

Баскакова Алла Петровна,
ведущий специалист аналитического отдела
подготовки национальных и сборных команд
РНПЦ спорта, преподаватель кафедры ОФК

Индивидуальный стиль питания

- Изменение веса идет в обоих направлениях – как в «плюс», так и в «минус».
- Для того чтобы вес оставался стабильным, организм должен тратить то количество энергии, которое он потребляет. До тех пор пока прием энергии равен ее затратам, вес находится в неизменном состоянии.

- Основное препятствие на пути к снижению веса лежит в плоскости нашего сознания, именно это является главной помехой.
- Мы, НА ВРЕМЯ, под влиянием конкретных обстоятельств, изменяем свои устои, но как только ситуация перестает быть критической – все возвращается на круги своя, включая лишний вес.
- Это будет продолжаться до бесконечности, если мы не придем к мысли, что первопричина наших проблем кроется в самом образе жизни.

- Измениться внешне нельзя, не изменившись внутренне. Чтобы достичь видимого стабильного результата, необходимо провести серьезную интеллектуальную работу с самим собой.
- Менять образ жизни нужно эволюционным путем, а не путем вооруженного восстания, репрессий тела против духа и наоборот.

- *Здоровье и образ жизни*
- Классики утверждают: счастливую, полную ярких впечатлений и запоминающихся событий жизнь может прожить только человек, гармонично развитый. Слагаемые этой гармонии – ум и энергия, красота и здоровье. Все составляющие находятся в тесной взаимосвязи. Но определяющим фактором, бесспорно, является здоровье. Собственно говоря, именно оно и определяет качество нашей жизни, непосредственно влияя и на интеллектуальное развитие, и на энергетический баланс, и на внешность.

- В сегодняшних реалиях здоровье - это уже наш личный капитал, а врач здесь выступает только в роли помощника, партнера. Как распорядиться своим здоровьем - решать нам.
- Мы не привыкли брать на себя лишней ответственности, мы игнорируем ту великую ценность, которую дала нам природа. А когда «запас» здоровья заканчивается, мы ищем причины произошедшего где угодно, только не в самих себе.

- Мотивации наших поступков должны идти изнутри, быть плодом духовной работы. Чем крепче окажется связь между нашей потребностью быть здоровым и тем внутренним стержнем, который составляет основу нашей личности, тем больше наши шансы на успех.

Приход и расход

- Вес зависит исключительно от баланса между приходом и расходом. Измеряется эта энергия в калориях (килокалориях). Калории поступают в организм через потребляемые нами пищу и жидкость, за исключением воды. И расходуются на обеспечение жизнедеятельности самого организма, нашей умственной и физической активности.

- При сжигании 100 г продукта выделяется определенное количество тепла. Эта энергия переводится в килокалории и предстает перед нами в виде конкретной цифры. Такой метод определения энергетической ценности продукта принят за основу и известен нам как инструмент, с помощью которого можно регулировать поступление энергии. Однако это лишь часть сложного механизма управления приходом энергии. Наш организм — отнюдь не печь, в которой сжигается тот или иной продукт. *Вся потребляемая нами пища проходит сложный процесс усвоения, в ходе которого затрачивается энергия. Сколько именно — зависит от состава тех или иных продуктов.*

- Чтобы иметь возможность правильно регулировать приход энергии, нужно иметь представление не только о калорийности потребляемых продуктов, но и об их содержании.
- Пища, которую мы употребляем, состоит из пяти групп компонентов. Это *жиры, углеводы, белки, витамины и микроэлементы.*

- При каких условиях наш вес начнет снижаться? Когда организм будет вынужден использовать в качестве источника энергии собственный жир. А сжигать внутренние жиры организм начинает только тогда, когда ему не хватает пришедшей вместе с пищей энергии. Значит, *наша основная задача - создать в организме энергетический дефицит.*

Общеизвестно, что основными энергоносителями являются жиры и углеводы. Именно жирные, жареные на масле продукты или высококалорийные крахмалистые продукты (хлебобулочные, крупяные и макаронные изделия, картофель и др.), а также сахар и лакомства способствуют формированию жировых отложений. Белки, содержащиеся в мясных, молочных продуктах, рыбе, яйцах и бобовых, в этом процессе участия не принимают. В процессе переработки белков организму приходится тратить примерно столько же энергии, сколько белки несут с собой. По сути, их энергетическая ценность - нулевая.

- *ВСЕ* компоненты, содержащиеся в пище, крайне важны для нормального функционирования организма. Диетологами установлены минимальные нормы суточного потребления белков, жиров и углеводов. В строго определенном количестве в организм должны поступать витамины и микроэлементы. Поэтому, создавая в организме энергетический дефицит посредством снижения калорийности потребляемых продуктов, крайне важно обеспечить организм всеми необходимыми компонентами – в нужных количествах.

- Сегодня индустрия питания предлагает нам огромный выбор самых разных продуктов. Но, прежде чем купить тот или иной товар, соблазнившись привлекательной упаковкой или его аппетитным видом, обратим внимание на этикетку, где в обязательном порядке указывается состав продукта, количество содержащихся в нем белков, жиров, углеводов и калорийность.

- Есть еще один важнейший момент. Многие считают, что сокращать поступление энергии позволительно за счет резкого уменьшения количества еды. Это не так. Нельзя резко уменьшать привычный объем потребляемой пищи, иначе могут нарушиться функции кишечника.

Ежедневный утренний стул – наша «лакмусовая бумажка» в работе по сокращению объема потребляемой пищи. Если стула нет – значит, мы получаем недостаточное ее количество. Отсутствие стула в течение 2-х или более дней считается запором. Запор может возникнуть и из-за дисбаланса компонентов, необходимых для нормального функционирования пищеварительной системы. Следует помнить, что запор - явление опасное, которое может привести к интоксикации организма. Поэтому при возникновении запоров сразу же принимаем адекватные меры.

Следовательно, регулируя приход энергии, мы должны соблюдать три основных правила:

- сокращать калорийность рациона
- сохранять достаточный для нормальной работы кишечника объем потребляемой пищи
- обеспечивать поступление в организм питательных веществ в необходимом количестве.

