



ПИТАНИЕ И ДИЕТА ДЛЯ ТЕХ, КТО ХОЧЕТ ПОХУДЕТЬ



- Правильное питание
- Подготовка к диете
- Разгрузочные диеты
- Вегетарианство
- Сыроедение
- Раздельное питание
- Лечебное голодание и питание «на грани»
- Питание по группе крови
- Диеты



Питание и диета

Ирина Некрасова

**Питание и диета для
тех, кто хочет похудеть**

«ВЕЧЕ»

Некрасова И. Н.

Питание и диета для тех, кто хочет похудеть / И. Н. Некрасова — «ВЕЧЕ», — (Питание и диета)

Многих сейчас интересует, как правильно питаться. В последнее время возросло число людей, недовольных своей фигурой или здоровьем и, как следствие, пытающихся избавиться от лишнего веса. Благодаря этой книге вы сможете подобрать подходящую именно вам диету, а также научитесь составлять правильно сбалансированный рацион.

© Некрасова И. Н.

© ВЕЧЕ

Содержание

Введение	5
1. Правильное питание	6
Конец ознакомительного фрагмента.	12

Ирина Некрасова

Питание и диета для тех, кто хочет похудеть

Введение

Эта книга предназначена прежде всего для тех, кто заботится о здоровье и фигуре. Если вы относите себя к таким людям – эта книга для вас.

Проблема избыточного веса была актуальна во все времена. Но наибольшее свое значение она приобрела в последнее время. В связи с ростом автоматизации люди стали меньше двигаться. Вследствие этого и энергии для жизнедеятельности организма человека стало затрачиваться во много раз меньше. Не обращая внимания на то, какую именно пищу и в каком количестве они употребляют, многие набирают лишние килограммы.

Зачастую, совершенно не задумываясь о правильно сбалансированном рационе в юные годы, с возрастом человек осознает свою ошибку и пытается исправить ситуацию, соблюдая различные диеты. Наверное, каждый второй человек хотя бы раз в жизни был недоволен своим весом и пытался как-либо ограничить количество употребляемой ежедневно пищи.

Конечно, лучше предотвратить возникновение лишнего веса, чем потом пытаться от него избавиться. Но даже если вы обнаружили у себя лишние килограммы, не унывайте, благодаря советам и рекомендациям этой книги вы с легкостью избавитесь от избыточного веса, что поможет вам обрести желаемую фигуру и значительно улучшить собственное здоровье.

Основное требование – это четко следовать той или иной диете, а также ни на шаг не отступать от выбранного вами пути, будь то сыроедение, вегетарианство, раздельное питание и т. д.

1. Правильное питание

Общее ожирение – это болезнь, при которой нарушается обмен веществ и в организме накапливается избыточное количество жировой ткани. В этой главе будет подробно описано, как правильно питаться, чтобы вес оставался в норме, не отклоняясь от нее в ту или другую сторону.

Чтобы чувствовать себя энергичным и бодрым, но в то же время не накапливать лишние килограммы, питайтесь 3 раза в день и не истощайте свой организм минимальным количеством калорий. Если вы занимаетесь спортом, например бегаете, плаваете на длинные дистанции или увеличиваете физическую нагрузку, настолько же будет увеличиваться и потребность организма в пище, иначе вы будете страдать от ее недостатка, что рано или поздно приведет к нарушению рационального соотношения калорий, энергетические ресурсы организма истощатся и вы постоянно будете испытывать утомление.

Даже если вы не будете чувствовать в течение дня усталость и дотянете до вечера, после ужина обязательно ощутите, что остались совсем без сил. Перехватывая что-то на ходу или совершенно забывая о еде, вы постепенно начнете раздражаться по самым незначительным поводам, станете рассеянным и вам будет сложно сконцентрироваться на каком-либо деле.

