



ПИТАНИЕ И ДИЕТА ДЛЯ ТЕХ, КТО ХОЧЕТ ПОПОЛНЕТЬ



- Основы правильного питания
- Причины дефицита веса у детей
- Питание при болезнях, сопровождающихся недостаточным весом
- Диеты
- Рецепты



Питание и диета

Ирина Некрасова

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

«ВЕЧЕ»

Некрасова И. Н.

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

Романтическое свидание каждый представляет по-своему. Одни видят его на морском побережье на фоне прибоя и загадочного мерцания звезд, другие предпочитают домашнюю уютную обстановку. Но практически все считают, что лучше всего свидание пройдет за красиво оформленным столом. В данном издании собраны рецепты наиболее интересных блюд, которые можно легко и быстро приготовить самостоятельно.

Содержание

ВВЕДЕНИЕ	5
1. ОСНОВЫ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ	6
Физиология пищеварения	7
Принципы питания	11
Конец ознакомительного фрагмента.	14

Ирина Николаевна Некрасова

Питание и диета для тех, кто хочет пополнеть

ВВЕДЕНИЕ

Большинство людей волнует вопрос, как избавиться от лишнего веса. Многим из них совершенно непонятно, как же можно хотеть набрать недостающие килограммы. Им кажется, что чем меньше они будут весить – тем лучше.

Не нужно впадать в крайности, ведь недостаточный вес вызывает не меньше проблем и осложнений, чем избыточный. Недостаточный вес часто является следствием дистрофии, анорексии, различных стрессов и депрессий.

Избыточный вес зачастую возникает из-за постоянного переедания, в то время как недостаточный вес в большинстве случаев связан с проблемами со здоровьем. Это и повседневные стрессы, и ухудшение экологической обстановки, и недостаток в рационе биологически активных веществ, и заболевания желудочно-кишечного тракта. Если недостаточный вес связан именно с этими причинами, то, прежде чем следовать какой-либо диете, проблему со здоровьем необходимо попытаться устранить.

Но есть и другая причина. Пришедшая с подиумов мода на худых женщин заставляет девочек и девушек садиться на изнуряющие диеты уже в 13—14 лет. Повзрослев и избавившись от юношеских комплексов, те же самые девушки понимают, что в строгих диетах совершенно нет необходимости. После этого они стремятся уже к тому, чтобы набрать недостающие килограммы. Многим это удастся без особого труда, но некоторые, как бы много они ни ели, так и не могут увеличить свой вес.

Прочитав эту книгу, и те и другие найдут для себя полезные советы, смогут подобрать необходимую именно им диету, соблюдая которую они не только избавятся от существующих проблем со здоровьем, но и сделают свою фигуру более совершенной.

1. ОСНОВЫ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ

В настоящее время люди стали меньше внимания уделять обряду приема пищи. Многие часто питаются на ходу или всухомятку. Неудивительно, что при этом учащаются случаи возникновения различных болезней желудочно-кишечного тракта. Однако правильное питание имеет очень большое значение для здоровья человека. Поэтому, прежде чем следовать определенным правилам приема пищи и приступать к составлению правильного рациона, необходимо ознакомиться с физиологией пищеварения.

Физиология пищеварения

Перед тем как приступить к диете в стремлении набрать определенное количество килограммов, необходимо разобраться в принципе работы желудочно-кишечного тракта. Если оставить это без внимания, результаты могут быть весьма плачевными. Нельзя вмешиваться в работу пищеварительной системы, не задумываясь о последствиях. Организм человека – очень сложный механизм, и нарушение работы одних органов может повлечь за собой дисфункцию других.

Чтобы поддерживать свой вес в норме, постарайтесь нормализовать процесс усвоения питательных веществ и сбалансировать свой ежедневный рацион. Только те компоненты продуктов, которые всасываются в пищеварительном тракте, могут принимать участие в обменных процессах организма.

Некоторые люди, пытаясь набрать недостающие килограммы, действуют от противного, то есть совершают противоположные похудению действия: едят редко, но много, часто принимают пищу на ночь, включают в свой ежедневный рацион соленую, жирную, сладкую и мучную пищу, мало двигаются, предпочитая сидячий образ жизни. Подобные действия ни к чему, кроме наполнения организма шлаками, не приведут. В результате в работе пищеварительного тракта будут происходить серьезные сбои: пища будет плохо усваиваться, расход полезных и питательных веществ увеличится в несколько раз, возникнут гормональные сдвиги, понизится иммунитет.