Правило первое.

- Белки отвечают за строительные процессы в организме, их недостаток действует разрушающе. К тому же, как мы теперь знаем, *белки практически не трансформируются в жиры, а количество энергии, затраченной в процессе их переработки, сводит на нет калорийность продуктов с высоким содержанием белка.*

- **Белки** — высокомолекулярные азотсодержащие органические вещества, молекулы которых построены из аминокислот, являются структурной и функциональной основой жизнедеятельности всех живых организмов. В природе существует примерно 10^{10} в десятой — 10^{12} в двенадцатой степени различных белков, обеспечивающих жизнедеятельность организмов всех степеней сложности, от вирусов до человека. Все эти белки состоят из чуть более 20 аминокислот. Белковые молекулы представляют собой цепочки из аминокислот различной длины. Аминокислоты всасываются из кишечника и с кровью поступают во все органы и ткани, где используются для синтеза *белков* и подвергаются различным превращениям.

- **Белки** — являются жизненно необходимыми пищевыми веществами: они обеспечивают жизнедеятельность, рост, развитие и нормальное протекание обменных процессов в организме человека. Уменьшение количества белка, поступающего с пищей, влечет за собой нарушение функций организма, резкое снижение работоспособности. Суточная норма белка для человека, принятая в медицине, составляет 0,7 — 1,0 г на 1 кг веса тела в день. Культуристу требуется белка больше, примерно 2 г на кг веса в день, или 20 % от калорийности рациона. Энергетическая ценность одного грамма белка равна 4 килокалориям.

- Белки делятся на животные и растительные. Животные белки более сбалансированы по аминокислотному составу, они намного лучше усваиваются организмом, чем растительные. Основными источниками белка в рационе культуриста являются продукты животного происхождения. Белки могут использоваться как источник энергии в случае недостатка в питании углеводов и жиров. Если количество поступившего белка меньше 2 г на 1 кг веса тела в день, то роста мышц не будет: уровень аминокислот остается низким и не обеспечит белковый синтез. Избыток белка крайне вреден — нарушается работа печени и почек, отравляется организм, снижается работоспособность.

- Остановимся на углеводах и жирах. Чем может быть чревато их исключение? За счет сокращения потребления углеводов в организме создается энергетический дефицит. Это, бесспорно, положительный момент. Однако именно углеводы составляют основу нашего питания, они обеспечивают нормальный пищеварительный процесс и несут с собой много ценного для организма. Их недостаток может привести к нарушению биохимических реакций, в том числе и тех, что задействованы в подпитке головного мозга. Следовательно, *количество углеводов можно уменьшать только до определенного предела.*

- **Жиры** — органические соединения, представляющие собой сложные эфиры трехатомного спирта глицерина одноосновных жирных кислот. Жиры содержатся во всех тканях животных и растений, являются основными химическими веществами жировой ткани человека и животных, относятся к главным пищевым веществам продуктов питания человека. Жир — природный пищевой концентрат большей энергетической ценности, способный в небольшом объеме обеспечить организм значительным количеством энергии. С жирами организм получает необходимые для него вещества — жирорастворимые витамины А, D, E, полиненасыщенные жирные кислоты (т.н. витамин F), лецитин и др. Жиры, поступающие с пищей, частично депонируются в виде жировых запасов.

- Жиры делятся на полинасыщенные (твердые) и полиненасыщенные (жидкие). Полинасыщенные жиры в основном животные, содержащиеся в мясе и молочных продуктах, полиненасыщенные — растительные, содержащиеся в плодах растений.

- Правильное питание бодибилдера основывается на биологическом отношении, баланс создается при включении в рацион 60-70 % животных и 30-40 % растительных жиров. Рекомендуемое потребление жиров для культуриста — 0,8-1 г жиров на 1 кг веса тела в сутки или 20 % от общей калорийности рациона. Энергетическая ценность 1 г жиров — 9 килокалорий. Употреблять жиры надо в меру. Недостаток или избыток жиров в питании приводит к сокращению продукции тестостерона, угнетению анаболизма мышечных тканей, снижению иммунитета. Чаще всего получают травмы культуристы, сидящие на низкожировых и (или) высокобелковых диетах. Избыток жиров приводит к ожирению и повышению уровня холестерина в крови.

- Жиры в организме спортсмена не только обеспечивают наличие большого количества энергии, но и участвуют в процессах абсорбции жирорастворимых витаминов, синтезе гормонов, производстве незаменимых жирных кислот, оказывают терморегулирующий и изолирующий эффект. Небольшое потребление жиров способствует потреблению углеводов. Следует отметить, что жиры в организме человека способствуют повышению сопротивляемости болезням, заживлению ран и восстановлению после травм.

- Жиры на 70 % обеспечивают организм энергией в состоянии покоя. Однако при длительной малоинтенсивной работе они являются важным источником энергии, особенно, если учесть, что под влиянием тренировки аэробного характера существенно возрастает способность скелетных мышц к их утилизации.

- Выгоднее всего ограничить потребление жиров. Во-первых, 1 г жира, по сравнению с другими компонентами пищи, несет значительно больше килокалорий, а во-вторых, жиры, поступающие в организм извне, быстрее всего переходят в жиры внутренние. На первый взгляд, потребление жиров представляется совершенно ненужным. Действительно, для чего употреблять жир, если наша задача – сжечь уже имеющийся? Однако по своему составу те жиры, которые поступают с пищей, и те, что расщепляются в организме, совершенно разные. Жир пищи приносит с собой крайне необходимые для организма вещества и жирорастворимые витамины, в то время как внутренние жиры – «пустые», то есть эти полезные компоненты в них уже израсходованы.