Если вы решили всерьез следовать диете, не спешите и не отступайте от своего решения. Любое дело нужно доводить до конца. Не очень-то полезно следовать диете в течение месяца, а потом вдруг все бросить. Если вы решили избавиться от нескольких килограммов, контролировать уровень холестерина и достичь нормального веса, постарайтесь быть последовательным, иначе обязательно потерпите неудачу: вес будет прыгать вверх и вниз по мере того, как вы начнете или перестанете придерживаться диеты. Не ждите сразу больших результатов. К сожалению, статистика говорит о том, что 90 % людей, решивших следовать программе ограничения в еде, не выдержав, отказываются от нее и вскоре возвращаются к тому же уровню, с которого начинали.

Петрушка способна сделать человека более мужественным. В Древнем Риме за несколько дней перед боем в рацион гладиаторов включали петрушку. Она придавала гладиаторам силу и стремление к победе. В петрушке содержится большое количество витамина С, а также мультивитаминового вещества апиола, благодаря действию которого происходит стимуляция резервных сил организма.

Углеводы принято разделять на сложные (полисахариды, клетчатка, крахмал) и простые (моносахариды, глюкоза).

50 % процентов калорий, потребляемых человеком ежедневно, приходится на продукты, содержащие углеводы. Они заряжают организм энергией, содержат много минеральных веществ и витаминов, важных для здоровья, волокон, способствующих хорошему пищеварению и уменьшающих вероятность возникновения рака кишечника. Кроме того, в большинстве углеводистых продуктов содержится большое количество воды. Сочетание воды и волокон создает такой объем пищи, который дает ощущение сытости, не допуская при этом переедания. При этом количество калорий в такой пище относительно невысоко.

Например, в небольшом апельсине или яблоке только 50 ккал, а в небольшом клубне картофеля или кусочке хлеба – 70. Разницу можно ощутить, сравнив эти низкокалорийные продукты, например, с высокобелковым бифштексом (800 ккал) или сладкой карамелью (200 ккал).

Углеводы составляют основу таких пищевых продуктов, как свежие фрукты и овощи, фруктовые и овощные соки, бобы, горох, чечевица, картофель, кукуруза, хлеб из непросеянной муки, а также каша, приготовленная из зерен овса, бурый рис и блюда с отрубями. Выбирайте муку грубого помола, так как она содержит больше волокон и питательных веществ. Увеличьте употребление свежих фруктов и овощей, а также продуктов, богатых клетчаткой.

Недостаток клетчатки может привести к возникновению желчно-каменной болезни, запоров, различным заболеваниям кишечника. Клетчатка помогает регулировать работу пищеварительного тракта: она расщепляет сахараиды и способствует их всасыванию через стенки кишечника в кровь. Сахаридаы, в свою очередь, служат источником энергии.

В профилактических целях рекомендуется есть отруби (достаточно 1–2 чайных ложек в день). Находящаяся в них клетчатка способствует очищению кишечника. Результаты исследований показали, что организм не может переварить клетчатку, таким образом, съеденные продукты, содержащие ее, заполняют желудок, давая ощущение сытости, но не преобразуются в лишние килограммы.

Постарайтесь избегать чересчур соленой пищи. Рекомендованная сбалансированная диета при соответствующем количестве витаминов поможет обрести и поддерживать идеальный вес.

В состав белков входят аминокислоты, которые разделяют на незаменимые (20 %) и заменимые (80 %). Белки очень важны для нормального функционирования организма, их нельзя заменить жирами и углеводами.

Скелетные мышцы на 20 % состоят из белка. Благодаря ему мышцы выполняют сократительную функцию.

Белок участвует в обновлении клеток мышц, мозга, кожи, волос, ногтей и т. д. Благодаря белку в организме происходит замена старых отмерших клеток на новые.

Пища, содержащая белки, обеспечивает организм энергетическими ресурсами, которые начнут свою работу, когда сгорят углеводы. Белковые продукты должны составлять около 20 % ежедневного потребляемых калорий. К ним относятся рыба, птица, телятина, постная говядина, баранина, свинина, сыр, молоко, творог, йогурты, яйца, сухие горох и бобы. Употребляйте в пищу преимущественно постную говядину, баранину и свинину.

Организм использует белки в качестве источника энергии. Наследственные свойства организма также передаются через белки.

