняти 105, а при зрості понад 176 см відняти 110. Є таблиці і графіки, що дозволяють врахувати статуру людини, в тому числі об'єм її грудної клітини. Але ще краще скористатися так званим індексом маси тіла, рекомендованим експертами Всесвітньої організації охорони здоров'я.

Для того щоб не повніти, корисно пам'ятати деякі правила. Ось вони:

- при наростанні ваги потрібно або збільшити фізичну активність, або споживати менше їжі, але краще поєднувати обидва ці підходи;
- за вагою потрібно стежити постійно, своєчасно вносячи необхідні корективи в режим фізичного навантаження і харчування;
- уникайте зайвого споживання цукру і солодощів, що містять цукор; замінійте цукор некалорійними солодкими речовинами;
- уникайте харчових продуктів, багатих жиром;
- пам'ятайте, що алкогольні напої, включаючи пиво, додають організму зайвих кілокалорій;
- споживайте достатню кількість фруктів і овочів;
- не захоплюйтеся борошняними виробами;
- не збуджуйте свій апетит прянощами, гострою їжею;
- піклуйтеся про свою вагу постійно. Дослідження показали: від серцево-судинних захворювань найчастіше страждають ті люди, вага яких в молодості змінювалася хвилеподібно, то знижуючись, то зростаючи в залежності від характеру харчування;
- влаштовуйте собі 1 або навіть 2 рази на тиждень розвантажувальні дні. У такі дні варто споживати в 5-6 прийомів невелику кількість якогось одного продукту, наприклад 1,5 кг яблук, або огірків, або м'якоті кавуна, або 1,2 л знятого молока, або 500 г нежирного сиру, або 400 г відвареного м'яса (риби). Найчастіше розвантаження роблять в неробочі дні.

Жодних крайностей!

Розумне бажання не повніти не повинно призводити до іншої крайності – прагнення будь-що бути худим. Деякі люди, особливо дівчата, виснажують себе всілякими обмеженнями в їжі, штучно викликають блювоту після їжі, приймають проносні, збільшуючи при цьому фізичну активність. Запас жиру в їх організмі дійсно знижується, але ці крайнощі не йдуть на користь. Серед поширених розладів у дівчат і жінок можна відзначити порушення дітородної функції, відсутність запасу жиру для материнського вигодовування молоком майбутньої дитини. Стверджують, що у спортсменів-чоловіків, що різко обмежують своє харчування з метою не потрапити у вищу вагову категорію, знижуються статеві можливості.

Деякі люди страждають від надмірної худорлявості і хотіли б набрати вагу. У цьому випадку потрібно з'ясувати причини худорлявості. Серед них: захворювання ендокринної системи, туберкульоз, хвороби органів травлення. Щоб з'ясувати причини, варто звернутися до лікаря і пройти обстеження. Якщо ж худорлявість викликана недостатнім харчуванням, слід перейти на збалансований повноцінний раціон адекватної калорійності та звернути увагу на дотримання режиму харчування, в тому числі кратності і ритмічності прийомів їжі.