- *Чтобы снизить калорийность рациона, нужно в первую очередь сократить до минимума количество потребляемых жиров, а значит – всей жирной и жареной на различных маслах пищи.*

Соотношение углеводов, жиров и белков в рационе спортсмена определяется спецификой вида спорта. Спортсмены, специализирующиеся в видах спорта, требующих проявления выносливости к длительной работе, должны потреблять с пищей большое количество углеводов, что позволит компенсировать энергетические затраты. В дисциплинах силового и скоростно-силового характера, должны использовать в рационе повышенное количество белков.

Обычный рацион питания людей, проживающих в развитых странах, содержит: углеводы 42-47%, жиры 42-45%, белки 10-12%.

Рекомендуемое сочетание: углеводов 55-60%, жиров 30% и белков 10-15%, что обеспечит профилактику избыточного веса и развития негативных процессов в организме, способных привести к серьезным заболеваниям.

- Для спортсменов эти рекомендации должны быть еще более откорректированы. Например, для спортсменов, интенсивно тренирующихся в видах спорта, связанных с проявлением выносливости, это соотношение должно предусматривать значительное увеличение доли углеводов и составлять 70:10:20. Да и в составе углеводов должно быть обеспечено рациональное соотношение между сложными (крахмалы) и простыми (сахара) углеводами, так как известно, что в этом случае более эффективно восполняются запасы гликогена в организме. Не менее 10 % энергетической ценности пищи должно быть получено в виде простых сахаров.

- Более сложная ситуация складывается с углеводами. Помимо калорийности, углеводы имеют еще одну характеристику, которая оказывает существенное влияние на формирование внутренних жиров. В медицине существует понятие: «гликемический индекс». Это значение имеют все углеводсодержащие продукты.

- **Углеводы** — класс наиболее распространенных органических соединений. В клетках растительных и животных организмов углеводы и их производные служат энергетическим, структурным и пластическим материалом, субстратом и регуляторами важнейших биохимических процессов. В питании человека наряду с белками и жирами, углеводы являются основным пищевым компонентом.

- Углеводы по строению делят на простые моносахариды (глюкоза, фруктоза, рибоза), олигосахариды (сахароза, лактоза) и сложные — полисахариды (гликоген, крахмал, декстрины). В органах и тканях человека присутствует около 2 % углеводов (в пересчете на сухую массу тканей). В основном это гликоген печени и мышц. Углеводы пищи — сахароза, лактоза, крахмал, декстрины — в организме подвергаются расщеплению с образованием глюкозы. Сложные углеводы содержатся преимущественно в зерновых и продуктах их переработки, картофеле. Простые — во фруктах и кондитерских изделиях.

- Самый высокий гликемический индекс присвоен продуктам, быстрее всего повышающим уровень сахара в крови и удерживающим его длительное время. В тот момент, когда повышается уровень сахара, усиливается процесс отложения жиров. Так что, выбирая продукты для составления рациона, не забываем учитывать их гликемический индекс. Однако продукты с высоким гликемическим индексом тоже необходимы организму, хотя бы в небольших количествах, так как именно они напрямую питают наш мозг.

- **«Плохие» углеводы (гликемический индекс углеводов > 50), оказывают негативное воздействие на обмен веществ, способствуя возникновению усталости и накоплению лишнего веса.**
- **— «Хорошие» углеводы (гликемический индекс углеводов < 50), не оказывают отрицательного воздействия на обмен веществ и содержат много витаминов, минеральных солей и микроэлементов.**

- Культуристу необходимо примерно 6 г углеводов на кг веса тела в сутки или 60 % от общей калорийности рациона. Углеводы — главный энергетический компонент в рационе культуриста, определяющий его общий энергетический баланс. Рост массы возможен только в условиях избытка углеводов. Углеводы необходимо употреблять сложные (каша, макароны, картофель), простые же (столовый сахар, кондитерские изделия) свести к минимуму. Сложные углеводы дольше усваиваются и дают постоянный приток энергии, длительное чувство сытости, содержат клетчатку, витамины и минералы. Столовый сахар и кондитерские изделия содержат т. н. «пустые» калории. Очень быстро усваиваясь, они резко повышают уровень глюкозы в крови, которая превращается в жир.

- *Все мы знаем, что в процессе похудения очень важно избегать употребления продуктов, которые одновременно являются источником жиров и углеводов.*
- *Поэтому придется выбирать: либо мы съедаем некоторое количество жирно- или углеводосодержащих продуктов, либо отдаем предпочтение продукту с высоким гликемическим индексом. Совмещать их прием определенно не стоит.*

- Что касается белков? К продуктам, богатым белком, следует относиться с осторожностью. Будет ошибкой думать, что если мы едим мясо, рыбу или пьем молоко, то употребляем «чистый» белок. Все названные продукты содержат в своем составе не только белки, но и жиры. Если мы едим их вволю, можно с уверенностью сказать: внешние жиры, которые попадают в организм вместе с белками, мгновенно трансформируются в жиры внутренние.

- *“Скрытые” жиры – это те жиры, которые присутствуют в сыре, мясе, рыбе, колбасных, кондитерских изделиях. Они естественно и незаметно входят в состав готовых продуктов, поэтому мы не всегда задумываемся об их наличии.*

Правило второе.

- «Избыток». Этот термин используется и в медицине, и в диетологии. Избыток жиров в организме заметен глазу, он проявляется в виде жировых отложений. Примерно то же можно сказать и о чрезмерном употреблении углеводов. А белки? Избыток белков в организме может привести к более серьезным заболеваниям, нежели ожирение.

- Употребляя только белковую пищу, мы действительно увеличиваем шансы избавиться от лишнего веса. Но при этом наносим организму большой вред. Белки нам необходимы. Но когда их оказывается слишком много, они превращаются в своего рода строительный мусор и зашлаковывают организм. Не менее опасно перенасыщение витаминами и микроэлементами, поскольку в этом случае полезные вещества начинают действовать как токсины.

- Остается найти углеводосодержащие продукты, которые позволят сохранить нужный объем потребления. При этом они должны быть низкокалорийными и иметь низкий гликемический индекс. Такие продукты есть. В основном, это продукты с большим содержанием клетчатки и разных соединительных волокон, так называемая не перевариваемая часть продукта. Клетчаткой богаты огурцы, капуста, яблоки, зелень, шпинат, морские водоросли; ее много в горохе, фасоли, а также ягодах – землянике и малине.