Белок необходим организму на любой стадии развития. Необходимое количество белка в организме человека:

- младенец (до 3 лет) – 3 г/кг веса;
- ребенок (4–7 лет) – 2 г/кг веса;
- школьник (8–16 лет) – 1,5 г/кг веса;
- взрослый человек – 0,8–0,9 г/кг веса;
- пожилой человек – 1,5 г/кг веса.

Выбирайте сыры, молоко и йогурты с наименьшим содержанием жира. Отдавайте предпочтение рыбе, птице и телятине. Избегайте жареных блюд, соусов, подлив, обилия десертных блюд, сосисок и вообще большого количества мяса. Ограничьте употребление маргарина, майонеза и салатных приправ.

Выбирая продукты, содержащие жиры, обращайтесь внимание не только на их количество, но и на качество. Растительные жиры, входящие в состав кукурузного масла, растительного маргарина, майонеза, салатных приправ, орехов и семян, предпочтительнее по сравнению с животными, которых много в сливочном масле, сметане, молочных продуктах, жирном мясе и беконе.

В кишечнике жиры расщепляются на жирные кислоты и глицерин. Проходя через стенки кишечника, они вновь преобразуются в жиры и уже в таком состоянии всасываются в кровь, которая доставляет их к тканям. В организме жиры играют роль строительного и энергетического материала, так как используются в процессе образования новых клеток.

Жиры очень важны для функционирования всего организма человека, они регулируют обмен веществ. Сбалансированный рацион взрослого человека должен на одну треть состоять из растительных жиров.

Недостаток жиров в организме человека может вызвать авитаминоз, облысение, различные заболевания кожи и другие нежелательные последствия. Избыток жиров также не является положительным моментом. Несмотря на то что без жиров невозможно строительство новых клеток, следует проявлять осторожность, так как они очень калорийны – в 1 г жира содержится 9 ккал.

Многие думают, что для того, чтобы похудеть, стоит лишь отказаться от потребления жиров. Это мнение в корне неверно.

При полном отсутствии жиров в организме замедляются процессы усвоения некоторых витаминов – А, D, Е, К.

Жир является для организма как бы резервным запасом энергии. Если человек физически активен, его организм начинает интенсивно сжигать жиры.

Если рацион богат жирами, а физической активности недостаточно, в организме начинается процесс накопления лишних килограммов. В норме жировая ткань составляет у женщин 15–20 % веса, у мужчин – 10–15 %.

Рациональное питание – это, прежде всего, правильно организованное и своевременное снабжение организма хорошо приготовленной питательной и вкусной пищей, избыток ее не только не принесет добра, но может причинить здоровью серьезный вред.

Совсем обойтись без жиров невозможно. Прежде всего жиры улучшают вкус блюд. Многие блюда нельзя приготовить, не используя какое-либо масло. Если вы решили похудеть, вам лучше всего готовить на растительном масле, так как оно наименее калорийно.

Содержание жирных кислот в некоторых видах масла и жира:

сливочное масло – 3 %;
говяжий жир – 3 %;
оливковое масло – 7 %;
свиной жир – 7 %;
арахисовое масло – 32 %;
соевое масло – 50 %;
подсолнечное масло – 62 %.

Жирные кислоты участвуют также в окислении холестерина. Как известно, избыток холестерина оказывает на организм человека губительное действие. Чтобы сбалансировать свой рацион, необходимо знать содержание холестерина в некоторых продуктах:

100 мл обезжиренного молока – 5 мг;
100 г обезжиренного творога – 10 мг;
100 г сыра (нежирного) – 10 мг;
100 г мороженого (10 % жира) – 30 мг;
100 г курицы – 80 мг;
1 яйцо – 240 мг;
100 г субпродуктов – более 1000 мг.

Долгое время полагали, что холестерин приводит к развитию атеросклероза, поэтому многие люди пенсионного и среднего возраста стали исключать из рациона содержащие его

продукты: яйца, сливочное масло, печень, ветчину и колбасы, жирное мясо (баранину, свинину) и др.

Последние исследования показали, что атеросклероз развивается при избыточном питании, обилии в нем жиров и легкоусвояемых углеводов, малоподвижном образе жизни, нервно-эмоциональном факторе, эндокринных расстройствах (особенно при нарушениях функции щитовидной железы, надпочечников и др.).

