



Здоровый Образ Жизни

и долголетие

Лечебное питание

РАЗЛИЧНЫЕ МЕТОДЫ ПОХУДЕНИЯ и ДИЕТЫ



рипол классик

Здоровый образ жизни и долголетие

Лечебное питание. Различные методы похудения и диеты

«РИПОЛ Классик»

2014

Лечебное питание. Различные методы похудения и диеты /
«РИПОЛ Классик», 2014 — (Здоровый образ жизни и долголетие)

В этой книге вы узнаете о самой эффективной кремлевской диете, которая в настоящее время является одним из наиболее действенных методов похудения. Вы найдете специальные таблицы и расчеты, меню на каждый день, а также рецепты блюд, которые можно приготовить из любимых продуктов.

, 2014

© РИПОЛ Классик, 2014

Содержание

Правильное питание и здоровье	5
Основные составляющие питания	8
Конец ознакомительного фрагмента.	9

Составитель Сергей Павлович Кашин

Лечебное питание. Различные методы похудения и диеты

Правильное питание и здоровье

Быть толстым немодно. Вряд ли современная женщина позавидует формам рубенсовских или кустодиевских красавиц. Складочки и ямочки на теле, считавшиеся ранее столь привлекательными и сексуальными, сегодня станут, скорее всего, поводом если не для визита к пластическому хирургу, то к строгому ограничению в пище. Существующие стандарты красоты заставляют сидеть на диете не только женщин, но и мужчин.

Считается, что людям с избыточным весом сложнее добиться карьерного роста и устроить личную жизнь, успех и избыточный вес сегодня просто несовместимы. Но мало кто задумывается о том, что ожирение является не только эстетической проблемой, но и фактором развития многочисленных серьезных заболеваний.

Избыточный вес повышает риск возникновения ишемической болезни сердца, диабета, гипертонии, заболеваний желчного пузыря, болезни почек, инсультов.

Проблема избыточного веса актуальна прежде всего в странах с высоким уровнем жизни. Так, в США ожирением страдают более 25 % населения, причем с каждым годом количество людей с избыточным весом стремительно увеличивается. Россия по данному показателю тоже, без сомнения, может быть причислена к развитым странам. Согласно последним статистическим данным, ожирение является серьезной проблемой примерно для 30 % россиян трудоспособного возраста.

Диагноз «ожирение» ставится в случае, если увеличение веса происходит за счет жировой ткани: у мужчин – на 25 % и более, у женщин – на 30 % и более.

Специалисты разделяют первичное и вторичное ожирение. Последнее является, как правило, следствием различных заболеваний, например нарушения обмена веществ, дисфункции желез внутренней секреции и т. п.

Оно наблюдается примерно у 1 % всех людей с избыточным весом. Остальные же страдают первичным ожирением, причины которого очевидны. Прежде всего, это превышение калорийности потребляемой пищи над энергозатратами, другими словами, неправильное питание и малоподвижный образ жизни. Избыточный вес может быть обусловлен также и генетическими факторами, нередко к ожирению приводят стрессовые ситуации, прием некоторых лекарственных препаратов (антидепрессантов или гормональных противозачаточных средств), злоупотребление алкоголем.

С проблемой ожирения чаще всего сталкиваются представительницы прекрасного пола. Женщины более эмоциональны и подвержены стрессам, а специалисты отмечают, что в подавленном состоянии человек неосознанно стремится порадовать себя вкусной пищей, отдавая предпочтение высококалорийным продуктам – шоколаду, кондитерским изделиям, копченостям.

Подобное «заедание» проблем неизбежно приводит к быстрому увеличению веса, набранные килограммы вызывают новый стресс, и круг замыкается.

Причиной избыточного веса нередко становится беременность, причем даже в тех случаях, когда будущие мамы придерживаются сбалансированного питания и стараются вести

активный образ жизни. Однако гормональные изменения в организме и нарушение обмена веществ сводят на нет все усилия, и вес стремительно растет. После рождения ребенка быстро избавиться от лишних килограммов и вернуть былую привлекательность удастся далеко не всем, поскольку новый образ жизни часто не оставляет женщинам времени на то, чтобы заняться собой.

Избыточный вес у мужчин нередко становится причиной нарушения репродуктивных способностей.

Риску развития ожирения подвержены и мужчины, особенно в возрасте после 40 лет. Специалисты утверждают, что на мужской организм избыточный вес оказывает более неблагоприятное воздействие, чем на женский. Подтверждением этому служат выводы, к которым пришли голландские исследователи, проводившие тесты среди людей с тяжелой степенью ожирения. Среди испытуемых одной возрастной группы диабет или углеводная непереносимость были обнаружены у 55 % пациентов мужского пола, а у пациенток данный показатель был на 20 % ниже.