- *Клетчатка входит в состав большинства растительных организмов, являясь основой их клеточных стенок. Она имеет волокнистую структуру и не переваривается организмом. Клетчатка обладает целым рядом полезных свойств. Она представляет собой своего рода «щетку-массажер». Проходя через кишечник, клетчатка массирует и очищает его изнутри от шлаков. Клетчатка практически не несет в себе калорий и не всасывается в кишечнике. Оказавшись в желудке, клетчатка набухает, вызывая тем самым ощущение*

Правило третье.

- Оценим наш рацион с точки зрения содержания в нем необходимых компонентов.
- Надо учитывать состав потребляемых продуктов при составлении рациона, в каком соотношении должны поступать в наш организм белки, жиры и углеводы.

Но нельзя забывать еще об одной важной составляющей - витаминах и микроэлементах.

ППБЦ – продукты повышенной биологической ценности

- ППБЦ – это группа продуктов, включающих комплекс пищевых веществ, который оказывает направленное влияние на обмен веществ в организме спортсменов, как при физических нагрузках, так и в последующий период отдыха.

- Все ППБЦ делят на 3 основные группы: белковые и сложные смеси, углеводно-минеральные напитки, витаминно-минеральные комплексы. Главная цель использования ППБЦ – улучшение адаптации к физическим нагрузкам различного характера.

- *ППБЦ помогают решить следующие задачи: питание между тренировками; увеличение кратности питания в условиях многоразовых тренировок; уменьшение объема рационов в период интенсивных тренировок; изменение качественных характеристик рационов в зависимости от направленности тренировочных нагрузок; направленное развитие мышечной массы; корректировка массы тела; регуляция водно – солевого обмена; индивидуализация питания, особенно при большом нервно-эмоциональном напряжении; срочная коррекция несбалансированных рационов; ускорение процессов восстановления организма после тренировок.*

- БАД - это композиции натуральных или идентичных натуральным биологически активных веществ, предназначенные для непосредственного приема с пищей или введения в состав пищевых продуктов с целью обогащения рациона отдельными пищевыми или биологически активными веществами и их комплексами.
- Они не содержат калорий и вполне способны удовлетворить потребность организма в витаминах и минеральных веществах.

- БАД делятся на нутрицевтики, парафармацевтики и эубиотики (пробиотики).
- Нутрицевтики — это биологически активные добавки, применяемые для коррекции химического состава пищи (дополнительные источники белка, аминокислот, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ, пищевых волокон). Большинство ППБЦ можно отнести именно к этой группе БАД.

- Парафармацевтики – это БАД, применяемые для профилактики заболеваний, вспомогательной терапии и поддержки функциональной активности органов и систем. Данная группа средств включает лекарственные вещества, но в дозах, которая ниже доз, применяющихся при лечении. Например, это продукты, содержащие кофеин, эфедрин, адаптогены, стимуляторы, гормоны и т.д.

- Эубиотики (пробиотики) – это БАД, в состав которых входят живые микроорганизмы и (или) продукты их обмена, оказывающие нормализующее воздействие на состав и биологическую активность микрофлоры пищеварительного тракта.
- К этой группе относятся бифидолактобактерии, лактобактерии, олигосахариды т.д.

- Поступление в организм основных питательных веществ должно быть сбалансировано внутри каждой из групп компонентов. Белки и жиры бывают как животного, так и растительного происхождения. В каких пропорциях их нужно употреблять?

- Рекомендуется отдавать предпочтение белкам животного происхождения. Употреблять их следует в пропорции по отношению к растительным белкам 3:1. С возрастом количество животных белков нужно постепенно сокращать и придерживаться соотношения 2:1. Необходимые для организма вещества содержат животные и растительные жиры. При этом потребление растительных жиров должно примерно в два раза превышать потребление жиров животного происхождения. *Но следует помнить: любые жиры мы принимаем в минимально допустимом объеме!*

Составляя рацион, руководствуемся тремя основными принципами:

- максимальное снижение потребления жиров;
- снижение приема углеводов с большим содержанием калорий и с высоким гликемическим индексом;
- употребление питательных веществ в необходимых организму пропорциях.

Принципы расхода энергии

- *Расход энергии - это результат нашей умственной и - в первую очередь - физической активности.*
- Какой бы серьезной интеллектуальной работой мы не занимались, если наша двигательная активность практически равна нулю, мы не сможем достичь оптимального баланса между приходом и расходом энергии.

- Каким же образом управлять ее расходом? Для этого надо научиться регулировать и контролировать свой пульс. *Чтобы повысить энергозатраты, необходимо перевести пульс из состояния покоя в режим нагрузки.*

- Причем не имеет принципиального значения способ, который будет использоваться для достижения этой цели. Образно говоря, мы можем подниматься в гору или спускаться с нее, гулять по лесной тропе или заниматься на тренажерах. Повышение частоты сердечных сокращений в любом случае предполагает потерю определенного количества калорий. *При напряженной, но непродолжительной нагрузке и при менее интенсивной, но более длительной по времени энергозатраты будут примерно равными.*

- Для повышения качества здоровья предпочтительнее более спокойные и, соответственно, более продолжительные занятия. К тому же, они работают на снижение веса равномернее, а сердце и суставы при этом не испытывают излишнего стресса.

Оптимальные ограничения пульса для достижения различных результатов - это ЗОНА ПУЛЬСА, или ЗОНА ИНТЕНСИВНОСТИ НАГРУЗКИ.

- Для расчета оптимального тренировочного пульса необходимо знать максимальный пульс, который можно рассчитать по формуле: $200 - X$, где X - возраст (количество полных лет). От максимального пульса рассчитывается процент, соответствующий той или иной степени нагрузки. За отправную точку можно принять приведенные ниже режимы нагрузок разного уровня интенсивности.