Имеются также данные, что введение с пищей холестерина подавляет его биосинтез в организме. Основное снабжение организма холестерином происходит за счет образования его в печени, которую обоснованно считают главным регулятором холестерина в крови и тканях. Доказано, что синтез холестерина в печени находится в обратной зависимости от его количества, поступающего с пищей, то есть синтез повышается, когда холестерина в пище мало, и снижается, когда его много. Таким образом, если вы прекратите принимать продукты, содержащие холестерин, он начнет в большом количестве образовываться в организме.

Старайтесь придерживаться золотой середины: не исключайте продукты, содержащие холестерин, из своего питания, но и не увлекайтесь ими. Здоровым людям молодого и среднего возраста он не принесет вреда, лишь пожилым или имеющим признаки развития атеросклероза не следует в больших количествах употреблять высококалорийные продукты, богатые жирами и легкоусвояемыми углеводами.

Что же касается таких поставщиков холестерина, как яйца и сливочное масло, в любом случае полностью отказываться от них не следует. Для вышеприведенной группы риска необходимы, правда, некоторые ограничения в употреблении яиц и сливочного масла (1 яйцо и 30 г сливочного масла в день).

Чтобы предотвратить попадание избытка жиров в организм, нужно следить за их количеством в ежедневном рационе. Например, майонез в салат можно класть, но в меньшем количестве, чем обычно. Вместо сметаны или растительного масла салат можно заправить йогуртом.

В рациональном питании незаменимую роль играют витамины – высокоактивные в биологическом отношении вещества, улучшающие внутреннее состояние организма, повышающие функциональную способность основных систем организма, его устойчивость к действию неблагоприятных внешних и внутренних факторов.

Улучшая состояние внутренней среды, витамины усиливают устойчивость организма к болезням. Благодаря витаминам происходит обмен веществ в организме, повышается общая работоспособность, улучшается работа иммунной системы, замедляются процессы старения. Недостаток витаминов приводит к развитию атеросклероза, перекисидации, неврозов, стрессовых состояний и др.

Вследствие недостатка витаминов в организме может возникнуть авитаминоз. Витаминная недостаточность чаще проявляется не в виде самостоятельного, специфического, выраженного симптомокомплекса, а преимущественно в сочетании с каким-либо видом одновременной патологии, способствуя ее развитию и усугубляя, осложняя течение заболевания.

При лечении ожирения без витаминов не обойтись. Начинайте худеть с использования высокоэффективных поливитаминных комплексов и комбинированных средств. Особое значение при лечении ожирения приобретают витамины, активно связанные с обменом белков.

Витамин А оказывает влияние на рост и развитие клеток и нормализует состояние эпителиальных покровов. Если в организме не хватает этого витамина, наблюдается резкое снижение иммунитета, а кожа и слизистые оболочки иссушаются. Также недостаток витамина А может сказаться на зрении и половой функции, иногда происходит задержка полового развития.

Некоторые люди, с детства отказавшись от нелюбимых продуктов, и в более зрелом возрасте стараются их избегать, считая, что они не воспринимаются их организмом. Следует помнить, что вкусы со временем

меняются и нельзя лишать свой организм необходимых ему питательных веществ.

Витамин А способен увеличить устойчивость организма к канцерогенам. Имеются данные о защитном действии витамина А от индуцируемого канцерогенами рака кожи, желудочно-кишечного тракта, гортани и дыхательных путей, мочевыделительной системы.

Чтобы обеспечить организм витамином А, включите в свой рацион рыбий жир, желтки яиц, печень, сливочное масло, фрукты и овощи.

Витамины группы В также очень важны для организма. К этой группе относятся:

витамин В1 (тиамин);

витамин В2 (рибофлавин);

витамины В3 (никотиновая кислота), В6 (пиридоксин), В12 (цианкобаламин).

Витамин В1 связан с белковым, жировым и углеводным обменом и участвует в их нормализации, поэтому необходим при лечении ожирения. Однако его источники в последнее время сокращаются, так как происходит общее снижение содержания витамина В1 в продуктах питания, подвергающихся все более совершенной технологической и промышленной обработке, максимальной очистке. Ухудшение обеспеченности витамином В1 происходит и за счет резкого снижения его синтеза микрофлорой кишечника.

