Автор: admin
19.04.2014 13:27 -

Как выбрать диету? Самые важные аспекты

На вопрос «Какую выбрать диету?» правильный ответ – «Никакую». Процесс похудения обычно ассоциируется только с понятием диеты. А диета – это строгие ограничения в еде на сравнительно небольшой срок. При этом ограничения относятся не обязательно только к калориям, но и к выбору и сочетаемости продуктов, к времени употребления еды.

Но что плохого в **диетах**? Главный недостаток – иллюзия того, что если диета подошла к концу, значит задача выполнена, результат получен и можно вернуться к прежнему образу жизни. А через несколько месяцев всё начинается сначала. Вес совершенно незаметно возвращается, и надо срочно худеть к важному событию – отпуску, свадьбе или переходу на новую работу.

Самое грустное в этой истории – те испытания, которым подвергается организм. Вред собственному телу наносится как в фазе набора лишнего веса, так и процессе избавления от него. Лишний вес ведь появляется от несбалансированного питания, причина – в насыщенных **жирах** (свинина, колбаса, сосиски, мороженое, сливки), транс-жирах (торты, печенья, маргарин, картошка фри, чипсы) и простых **углеводах** (кола, сахар, джем, пиво). О вреде этих продуктов для здоровья написана не одна тысяча книг.

От последствий такого образа жизни в виде жировых складок как раз и пытаются избавить диеты. Они ограничивают и без того неполноценный рацион и подвергают человека ещё большему стрессу, как физическому, так и психологическому.

Где же выход из этой ситуации? Ответ прост – это изменение пищевых привычек и полноценное питание из месяца в месяц, из года в год. Не надо искать лёгких путей – в вопросе питания их нет. Просто потому, что есть надо 3 раза в день 365 дней в году, и каждый раз надо думать не только о том, где и что поесть, но и том, какую пользу или вред эта еда принесёт.

Возвращаясь к диетам, заметим, что посидеть на диете можно, но это только часть

большого пути, дальше надо будет корректировать и своё обычное **ежедневное питание** .

Первый вопрос при выборе диеты у всех одинаков – **на сколько килограммов можно похудеть** ? Как раз на этот самый популярный вопрос и не стоит искать ответа, потому что любые заявленные цифры условны, и результаты определяющим образом зависят от конкретного человека. А ещё сильнее на обещанное количество сбрасываемых килограммов влияют амбиции составителя диеты. Ведь заманчивей звучит предложение расстаться с 10 кг за 2 недели, чем с 5 кг за 2 месяца.

Но кроме вопроса о килограммах, есть множество других, которые должны появиться для получения наилучшего результата:

Как диета повлияет на здоровье?

Популярные диеты, дозволяющие белки и жиры в больших количествах (кремлёвская, Аткинса), могут привести к проблемам с почками из-за чрезмерного потребления белка. Кроме того, с них трудно перейти на обычное питание без последствий. Ещё один минус – дефицит необходимых веществ: антиоксидантов, витаминов, клетчатки.

Как долго сохранится результат?

Одним из самых неприятных последствий диеты является возвращение сброшенных килограммов. Как правило, это происходит после очень **низкокалорийных диет** (менее 1000 калорий в день) или диет с ограниченным потреблением соли. В первом случае организм, испытавший голод, включает процесс самосохранения и начинает готовиться к «трудным временам» – запасает жир даже при умеренном питании. Во втором случае набор веса происходит вскоре после окончания диеты и связан с тем фактом, что **соль** задерживает в организме воду. И когда бессолевая диета заканчивается, некоторое количество воды просто возвращается с привычной пищей и удерживается в организме.

Можно ли использовать принципы диеты в повседневной жизни?

Чему полезному может научить, например, диета на кефире, на яблоках или на сельдереевом супчике? Только тому, что на эти продукты ещё долго не захочется смотреть. С практической точки зрения полезной будет диета, вырабатывающая правильные пищевые привычки – например, не пропускать завтрак, питаться часто, но понемногу или готовить вкусные блюда без масла и майонеза.

Могут ли так питаться все члены семьи?

Всегда неудобно готовить для себя отдельно. Поэтому легче соблюдать такую диету, которая не противоречит вкусам остальных членов семьи. Просто худеющий будет есть меньше или в других пропорциях (например, все едят по 3 картофелины и 3 ложки салата, а худеющий – 1 картофелину и 5 ложек салата).

Легко ли достать и приготовить продукты для этой диеты?

Если в обычной жизни вы не увлекаетесь готовкой, то и диету выбирайте попроще, без запеканок, которые надо готовить по 2 часа, и сложных супов. В начале диеты, когда человек еще полон решимости, это может показаться несущественным, но через некоторое время дополнительные сложности могут оказаться непреодолимым препятствием.

Что касается продуктов, то они должны быть доступными и соответствовать сезону. Многие диеты содержат не совсем типичный для наших потребителей набор продуктов. Это связано с тем, что большинство диет появились за пределами нашей страны, в другом климатическом поясе и в другой культуре. Поэтому не стоить думать, что спаржа и авокадо помогают похудеть, а капуста и морковка нет. Любому редкому продукту можно найти подходящую замену.

Какой вес я потеряю: жир, воду или мышечную ткань?

Если диета предлагает потерять больше 1 кг в неделю, то, скорее всего, всё, что больше килограмма, будет потеряно за счёт воды и мышц. Причина в физиологии человека.

Нервная система человека нуждается в глюкозе как в источнике энергии. Поэтому если нет пищи и запасов углеводов в организме, то первый его шаг – извлекать необходимую энергию из мышечной ткани. Наше тело может превращать жир в глюкозу только при определённых обстоятельствах. Обычно жир используется как «топливо» лишь для мышечной системы и внутренних органов человека, но не для нервной системы. Для её питания организму придётся пожертвовать мышцами – именно из них будет извлечена необходимая мозгу глюкоза. Поэтому многие диеты ведут к потере мышц, а не жировых запасов.

Таким образом, если критично подойти к выбору диеты, то окажется, что выбор невелик. Во-первых, отпадут все монодиеты – от кефирной до яблочной. Во-вторых, все низкокалорийные – от японской до разгрузочных дней. Более или менее безопасными можно считать диеты, не опускающиеся ниже 1300 калорий и не исключающие до самого минимума ни одну из пищевых групп (белки, жиры, углеводы).

Самое полезное, что можно сделать с той или иной диетой – это переосмыслить и «взять на вооружение» те разумные и невредные для здоровья принципы, которым вы сможете следовать в течение длительного времени.

Например, исключение жирного мяса из повседневного меню, принцип лёгкого ужина или ещё одно отличное правило – «мне можно всё, только в небольших количествах».

Ваша задача – не следовать одной для всех диете, а найти свой, индивидуальный подход к правильному питанию. И тогда успех в виде фигуры вашей мечты обязательно придёт!

Автор - **Мария Ларина**
Источник