- Тренировка умеренной интенсивности (50-60% от максимального пульса) рекомендуется для начинающих. Такую нагрузку мы можем получить при ходьбе, занимаясь плаванием, на велосипедной прогулке и при выполнении легких аэробных упражнений.

- Тренировка средней интенсивности (60-70% от максимума) – оптимальна для снижения веса. Такого результата мы достигнем в процессе спортивной ходьбы, интенсивного плавания, во время активных занятий фитнесом. Интересно, что если во время тренировки пульс достигает 75-80% максимума, организм продолжает сжигать калории и после ее окончания – на протяжении почти 10,5 часов.

- Тренировка высокой интенсивности (85-100% от максимума) рекомендуется только для спортсменов. Среднестатистическому человеку она противопоказана.

- Поэтому, прежде чем начать работу по увеличению энергозатрат, запомним правило: *Насколько существенен принцип сбалансированности питания, если речь идет о приходе энергии, настолько важна системность в работе по регулированию энергозатрат.*

- Физические нагрузки ни в коем случае не должны носить хаотичный, разовый характер. Они должны быть упорядочены, и привыкать к ним организм должен постепенно.

- самый щадящий вариант нагрузок – занятия в воде: плавание и гидроаэробика. В воде мы не чувствуем тяжести своего тела: наши позвоночник и суставы отдыхают. Единственный недостаток водных упражнений в том, что во время их выполнения сложнее обеспечить адекватную нагрузку. Отдельно роль отводится дыхательным упражнениям. Дыхательная гимнастика прекрасно работает на увеличение энергозатрат. Через легкие можно вывести значительное количество энергии, а позвоночник и суставы при этом не испытывают серьезной нагрузки. Дыхательные упражнения также компенсируют недостаток кислорода в организме. Однако нужно принять во внимание, что такой комплекс упражнений должен проводиться под наблюдением специалиста, так как научиться выполнять их правильно очень сложно.

ДИЕТА ИЛИ ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ СТИЛЬ ПИТАНИЯ

- С медицинской точки зрения, диета – это специально подобранный по количеству, химическому составу и калорийности рацион, включающий определенные требования к режиму питания.
- *Мы не «садимся на диету», а вырабатываем Индивидуальный Стиль Питания! Потому что принимаем осознанное решение смотреть на питание с точки зрения действия на организм тех или иных продуктов.*

Формула идеального веса

- В начале определимся: каким должен быть наш вес в идеале? Для этого существует много методик. Я предлагаю ту, которая показалась мне наиболее разумной и интересной.
- $(X - 100) \pm 10\%$, где за X принят показатель роста.

- Существует целая армия мужчин и женщин, которые живут на хлебе и воде, и все равно не худеют. Дело в том, что наш организм отвечает на любое ограничение в питании, автоматически снижая уровень обмена – скорости метаболических процессов. Эта способность выработалась тысячелетиями в виде механизмов самообороны, защищающих нас в неблагоприятных условиях, в том числе и во время голода.

- Чем чаще мы экспериментируем над собой, тем изощрённее и эффективнее организм адаптируется к подобным стрессам.
- Наш организм с возрастом и так физиологически снижает уровень обмена, плюс добровольная гиподинамия.
- Есть другой путь – не меньше есть, а больше тратить. Здоровое и стройное тело – это не только рациональное питание, но и оптимальный двигательный режим.

Питание

- Проблема ответственности за правильное питание масштабнее и важнее, чем просто контроль веса и профилактика заболеваний. Это еще и проблема старения, т.к. низкий уровень обмена – основной признак увядания организма.

- *Пищу с высоким содержанием белков (разумеется, обезжиренную - мясо, птицу, молоко) лучше употреблять не утром и днем, как мы привыкли, а вечером.*
- *Почему? Чтобы переварить белки, организму необходимо затратить примерно столько же энергии, сколько они приносят с собой. Таким образом, мы уменьшаем угрозу отложения внутренних жиров на ночь. А начинать день лучше с углеводов. Причем утром имеет смысл употреблять углеводы с высоким гликемическим индексом и постепенно в течение дня переходить на малокалорийные углеводы с низким гликемическим индексом.*

- Такой подход обеспечит с утра хорошую работоспособность мозга и более легкое сжигание углеводов в течение дня, поскольку активность организма днем наибольшая. Таким образом, чем выше калорийность продуктов, чем больше содержание в нем углеводов и жиров, тем к более раннему времени суток нужно приурочить их прием. Со второй половины дня постепенно переходим на белковую пищу. Этот метод обеспечивает более плавное и равномерное снижение веса.

- Руководствуясь уже упомянутым правилом: «чем ниже гликемический индекс, тем лучше», при составлении меню обращаем внимание на следующие моменты. Во-первых, предпочтительнее употреблять продукты в их натуральном виде. Химическая обработка продукта может привести к увеличению ГИ (например, ГИ кукурузных хлопьев – 85, а кукурузы – 70, картофельное пюре быстрого приготовления имеет ГИ – 83, а вареный картофель – 65).

- Во-вторых, сырые овощи и фрукты имеют менее высокий гликемический индекс, чем подвергшиеся тепловой обработке. Так, вареная морковь имеет индекс 85, а сырая – 35. Если же овощи нуждаются в термической обработке, не рекомендуется их разваривать. Они должны быть достаточно твердыми и хрусткими. В этом случае не разрушается клетчатка, что очень важно. Чем больше в пище клетчатки, тем ниже суммарный гликемический индекс.

- В-третьих, овощи и фрукты лучше употреблять вместе с кожурой. И не только потому, что львиная доля витаминов прилегает непосредственно к кожице, но и потому, что именно кожица состоит из ценной клетчатки.
- В-четвертых, чем больше размельчен продукт, тем выше его гликемический индекс. В основном это касается зерновых (ГИ мягких булочек – 95, белых батонов – 70, хлеба из муки грубого помола – 50, хлеба из цельной муки – 35, риса очищенного – 70, а неочищенного – 50). Так что если уж мы едим каши – то из цельного зерна, а хлеб – из цельной муки с отрубями, а не рафинированные изделия.