Усвояемость всасываемых компонентов пищи составляет около 90—95%. Это совершенно нормально, так как, даже если у вас нет проблем с желудочно-кишечным трактом и процесс пищеварения проходит без сбоев, в процессе переваривания пищи часть компонентов все равно не усваивается.

Процесс пищеварения значительно осложняют различные кишечные заболевания или резекция кишечника (хирургическое лечение).

Основные функции желудочно-кишечного тракта заключаются в следующем:

- переработка пищи в микровещества, которые вследствие своих минимальных размеров без труда могут всасываться в кровь;
- транспортировка этих веществ в различные органы.

Эти процессы сопровождаются сначала механической обработкой пищи, а затем ее переработкой с помощью пищеварительных соков. Ферменты, содержащиеся в пищеварительных соках, способствуют расщеплению белков, жиров и углеводов.

Желудочно-кишечный тракт состоит из ротовой полости, глотки, пищевода, желудка, тонкого и толстого кишечника. В результате секреции слюнных желез, печени и поджелудочной железы необходимые ферменты поступают в желудочно-кишечный тракт.

Различные отделы желудочно-кишечного тракта выполняют следующие функции:

- моторная, благодаря которой происходит механическое измельчение пищи, ее продвижение по пищеварительному тракту и выведение из организма переработанных продуктов;
- секреторная, то есть выработка ферментов и пищеварительных соков, необходимых для расщепления пищи;
- всасывающая, заключающаяся во всасывании белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ и воды.

Вся эта сложная работа осуществляется посредством нескольких различных гормонов и пептидов, работы мышечных клеток (сокращение), работы вегетативной нервной системы (осуществляет контроль за всеми внутренними органами).

Если по каким-либо причинам работа пищеварительного тракта нарушена, это незамедлительно сказывается на здоровье человека. Могут появиться изжога, запор, понос, тошнота, колики и т. д.

Даже если вы хотите быстрее поправиться, питаться необходимо в умеренных количествах, четко придерживаясь разработанного рациона.

Чередование сокращения и расслабления мышц стенок желудочно-кишечного тракта обеспечивает продвижение пищи в строго определенном направлении от ротовой полости к анальному отверстию, переваривание ее с помощью пищеварительных соков и, как уже было сказано, всасывание ее в стенки кишечника. Когда этот процесс прекращается, то есть в желудке заканчиваются остатки пищи, сокращения мышц продолжаются и вы чувствуете голод.

В отделах желудочно-кишечного тракта происходит активное выделение пищеварительных соков. Пищеварительный сок – это своего рода раствор, в состав которого входят различные ферменты, минеральные соли и белки.

По результатам исследований, в поджелудочной железе и слизистой желудочно-кишечного тракта обнаружено около 20 видов клеток, способствующих выработке пептидов и гормонов (секретина, гастрина, холецистокинина и т. д.).

Иммунную защиту желудочно-кишечного тракта обеспечивают специальные клетки (плазматические клетки, лимфоциты), которые защищают организм от попадающих в него вирусов, бактерий и пищевых аллергенов. Но эта защита не универсальна, из-за различных инфекционных заболеваний кишечника защитный барьер может разрушиться.

В ротовой полости, глотке и пищеводе происходит предварительная обработка пищи: она измельчается и смешивается со слюной. Механическое измельчение пищи значительно облегчает последующий процесс пищеварения, а затем и всасывания веществ в кровь. Все зубы человека участвуют в процессе измельчения пищи. Отсутствие какого-либо из них затрудняет нормальный процесс пищеварения. Пищу, особенно твердую, необходимо тщательно пережевывать, это необходимо для максимального усвоения из пищи всех питательных веществ.

Слюна способствует безболезненному процессу проглатывания пищи, без нее это было бы весьма затруднительно сделать. Благодаря пережевыванию пищи и обработке ее слюной человек чувствует вкус еды. Именно это и способствует дальнейшему выделению слюны, а через некоторое время и желудочного сока.

Человек вырабатывает около 1 л слюны в сутки.

Состояние зубов также зависит от выработки слюны. Если она вырабатывается в недостаточном количестве, зубы могут начать выпадать или будут поражены кариесом. Кроме всего вышеперечисленного, слюна обладает бактерицидным действием.

Проглатывание пищи происходит в результате произвольного сокращения мышц ротовой полости и непроизвольного – глотки. На начальном этапе проглатывания пищи возникает рефлекс, под действием которого на некоторое время прерывается дыхание.

