Автор: admin
30.06.2012 20:26 -

Лишний вес. В чем же проблема?

В давние времена считалось, что «любимого тела должно быть много». Людей с большими габаритами воспевали поэты и художники, поскольку полные женщины приобретали статус красавиц, а мужчины – сильных и храбрых воинов. В наше время представления о красоте радикально изменились. Обросшее жиром тело считают неухоженным, а главное – каждый понимает, что избыточный вес приводит к серьезным проблемам со здоровьем.

Лишний вес – это нарушение обмена веществ, провоцирующее болезни, переходящие с возрастом в хроническую форму. Люди, страдающие ожирением, часто рискуют заболеть сахарным диабетом, болезнями сердца и желудочно-кишечного тракта. Врачи отмечают, что в большинстве случаев ожирение предопределено генетически: если ваши родители имели избыточный вес, о собственном телосложении следует позаботиться еще смолоду.

Нередко люди начинают резко набирать вес из-за болезни надпочечников и нарушений в эндокринной системе. Порой ожирение возникает и как осложнение после тяжелой формы гриппа, стресса или злокачественных новообразований. Лишние килограммы могут угрожать женщинам во время нарушения месячного или гормонального цикла, а представителям обоих полов – в период возрастных изменений.

В США 50% населения страдает от алиментарного ожирения, предопределенного употреблением большого количества высококалорийных продуктов. За испорченные фигуры американцы должны благодарить «фастфуды», от которых не спешат отказываться. Соотечественники не часто посещают «Макдональдс» и пиццерию, но наша традиционная кухня также не способствует стройному телосложению.

Первые блюда на свинине, котлеты, пельмени со сметаной и другие высококалорийные яства, которыми изобилует наш ежедневный рацион, в действительности не идут никому на пользу. К тому же необходимость экономить вынуждает злоупотреблять макаронами и картофелем, они также добавляют лишних килограммов. Заболеть этой неприятной болезнью рискуют любители острых кушаний, кетчупов, майонеза и животных жиров (сыра, сметаны, балыков, сала). Настоящими углеводными бомбами считают газированные напитки, пиво, мороженое и разнообразные «Сникерсы».

Интересно, что мужчины и женщины полнеют по-разному. Мужской тип ожирения называют «яблокоподобным», поскольку основное количество жира откладывается на животе (зеркальная болезнь). Женская фигура по форме напоминает грушу, поскольку лишние килограммы скапливаются на бедрах.

Следует помнить, что ожирение – это болезнь, поэтому важно вовремя обратиться к врачу. Если большой вес спровоцирован другими заболеваниями, достаточно устранить основную причину. Во всех иных случаях не обойтись без правильного питания и здорового образа жизни. Эндокринологи отмечают, что диеты не предусматривают голодания или отказа от привычной еды. Человек должен есть то, что хочет, главное – часто, но понемногу.

Наибольшее количество калорий должно приходиться на первую половину дня, поэтому отказываться от энергетического завтрака не стоит. В обед порцию нужно уменьшить. Ужинать лучше всего до шести часов вечера. Если придется принимать пищу позже, нажимайте на овощи, белковую и растительную еду. В идеале лучше принимать пищу не трижды в день, а пять раз, но малыми порциями.

Незаурядную роль в проблеме ожирения играет так называемая гиподинамия – малоподвижный образ жизни. Полезно больше двигаться: ходить пешком, не пользоваться лифтом... А тем, кто работает в офисе, врачи советуют ежечасно делать пятиминутный перерыв, чтобы размяться.

Но не стоит увлекаться, главное помнить, что сбрасывать вес необходимо «с умом» – не более 1-2 кг в месяц. Резкое похудение не даст желаемого результата, поскольку жировые клетки начинают голодать и, словно губка, впитывают в себя питательные вещества. Когда вес придет в норму, не следует расслабляться – у людей, склонных к ожирению, диета должна стать стилем жизни.

Нередко ожирение развивается еще в детстве. Малыши, родившиеся с массой тела свыше 4 кг, сразу попадают на учет. Ребенок с избыточной массой тела имеет риск заболеть сахарным диабетом. Педиатры говорят, что малыш может быть толстеньким до тех пор, пока не начнет ходить. Потом не стоит радоваться пухленьким щечкам.

С первых месяцев жизни младенца родители должны четко придерживаться режима питания: не перекармливать ребенка грудным молоком или смесями, не злоупотреблять другими высококалорийными продуктами. Даже маленького ребенка, который весит сверх нормы, следует посадить на диету: вместо хлеба и молочных продуктов чаще кормить супами, овощами и фруктами. Разнообразные конфеты, пирожные и другие сладости следует исключить из детского рациона вообще.

Здоровье малыша зависит от культуры питания в семье. Переходить на здоровую низкокалорийную еду нужно всей семьей.

Автор - **Игорь Полоз**
Источник