Режим питания

- В течение дня рекомендуется употреблять пищу небольшими порциями, но достаточно часто (4-6 раз в день). Очень важно не давать воли чувству голода, иначе мы рискуем съесть больше, чем предполагали. Оптимальный вариант — приучить себя к определенным часам приема пищи. Если мы предоставим организму такую возможность, он своевременно подготовит пищеварительную систему, и качество ее работы улучшится.

- 4-разового питание. Первые три трапезы: 10-11, 12-13, 15-16 часов.
- *Последний прием пищи должен состояться не позднее 18-19 часов. Соблюдать эту рекомендацию, пожалуй, труднее всего.*

Переедание и последствия

- После каждого приема пищи нужно выходить из-за стола с чувством легкого голода. Вредно есть «до отвала». Природа устроена так, что для любого организма чувство голода является стимулирующим фактором для усиленной активности. Как только чувство голода утоляется, наш организм снижает свою активность до минимума. А если мы едим вдоволь каждый раз? В этом случае постепенно замедляется не только наша физическая, но и умственная активность.

Правила приема пищи

- Есть надо не спеша. Постараемся получать удовольствие не от приема пищи как такового, а от каждого ее кусочка, от каждого глотка. Сосредоточимся на еде. Не стоит читать за едой, нельзя поддаваться соблазну включить телевизор. Очень важно тщательно пережевывать пищу. Первичная переработка пищи начинается непосредственно в полости рта: ферменты слюны готовят продукт, для того чтобы в дальнейшем он переваривался правильно.

- *В процессе пищеварения слюна играет важную роль. Она подготавливает пищу к дальнейшему правильному перевариванию, образно говоря, задает программу. Гарантия качества слюны – это здоровые зубы. Плохие зубы напрямую не повлияют на увеличение веса и не будут мешать его снижению. Но у человека, имеющего кариозные полости, старые полуразрушенные коронки или другие проблемы с зубами, меняется качество слюны. Больше того, вместе с пищей в организм попадают и токсины, его «подтравливающие». Источник образования токсинов – проблемные зубы. По мнению многих специалистов, очаги хронических инфекций, «тлеющие» в полости рта, работают на преждевременное старение организма.*

Три основных «организационных» принципа энергопотребления, работающих на результат изменение системы питания:

- в течение дня постепенный переход от пищи, содержащей углеводы, к пище с высоким содержанием белков, в утренние часы – акцент на более сахаристые углеводы, питающие мозг, днем – предпочтение продуктам, содержащим клетчатку.
- отказ от приема пищи после 19 часов.
- минимизация разнообразности продуктов.

Организация энергозатрат

- Основное правило: нагрузки организм должен получать постепенно. Дело в том, что не привыкшие напрягаться мышцы могут отозваться болью, и через эту боль наш мозг получит мощный заряд отрицательных эмоций. Этого допускать нельзя, иначе в следующий раз нам придется преодолевать тот защитный барьер, который поставит организм в ответ на мышечное раздражение. С каждым разом барьер будет все выше и выше, и в конце концов настанет день, когда неодолимое желание махнуть на все рукой победит.

- Физическая нагрузка только тогда идет на пользу, когда она доставляет удовольствие, бодрит. Примем во внимание этот факт и сумеем вовремя остановиться. Мы должны оценивать ситуацию адекватно: если мы не чувствуем потребности заниматься на протяжении двух часов, можно сократить время нагрузок. Возможно, на следующий день мы выполним повышенную норму, но уже с «аппетитом». Нужно только следить за тем, чтобы временной итог физических нагрузок от месяца к месяцу как минимум не сокращался.

- *Во время занятий каждому предстоит найти свои собственные отвлекающие моменты, которые будут поощрять именно Ваш центр комфорта.*

Ложка дегтя

- Остановка веса - вполне закономерный этап. Организм отдыхает, кожа регенерирует, все внутренние органы приходят в соответствие с новым состоянием. *«Эффект плато»* - вот как называется такая остановка. Продолжительность ее зависит от индивидуальных особенностей нашего организма. Но в любом случае это – временное явление. Рекомендуется в такие периоды усиленно проводить различные релаксационные процедуры, снимающие напряжение, восстанавливающие силы и поднимающие настроение. Это могут быть курсы массажа разного плана, расслабляющие ванны с травами. Хорошим помощником будет и ароматерапия.

Белковая (протеиновая) диета

- Суть ее обозначена в названии. Диета предписывает употреблять только белковую пищу (мясо, яйца, рыбу), причем в неограниченном количестве. Кстати, этот принцип лежит в основе так называемой «кремлевской» диеты. Вы уже знаете: белки не могут трансформироваться в жир и отвечают за строительные процессы, происходящие в организме. Для того чтобы обработать потребляемые белки, организм вынужден тратить собственный жир. Мы худеем. И при этом не испытываем чувства голода.

- Белковая диета - одна из самых опасных для здоровья. За счет чрезмерного потребления белков в организме со временем образуются токсические вещества, которые постепенно отравляют его. Отсутствие клетчатки, содержащейся в углеводах, чревато запорами и дисбактериозом. У приверженцев белковой диеты портится кожа, становятся ломкими ногти и волосы. В конечном итоге, развиваются очень серьезные заболевания - опасные для жизни.
- *Белковую диету - в ее жесткой трактовке - использовать нельзя. Она может применяться в исключительных случаях и только под контролем специалистов.*

Раздельное питание

- Основной принцип диеты: не допустить одновременного поступления в организм нескольких видов продуктов, требующих для переваривания разных ферментов. Ее основоположник - диетолог Шелтон. В подаче Шелтона теория раздельного питания выглядит очень жестко: на протяжении двух недель нужно придерживаться правила: в течение дня употреблять только один вид продукта. Например, в первый день - только яйца, на второй - гречку, на третий - яблоки. В таком жестком виде диета мне кажется абсурдной. Для организма это - двухнедельный стресс, последствия которого могут оказаться непредсказуемыми!