У детей ожирение развивается обычно в возрасте до 4 лет или в 7–11 лет. По данным статистики, в развитых странах избыточный вес отмечается у 10 % детей старшего возраста и 15 % подростков, причем причинами его являются, как и у взрослых, переедание и низкая физическая активность.

Несмотря на то что о пользе рационального питания и здорового образа жизни мы знаем с раннего детства, на практике мало кто из нас следует известным всем правилам. Современный ритм жизни порой не оставляет времени ни на занятия спортом, ни на приготовление полезной пищи.

Большинство работающих, как мужчин, так и женщин, питается полуфабрикатами или перекусывает в заведениях фастфуда, основной ассортимент которых состоит из тех же полуфабрикатов.

Высокое содержание жиров в таких продуктах стимулирует увеличение веса, а вкусовые и ароматические добавки не столь безвредны, как мы привыкли думать.

Немалый вред фигуре наносят и всевозможные снеки: чипсы, сухарики, соленые орешки, попкорн. Подобные лакомства отличаются высокой калорийностью: в 100 г картофельных чипсов, например, содержится 600–700 ккал, в таком же количестве жареного картофеля, приготовленного в домашних условиях, около 250 ккал, отварного или печеного – всего 83 ккал. Высокое содержание жира в чипсах может негативно отразиться на состоянии печени, а образующиеся во время приготовления этого продукта вещества обладают канцерогенными свойствами.

Перекусывать широко разрекламированными шоколадными батончиками диетологи тоже не рекомендуют.

В 100 г продукта содержится 500–600 ккал, а вызванное сладостями чувство насыщения проходит довольно быстро.

К тому же многие попадают на трюки производителей и покупают батончики с заманчивой надписью «15 % бесплатно», не задумываясь о том, сколько дополнительных калорий получит их организм вместе с таким «подарком».

Министерство здравоохранения Великобритании, обеспокоенное стремительным увеличением числа детей с ожирением, рекомендовало принять законы, ограничивающие производителей вредной с точки зрения диетологии пищи. Так, начиная со следующего года, продажа шоколадных батончиков размера king size будет запрещена. Минздравсоцразвития РФ также озабочено здоровьем подрастающего поколения: с 2007 г. в школах запрещено продавать чипсы, сладкие газированные напитки и некоторые другие высококалорийные продукты.

Подобные меры, конечно, могут дать результаты, но ничто не мешает детям купить запрещенные лакомства в другом месте. Отсутствие культуры питания и национальные кулинарные традиции – основные факторы развития ожирения. В русской кухне в большом количестве присутствуют блюда из продуктов животного происхождения, молока, сметаны, сливочного масла, картофеля, круп. Все они не могут быть отнесены к низкокалорийной пище, что в сочетании с привычкой подавать еду большими порциями и перекусывать между основными приемами пищи приводит к ожирению. А вот в Японии, например, основу рациона составляют рыба, морепродукты, рис и соя, при этом средний японец потребляет ежедневно не более 1200 ккал.

Возможно, именно поэтому в Японии так мало людей с избыточным весом, а продолжительность жизни у женщин составляет в среднем 85,2 года, у мужчин – 78,3 года, что является мировым рекордом (для сравнения в России средняя продолжительность жизни – 72 и 59 лет соответственно).

Неправильное питание приводит к росту числа хронических заболеваний желудочно-кишечного тракта у российских школьников. Полноценным горячим питанием, по данным департамента молодежной политики Минобрнауки, не обеспечены 30–40 % учащихся, а рацион школьных столовых оставляет желать лучшего. В их меню преобладают блюда с высоким содержанием углеводов и жиров.

Начать вести правильный образ жизни и рационально организовать питание никогда не поздно. Большинство из нас считает, что диета – легкий и безопасный способ избавиться от лишних килограммов. Но диета не будет эффективной, если подобрать ее неправильно, а в некоторых случаях может нанести существенный вред организму.

Многие диеты предполагают исключение из рациона определенных групп продуктов, в результате чего организм перестает получать в достаточном объеме необходимые питательные вещества. Прежде чем ограничивать себя в пище, нужно составить представление о том, для чего нужны те или иные элементы и можно ли без них обойтись.

Основные составляющие питания

Рациональное питание обеспечивает нормальный обмен веществ и работу всех органов и систем организма.

Основными составляющими пищи являются белки, жиры и углеводы, причем недостаток или избыток в пище одного из этих компонентов может нанести существенный вред здоровью человека.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.