Витамин В1 содержится главным образом в растительной пище (особенно в отрубях и дрожжах). Если организму не хватает этого витамина, могут возникнуть слабость, нарушение работы нервной и пищеварительной систем, а также расстройство сердечной деятельности.

Витамин В2 влияет на окислительно-восстановительные реакции, происходящие в организме, на его рост и развитие. Недостаток витамина В2 может вызвать общую слабость, понижение температуры, изменения в слизистых оболочках и нарушения в работе желудочно-кишечного тракта. Недостаток витамина прекрасно восполняют печень и дрожжи.

Витамин В3 влияет на функционирование нервной системы, состояние кожи и рост, а также принимает участие в синтезе жиров и белков. Этот витамин оказывает благоприятное действие особенно при болезнях сердца и печени, язвах, диабете и т. д. Дрожжи и отруби являются источником витамина В3.

От витамина В6 зависит уровень гемоглобина в крови. Также с его помощью происходит расщепление аминокислот.

Витамин В9 предотвращает развитие малокровия.

Витамин В12 влияет на состояние нервной системы. Благодаря этому витамину нормализуется работа желудочно-кишечного тракта и происходит обмен веществ. Много витамина В12 содержится в печени и почках.

Витамин С незаменим для организма из-за связи с белковым обменом. При его дефиците снижается использование белка в организме и, соответственно, возрастает потребность в нем. При нехватке белка, особенно животного, нарушается нормальное восстановление в тканях дегидроаскорбиновой кислоты (витамин С), при этом повышается потребность в аскорбиновой кислоте.

Особые физиологические состояния организма (беременность, интенсивный рост, лактация), интенсивная физическая или психическая нагрузка, климатические условия, различные заболевания и стрессы вызывают повышенную потребность организма в витаминах.

Минимальная суточная доза аскорбиновой кислоты составляет 20–30 мг, однако для достижения оптимального эффекта в нормализации внутренней среды ее требуется примерно в 5 раз больше, поэтому постарайтесь в течение всего года есть больше свежих овощей и фруктов.

Недостаток витамина С может вызвать такое заболевание, как цинга, которое сопровождается кровоточивостью десен, выпадением зубов, общей слабостью, различными кровоизлияниями (в суставы, кожу, мышцы и т. д.). Витамин С содержится в растительной пище. Благодаря ему улучшается работа иммунной системы. Больше всего аскорбиновой кислоты содержится в шиповнике и черной смородине.

Повышенное употребление овощей и фруктов обеспечивает наилучшее состояние микрофлоры кишечника, предупреждает развитие в кишечнике гнилостных процессов и самоотравление организма ядовитыми веществами, поступающими из кишечника. Старайтесь готовить блюда, которые могут максимально удовлетворить потребность организма в аскорбиновой кислоте, каротине и биофлавоноидах.

Витамин D участвует в углеводном обмене, а также в обмене некоторых химических веществ – магния, кальция, фосфора, железа и т. д. Этот витамин регулирует работу опорно-двигательного аппарата и дыхательной системы. Витамином D наиболее богаты молоко, печень рыб, яйца, масло и т. д.

Следующим необходимым для нормализации внутренней среды является *витамин E* (*токоферол*). Среди многообразных биологических свойств токоферолов, влияющих на состояние внутренней среды, наибольшее значение имеют его антиоксидантные (антиокислительные) свойства, нормализующие функциональную способность мышц.

Главное физиологическое значение витамина E заключается в его способности предохранять в организме внутриклеточный жир от окисления.

В результате самоокисления внутриклеточных липидов (жиров), входящих в структуру клеточных мембранных систем (хромосом и др.), образуются токсичные продукты окисления, нарушающие нормальное функционирование клетки. Кроме того, продукты окисления инактивируют в организме ферменты и витамины и тормозят их действие. При развитии перекисидации происходит интенсивное разрушение и других биологически активных веществ (полиненасыщенных жирных кислот и др.).

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.