Из глотки пища попадает в пищевод, представляющий собой мышечную трубку длиной 25—35 см. В начале и в конце пищевода имеются сфинктеры. Благодаря им вместе с пищей в пищевод не проходит воздух, а пища, попав в желудок, не забрасывается обратно в пищевод. Если по каким-либо причинам пищевод или сфинктеры перестают нормально функционировать, возникают неприятные симптомы: тошнота, рвота и т. д.

Вырабатываемый желудком желудочный сок обволакивает попавшую в него пищу. В желудке происходит вторичное механическое измельчение пищи (твердые частички пищи в результате сокращений мышц желудка трутся друг о друга). Переработанная желудком пища (теперь уже химус) попадает в двенадцатиперстную кишку, откуда поступает в кишечник.

Желудок освобождается от перевариваемой пищи с разной скоростью. Например, нейтральная пища проходит через желудок быстрее, чем кислая, а белковая – быстрее, чем жирная.

Кроме желудочного сока, желудок вырабатывает гормон га-стрин и соляную кислоту. Именно соляная кислота обладает бактерицидным действием. Слизистую желудка защищают вырабатываемая им слизь и бикарбонат.

Если работа желудка нарушена и происходит повышенная выработка соляной кислоты, желудок начинает переваривать сам себя. В результате этого развивается язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки. Атрофический гастрит возникает, наоборот, при недостаточной выработке соляной кислоты.

Тонкий кишечник состоит из двенадцатиперстной, тонкой и подвздошной кишки. В них происходит смешивание секрета поджелудочной железы и печени с химусом.

Энтероциты (клетки слизистой кишечника) играют огромную роль в процессе всасывания пищи. Благодаря им осуществляется транспортировка воды и растворенных в ней веществ в организме. В течение суток тонкий кишечник пропускает через себя примерно 9 л жидкости. Только 1% этой жидкости выводится из организма, оставшаяся часть всасывается обратно.

После того как в кишечнике происходит всасывание жиров, они начинают окисляться или откладываются в тканях организма. В первом случае они являются источником энергии, а во втором становятся ее запасом.

Толстый кишечник состоит из слепой кишки, восходящей, поперечной и нисходящей части ободочной кишки, сигмовидной и прямой кишки. Когда в толстый кишечник попадает пища, его гладкие мышцы также начинают сокращаться. Этот процесс называется перистальтикой. Переваренные остатки пищи проходят в прямую кишку в виде каловых масс.

Каждый из отделов толстого кишечника выполняет свою функцию. Бактерии слепой кишки способствуют дальнейшему расщеплению химуса и всасыванию воды.

Ободочная кишка отвечает за процесс уплотнения содержимого кишечника. Сигмовидная и прямая кишка выполняет функцию резервуара.

Нарушение работы толстого кишечника также ведет к различным осложнениям – запорам и диарее. Несбалансированное количество бактерий (как вредных, так и полезных) приводит к развитию различных заболеваний.

Поджелудочная железа выделяет панкреатический сок, который способствует перевариванию веществ, содержащихся в пище. В состав панкреатического сока входят бикарбонат, нейтрализующий кислый химус, и гидролазы – ферменты, помогающие пищеварению.

Панкреатический сок выделяется через специальный проток, вход которого направлен в двенадцатиперстную кишку. Поджелудочная железа участвует в выработке инсулина.

Дисфункция поджелудочной железы может вызвать недостаток некоторых ферментов, что приводит к хроническому панкреатиту. В особо тяжелых случаях (что, к счастью, бывает очень редко) поджелудочная железа начинает переваривать сама себя, то есть происходит своего рода самопереваривание. Это панкреатит в острой стадии. Подобная ситуация требует незамедлительного обращения к врачу.

За сутки поджелудочная железа может выделить около 1,5 л панкреатического сока.

Главную роль в обмене веществ (жиров, белков, углеводов, витаминов и гормонов) играет печень. Печень осуществляет синтез всех основных веществ, а также нейтрализует действие большинства вредных и токсических веществ.

Печень выделяет желчь, благодаря чему выводятся из организма конечные продукты обмена веществ (например, билирубин), токсины и лекарственные вещества. С помощью желчи в организме регулируется баланс холестерина.

Состав желчи в различных отделах пищеварительного тракта разный. Например, в желчном пузыре ее концентрация повышена. Желчь поступает в двенадцатиперстную кишку, а всасывается в подвздошной кишке.

Печень, так же как и другие органы желудочно-кишечного тракта, может перестать нормально функционировать. В некоторых случаях это может привести к желчно-каменной болезни, которая возникает в результате образования осадка холестерина, который впоследствии преобразуется в холестериновые желчные камни.

