

От чего нельзя отказываться, сидя на диете?

Диеты. Какое великое множество диет придумано! С ума сойти можно! Все названия просто не перечесать. Поэтому я этого делать и не буду. Поговорим лучше о другом – а насколько диеты действительно необходимы и эффективны ли они?

Долгое время я лично считал, что диета – это зло. Придя в спорт, я понял, что ошибался. Диета – это страшное зло! В руках дилетанта. Но не все так плохо, так кажется. На самом деле диета (соблюдение определенного режима питания) – вещь необходимая, только подходить к ней нужно очень осторожно. А я сейчас помогу вам прояснить некоторые моменты.

Представим такую ситуацию. Вы решили сесть на диету, чтобы немного похудеть. Первую неделю, ну максимум две недели вы очень быстро скидываете килограмм за килограммом. Но потом стрелка весов останавливается на какой-то отметке и не хочет больше двигаться в меньшую сторону. Да и «излишки» на «проблемных» местах как были, так и остались. Почему же так происходит? За счет чего вы потеряли вес? И почему вы больше не худеете? Я уверен, что вы уже задавали себе эти вопросы. Обычно в этот момент вы простужаетесь, и на этом режим диеты заканчивается. Знакомо? Думаю, да.

Давайте разберем эту ситуацию. На самом деле все происходящее вполне логично. И с точки зрения физиологии легко прогнозируемо. В результате диеты вы ограничиваете свой организм в питательных веществах. Обычно наиболее «раскрученные» диеты из гляцевых журналов исключают из рациона не только жиры и углеводы, а что самое страшное, белок. В результате организм ищет собственные резервы для получения энергии. Обычно в «гламурных» журналах пишут, что в этом случае организм начинает сжигать жир. На самом деле все совсем не так. И любой врач вам это скажет.

Физиологически в нас работает другая схема. Суть ее очень проста – сохранение энергии. Особенно в кризисных ситуациях. А диета в нашем случае именно кризисная ситуация. И если организму не хватает энергии, то он начинает искать ее источники внутри себя. А тут вариантов не так много – мышцы и жир. И начнет он именно с мышц! Для разрушения мышечной ткани почти не требуется энергии, нужна лишь вода. А белок как вам, наверное, известно в нашем организме может под действием тех или иных процессов превращаться и в углеводы и в жиры. И организм расщепляет вашу мышечную

ткань для производства необходимой энергии.

Для расщепления жира же нашему организму нужна не только вода, но и довольно много энергии, а также витамин Д. Если не поднять температуру тела, то жир не будет «топиться» во внутренних топках нашего организма. А это требует значительных энергетических затрат. Что при диете для организма – непозволительная роскошь. Поэтому жир остается нетронутым, а вес вы теряете только за счет потери мышечной массы и потери воды. Все это вызывает дефицит белка, из которого состоит наша иммунная система. И мы становимся более подверженными простудам и другим заболеваниям.

Ну, как вам? Страшно? Не бойтесь, как я уже писал, не все так плохо. Просто диета должна быть индивидуальной. И составляться для вас врачом-диетологом. Он, исходя из особенностей вашего организма, вашего жизненного расписания, составит для вас диету. Где будет все сбалансировано.

Ну а для тех, кто пока не решился идти к диетологу, дам несколько простых советов.

1. Не надо отказываться от белков. Это основной продукт. Иначе у вашего организма не будет строительного материала для восстановления.

2. Не исключайте из рациона углеводы. Это источник энергии. Главный источник. Просто замените сложные углеводы на простые. Вместо хлеба, картофеля, макарон и т.д., ешьте фрукты. Лучше бананы, апельсины, грейпфруты, яблоки. Они снабдят вас углеводами, которые полностью перерабатываются и не откладываются в жир.

3. Не исключайте из еды жиры. Растительные жиры должны быть. Иначе без них в организме не вырабатывается витамин Д. А без него нельзя сжечь жир. Такой замкнутый круг.

4. Пейте больше воды. 2-3 литра – это минимум (если нет противопоказаний!). Без воды жир не сжечь.

От чего нельзя отказываться, сидя на диете

Автор: admin
17.08.2014 18:28 -

5. И принимайте минерально-витаминные комплексы (посоветуйтесь с врачом, какие вам наиболее подходят). Иначе болезни не избежать.

Это лишь малая часть всей правды о диетах, но и она даст вам возможность понять как это все серьезно.

Удачи вам в нелегком сражении за красивое тело и здоровый организм!

Автор - **Виталий Симонов**
[Источник](#)