- *Метод Шелтона можно использовать примерно 1 раз в неделю или 1 раз в десять дней, в качестве так называемых разгрузочных дней. Прекрасный вариант - «творожные» дни.*

Вегетарианство

- Вегетарианство нельзя назвать диетой в чистом виде. Скорее, это своеобразная философия жизни. В зависимости от того, принимает ли человек только растительную пищу или допускает дополнение рациона такими компонентами, как яйца, молоко, мед, различают пять видов вегетарианства. Потребление растительной пищи имеет свои плюсы и минусы. Как правило, вегетарианцы стройны и подтянуты, среди них практически нет тучных людей. Однако человеку жизненно необходимы некоторые вещества, содержащиеся в продуктах животного происхождения. С переходом на вегетарианство организму придется учиться синтезировать эти вещества из растительных продуктов. Далек не каждый организм сможет справиться с этой задачей.

Питание по группе крови – гемокод

- некоторые продукты питания не совместимы с кровью определенной группы, но при этом не воздействуют на кровь остальных людей. Суть теории заключается в следующем. При попадании вместе с продуктами в организм веществ, способных воздействовать на клетки крови, происходит нарушение их нормальной работы, затрудняется функционирование пищеварительных ферментов, нарушается выработка инсулина – и развивается ожирение.

- Разновидностью этой диеты является программа гемокод. Гемокод – это тест на пищевую непереносимость. Гемокод тестирует восприимчивость крови к употребляемым в ежедневном рационе продуктам – для этого у пациента проводится исследование крови. Результаты теста представляются в виде перечня продуктов, на которые кровь человека прореагировала отрицательно. Их рекомендуется исключить из рациона. Другой перечень составляют продукты, которые можно есть без ограничений.

- *Такой подход представляет большой интерес, но, к сожалению, не имеет никакого отношения к снижению веса. Программой обследования на пищевую непереносимость стоит воспользоваться с целью предотвращения возможных пищевых аллергических реакций.*

Диета Мишеля Монтиньяка

- Именно Монтиньяк первым ввел понятие «гликемический индекс» и по этому принципу разделил углеводы на «плохие» и «хорошие». «Плохие» углеводы имеют гликемический индекс более 50%, «хорошие», соответственно, - менее 50%. «Плохие» углеводы, то есть те, что легко трансформируются в жировые отложения, практически исключаются из рациона. «Хорошие» – можно употреблять без ограничений. Большое количество содержащейся в них клетчатки способствует снижению аппетита, чувству сытости, нормализует работу кишечника.

- Диета Монтиньяка вводит запрет на одновременное потребление жиров и углеводов. Ее автор аргументирует свою точку зрения тем, что после приема белков и жиров (без углеводов) организму волей-неволей придется усилить образование углеводов из жиров собственного организма. *Из всех типов диет, диета Монтиньяка представляется самой логичной.*

Что мы пьем?

- В процессе похудения следует избегать приема большого количества жидкости. Почему? Ведь чистая питьевая вода не содержит калорий. И, казалось бы, пить ее можно сколько угодно. Однако потребление воды влияет не на увеличение веса, а мешает его снижению. Избыточное количество воды защищает внутренние жиры от расщепления. *Воду пить необходимо – столько, сколько требует организм. Примерная норма потребления воды – 1,5-2 литра. Она может меняться в зависимости от наших индивидуальных особенностей.*

- Если жидкость выводится легко, можно пить столько воды, сколько захочется. Если же после активных физических упражнений вы даже не вспотели – потребление воды стоит сократить. В любом случае следует избегать приема соли, острой и соленой пищи, пряностей. Во-первых, жажда заставит вас выпить значительно больше воды, чем обычно, а перенасыщение организма водой отнюдь не способствует снижению веса. А, во-вторых, соль имеет свойство откладываться в организме, что вредно для него.

Питьевая и лечебная

- Вся вода, которую мы пьем – минеральная. В тех или иных концентрациях в ее составе содержатся кальций, натрий, магний и пр. В свою очередь, минеральная вода бывает **питьевой** и **лечебной**. В лечебной воде концентрация минеральных веществ существенно выше, чем в питьевой. Чтобы такая вода работала на пользу нашему здоровью, а не принесла вреда, ее прием нужно согласовать с врачом. Питьевую же воду можно употреблять без ограничений.

- А как относиться к газированной воде? На этот счет существуют разные мнения. Некоторые врачи-диетологи не рекомендуют ее употребление, аргументируя свою точку зрения тем, что она повышает выделение желудочного сока, а значит - растет аппетит. Все зависит от индивидуальных особенностей организма.

Напитки на основе воды

- Традиционные горячие напитки - чай и кофе - лучше всего готовить на основе ключевой воды. Сорт чая выбирайте по своему вкусу. Что касается кофе, этот напиток не столь вреден для организма, как принято считать.

Соки, лимонад

- Стоит принять во внимание: соки из сладких фруктов по сути представляют собой концентрированные углеводы с высоким гликемическим индексом. Количество калорий в них значительно, а ощущения сытости они не приносят, поскольку клетчатки, создающей в желудке необходимый объем, в них нет. Поэтому *настоятельно советую заменить соки натуральными фруктами.*

- В отношении лимонадов, так любимых многими, я занимаю жесткую позицию. Пить их нельзя. Во-первых, они содержат много сахара, то есть углеводов с самым высоким гликемическим индексом. Во-вторых, входящие в их состав красители и консерванты попросту вредны для организма.

Спиртные напитки

- Существует два типа спиртных напитков: с высоким и с низким содержанием углеводов. Большое количество углеводов содержат: пиво («жидкий хлеб»), шампанское, сладкие ликеры и десертные вина. От их употребления следует воздержаться. Крепкие спиртные напитки – водка, виски, коньяк – по сути представляют собой чистые углеводы.

- Низкое содержание углеводов имеют сухие вина. Какое вино предпочтительнее - красное или белое? Здесь все зависит от индивидуальных особенностей организма. Красные вина содержат больше полезных веществ, нежели белые, и в то же время «работают» на повышение давления. Так что, если Вы склонны к гипертонии, выбирайте белые вина. Также стоит принять во внимание, что и красные, и белые вина могут вызывать аллергические реакции.