Из всего вышеперечисленного следует, что работа желудочно-кишечного тракта довольно сложна. Можно сделать вывод, что вмешательство в ее работу может вызвать целый ряд нежелательных осложнений. Поэтому, прежде чем следовать какой-либо диете, пытаясь набрать недостающие килограммы, обязательно посоветуйтесь с врачом. Его советы наверняка помогут вам избежать многих неприятностей, которые могут возникнуть в результате нарушения работы пищеварительной системы.

Принципы питания

При недостатке в весе нарушается обмен веществ в организме, что ведет к возникновению различных болезней. В этой главе будет подробно описано, как правильно питаться, чтобы вес оставался в норме, не отклоняясь от нее в ту или иную сторону.

Чтобы чувствовать себя энергичным и бодрым, не худеть и не накапливать лишние килограммы, питайтесь 3-4 раза в день. 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.

«Рациональное питание – это, прежде всего, правильно организованное и своевременное снабжение организма хорошо приготовленной питательной и вкусной пищей» (А. А. Покровский).

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

Если вы решили всерьез следовать диете, направленной на увеличение веса, не спешите и не отступайте от своего решения. Любое дело нужно доводить до конца. Не очень полезно следовать диете в течение месяца, а потом вдруг все бросить. Если вы решили набрать недостающие килограммы, постарайтесь быть последовательными. Иначе вы обязательно потерпите неудачу: вес будет прыгать вверх и вниз по мере того, как вы начнете или перестанете придерживаться диеты.

Не ждите сразу заметных результатов. К сожалению, статистика говорит о том, что 90% людей, решивших следовать диете, не выдержав, отказываются от нее и вскоре возвращаются к тому же уровню, с которого начинали. Если организм истощен, ему очень сложно сразу начать перерабатывать большое количество пищи, появляются тошнота, тяжесть в желудке и т. д.

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 и наполняет организм необходимыми ему элементами, не допуская при этом переедания.

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 овсяная каша, бурый рис и блюда с отрубями. Выбирайте продукты из муки грубого помола, так как они содержат больше волокон и питательных веществ. Увеличьте употребление свежих фруктов и овощей, а также продуктов, богатых клетчаткой.

В профилактических целях рекомендуется есть отруби (достаточно 1-2 чайных ложек в день). Содержащаяся в них клетчатка способствует очищению кишечника. Уже давно известно, что организм не переваривает клетчатку, таким образом, съеденные продукты, содержащие ее, заполняют желудок, давая ощущение сытости.

Рекомендованная сбалансированная диета при соответствующем количестве витаминов поможет обрести и поддерживать идеальный вес.

Недостаток клетчатки может привести к возникновению желчно-каменной болезни, запоров, различным заболеваниям кишечника.

Клетчатка помогает регулировать работу пищеварительного тракта: она расщепляет сахара и способствует их всасыванию через стенки кишечника в кровь. Сахариды, в свою очередь, служат источником энергии.

Вторым важным компонентом питания являются белки. 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.

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 начинают свою работу, когда сгорают углеводы. Белковые продукты должны содержать около 20% ежедневно потребляемых калорий. К ним относятся рыба, птица, телятина, постная говядина, баранина, свинина, сыр, молоко, творог, йогурты, яйца, горох и бобы. Употребляйте в пищу преимущественно постную говядину, баранину и свинину.

Скелетные мышцы на 20% состоят из белка, благодаря чему способны выполнять сократительную функцию.

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 зависит от возраста:

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

Кроме углеводов и белков, организму для нормального функционирования необходимы жиры. Однако представление о них у многих ошибочное. Многие думают, что именно жиры становятся причиной того, что человек полнеет. Поэтому люди, стремящиеся похудеть, ограничивают потребление жиров, а худые, наоборот, уверены – чтобы набрать вес, стоит лишь начать употреблять больше жирной пищи. Это мнение в корне неверно. При злоупотреблении жирными продуктами может возникнуть перегрузка организма жирами, что ведет к неблагоприятным последствиям. Так, чрезмерное употребление жиров может привести к атеросклерозу и другим заболеваниям.

Однако и их недостаток очень вреден для организма. Недостаток жиров может вызвать авитаминоз, облысение, различные заболевания кожи и другие нежелательные последствия.

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

Жир для организма является как бы резервным запасом энергии. Если человек физически активен, его организм начинает интенсивно сжигать жир. Если при этом его рацион беден

жирами, в организме начинается процесс похудения. В норме жировая ткань составляет у женщин 15—20% веса, у мужчин – 10—15%.

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.