

И снова о еде!

Завершились новогодние и рождественские торжества, во время которых погода нас не особенно радовала, сильные морозы ограничили возможность активного отдыха на воздухе. Вместо катания на лыжах, коньках, прогулок многие отдали предпочтение кулинарным развлечениям и пассивному отдыху перед телевизором, что закономерно отразилось на физической форме.

Как избавиться от последствий долгих и праздных каникул? Отвечаем на Ваши вопросы.

За время праздников набрала 4 килограмма. Раньше снизить вес помогали разгрузочные дни (кефирный, фруктовый, мясной). Сколько раз в неделю можно устраивать себе такие дни?

-Разгрузочные дни (дни монопитания, когда на протяжении дня употребляется какой либо один продукт) были популярны на протяжении многих десятилетий. В настоящее время целесообразность проведения таких дней подвергается сомнению, так как эффективность их использования не доказана. У дневного рациона, состоящего из монопродукта нет никаких преимуществ перед рационом, составленным из разнообразных продуктов питания при их равной калорийности. Следует отметить, что и вреда от разгрузочного дня не будет, если Вы прибегаете к его использованию не чаще одного раза в неделю.

Часто слышу, что завтрак пропускать нельзя, а я утром не успеваю позавтракать, спешу на работу. Голода не чувствую до самого обеда. Могу ли я обходиться без завтрака?

- Завтрак физиологически необходим нашему организму. Следует изыскать возможность, но не пропускать утренний прием пищи. Доказано, что люди, начинающие свой день с завтрака, менее склонны к полноте, так как имеют ровное и стабильное чувство сытости в течение дня, позволяющее избежать вечернего переедания. Как вариант- можно завтракать не дома, а на работе , захватив с собой приготовленную дома еду. Это может быть порция каши с сухофруктами, или пара вареных яиц и бутерброд с сыром, или фрукт и порция творога без вкусовых добавок.

После окончания новогодних праздников соблюдаю диету, Как мне отслеживать её эффективность? Надо ли взвешиваться каждый день?

- Ежедневное взвешивание нецелесообразно. Вполне достаточно вставать на весы один раз в неделю, желательно утром, в легкой одежде. Не полагайтесь на память, отмечайте изменения веса на графике и пусть он всегда будет у Вас перед глазами, например на дверце холодильника.

Сколько воды надо пить? Одни специалисты советуют 2, другие 3 литра. На какие рекомендации ориентироваться?

- Потребность в воде индивидуальна, она зависит от степени физической активности, температуры окружающей среды, состояния здоровья, возраста и массы тела. В среднем суточную потребность в жидкости можно определить по формуле : вес в кг/450x14. Такой расчёт показывает, что человеку со средней массой тела необходимо 1.5-2 литра свободной жидкости в день. Полтора литра- это минимум, употребление меньшего количества жидкости чревато обезвоживанием, которое может проявляться снижением работоспособности, головной болью. Употребление 3 и более литров воды нецелесообразно, так как, превышая потребности организма, создает дополнительную нагрузку на мочевыделительную систему.

Сколько орехов можно есть и, какие лучше?

- Если у Вас нет аллергии на орехи, имеет смысл ежедневно включать их в свой рацион. Лучше всего употреблять орехи в качестве перекуса (во время второго завтрака и полдника). Являясь источником полноценного белка, растительного жира, антиоксидантов, орехи одновременно обладают высокой калорийностью (до 700 ккал .на 100 г. продукта), что и ограничивает объем их употребления. В день можно съедать 30- 40 грамм орехов. Легко увлечься, и незаметно превысить запланированную норму в несколько раз, что бы этого избежать- заранее отмерьте то количество орехов, которое планируете употребить. Нельзя сказать, что какой- то определенный вид орехов однозначно превосходит другие, в выборе можно ориентироваться на свой вкус. Лучше приобретать неочищенные орехи (в скорлупе), и не обжаренные(сырые).

Какую кашу лучше есть на завтрак?

- Крупьяные завтраки, пожалуй, лучший выбор. Хорошо начинать свое утро с овсяной или гречневой каши. Гречневая крупа обладает самой низкой «приедаемостью», то есть, даже если употреблять ее ежедневно, она не надоеет на протяжении очень длительного времени. Если Вы остановились на «овсянке», пусть это будет крупа, требующая длительной варки, или , даже зерна овса, а не «быстрая», требующая только заваривания кипятком каша. Но, не ограничивайте свой выбор только этими традиционными крупами, попробуйте льняную кашу, или киноа, а также зеленую гречку.

Можно ли похудеть без спорта?

- Снизить массу тела можно с помощью ограничительного питания, создающего дефицит поступления энергии. Однако, темпы снижения массы тела будут намного выше, если включить в свою жизнь регулярную физическую активность. Наиболее эффективными будут упражнения с отягощением, способствующие наращиванию мышечной массы.

Как быстро похудеть после праздников?

- Снижение массы тела более, чем на 500 г. в неделю, к сожалению, не обеспечит стабильного результата. Все способы быстрого похудения не проходят бесследно для здоровья и обеспечивают очень кратковременный результат. Не стремитесь к скорости, добивайтесь стабильности в сохранении сниженной массы тела.