- Из крепких алкогольных напитков самым «чистым» является водка. Коньяк - с этим напитком следует быть осторожным, так как содержащиеся в нем дубильные вещества отрицательно влияют на печень.

- *Обращаться с алкоголесодержащими напитками предельно аккуратно, поскольку они имеют свойство возбуждать аппетит.*
- *При употреблении алкоголя снизить вес весьма проблематично. Всем известны последствия приема алкоголя и, в первую очередь, сильная жажда. Мы начинаем много пить – тем самым защищаем свои жиры. С другой стороны, алкоголь задерживает вывод жидкости из организма, что так же не способствует снижению веса.*

МЕДИЦИНСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ

- Контроль оптимального баланса между энергозатратами и энергопотреблением – немаловажный и при этом полностью зависящий от нас процесс в деле оздоровления организма. Однако ограничиться только физическими упражнениями вкупе с коррекцией питания - в ожидании эффективного результата - будет большой ошибкой. Для того чтобы процесс похудения протекал правильно, необходим целый комплекс поддерживающих процедур.

- За то время, пока набирался вес, в организме происходили существенные изменения. У тучных людей под тяжестью живота центр тяжести смещается вперед и позвоночник, деформируясь, меняет свою форму. Под новый центр тяжести адаптируется костно-мышечная система. За счет разрастания жировой ткани несколько смещаются внутренние органы: почки, печень, мочевой пузырь, диафрагма.

- Мы начинаем худеть и достаточно заметными темпами. Для организма это катастрофа: центр тяжести вновь начнет смещаться, что сразу негативно скажется на позвоночнике; ликвидация жировой ткани чревата опущением органов, нарушится мышечный каркас, появятся складки «лишней» кожи.

- *Чтобы оздоровление организма не обернулось трагедией, на протяжении всего процесса необходима квалифицированная медицинская поддержка.*

Массаж

- Массаж необходим, для того чтобы костная, мышечная и системы остальных органов могли своевременно перестраиваться — «поспевать» за снижением веса. Здесь сложно дать какие-то общие рекомендации, поскольку организм каждого человека индивидуален.

Работаем с кожей

- В процессе оздоровления организма кожа играет огромную роль - как функциональную, так и эстетическую. Как зеркало она отражает те изменения, которые происходят с нами.

Термолечение

- Кожа - мощный орган выделения, она покрыта огромным количеством потовых желез, которых у взрослого человека может быть от 2 до 5 миллионов. Количество пота, выделяемого со всей поверхности тела за 1 час, иногда достигает 2-3 кг. А количество воды, которое теряет организм с потом через кожу, может достигать 6-10 л в день! Когда хорошо работают потовые и сальные железы кожи, значительно облегчается работа почек и кишечника. И, конечно, снижается вес.

Для чего нужна сауна ?

- Прежде чем идти в сауну, мы должны ясно представлять себе, какой цели хотим достичь. Дело в том, что, в зависимости от времени суток и состояния нашего организма, сауна может решать разные задачи:
 - * способствовать процессу похудения;
 - * очищать организм от шлаков и токсинов;
 - * укреплять сосудистую систему.

Сауна как инструмент для снижения веса

- В этом случае рекомендуется посещать сауну вечером. Для того чтобы ускорить процесс расщепления жиров, необходимо на ночь вывести из организма максимальное количество жидкости. Причем, посещая сауну, вы не только подготавливаем организм к похудению, но и обеспечиваем себе спокойный и глубокий сон.

Сауна как инструмент для вывода токсинов

- С этой целью рекомендуют посещать сауну утром и днем. Делать это нужно после активных физических занятий. Именно во время получения нагрузок образуется наибольшее количество токсинов конечных продуктов обмена веществ. Если не вывести их из организма вовремя, они начнут отравлять его. Благодаря выводу токсинов через поры кожи облегчается работа почек, улучшается водно-солевой обмен. Можно выпить немного воды перед сауной или во время ее посещения, поскольку жидкость является отличным проводником для вывода токсинов.

Сауна как инструмент укрепления сосудистой системы

- Посещение сауны с последующим окунанием в холодную купель - отличная тренировка для сосудов. Контрастные процедуры нормализуют частоту сердечных сокращений. Это эффективная закаливающая процедура, которая способствует повышению иммунитета и стабилизации давления. При помощи сауны мы можем решить как одну из вышеперечисленных задач, так и весь их комплекс.

- *Если мы взяли за правило очищать организм с помощью сауны, необходимо быть осторожными с едой и напитками. Очищаясь, организм обновляется и становится в этом состоянии очень уязвимым. Поэтому нежелательно в такой момент употреблять экзотические, острые продукты. Пища должна быть простой и привычной для нас.*

- Традиционно врачи рекомендуют посещение сауны не чаще 1 раза в неделю. Что касается температурного режима, рекомендуется щадящая «медицинская» сауна с температурой около 80 С и не более того!

Физиотерапия – косметология

- *Физиотерапия – из медицинских методов – самый естественный для оздоровления. И при этом – весьма эффективный. Работа современных физиотерапевтических аппаратов направлена на улучшение тонуса тканей. Вакуумный массаж - улучшает микроциркуляцию тканей, активизирует клеточный обмен, усиливает процесс расщепления жиров. Кожа становится более эластичной и приобретает здоровый цвет. Конечно, современная эстетическая медицина располагает широким спектром методик.*

В заключение помните:

- *Диета – это не синоним голодания, а снабжение организма необходимым питательными веществами, витаминами и микроэлементами.*
- *Главная цель диетического питания – оздоровление организма, а не испытание силы воли.*
- *В условиях недостаточного поступления пищи, в первую очередь расходуется отнюдь не жировое депо, а невостребованной мышце.*
- *По некоторым данным из 100 г съеденных, неистраченных углеводов организм синтезирует около 40 г жира.*
- *Помимо механизма запасаения энергии из пищи, важным и существенным в увеличении веса являются колебания уровня глюкозы и инсулина.*