

ЕДА | Диетологи советуют, как не попасть в замкнутый круг

Подготовила АЛИСА САВИЦКАЯ

Знаменитый рассказ про общество чистых тарелок из цикла «Ленин и дети» многие читали ещё в начальной школе. И до сих пор тысячи вполне взрослых дядей и тётей свято верят, что еду на тарелке оставлять плохо. Врачи между тем утверждают: такая установка приводит к тому, что дяди в итоге «вырастают» до 56 размера, а тётки боятся становиться на весы...

Доедая – переедаем

Пресловутое общество чистых тарелок придумали не от хорошей жизни: поколение наших бабушек едой было не избаловано. К ней относились бережно и съедали, разумеется, всё, что попадало в тарелку. Но и попадало туда немного. Сегодня, когда еды достаточно, старая привычка становится опасной: доедая, мы постоянно переедаем. Это приводит к ожирению, а на его фоне развиваются диабет, сердечно-сосудистые болезни, гормональные нарушения и масса других «болезней цивилизации».

— Те, кто привык съедать всё, что лежит в тарелке, попадают в замкнутый круг: они перестают понимать, когда пора остановиться, — объясняет врач-диетолог Марина Студеникина. — В итоге люди накапливают килограммы. Избавиться от этой проблемы довольно сложно. Я, например, рекомендую пациентам отмечать про себя, насколько баллов они голодны: от нуля — «нет голода» до пяти — «очень голоден». Если голод на пять баллов, есть нужно медленно, смотреть только в тарелку, отмечать вкус, запах еды — весь процесс должен занять примерно полчаса. В конце еды нужно ещё раз отметить чувство голода — лучше остановиться на единице, то есть на лёгком голоде. Если с чувством насыщения у человека всё в порядке, он легко может сказать себе: всё, я сыт.

Общество чистых тарелок

Салата тоже бывает много

Неважно, что именно остаётся в тарелке — сытный гуляш или лёгкий салат, которого, как считается, много не бывает, «потому что трава». На самом деле — ещё как бывает. В плане калорий полная тарелка салата, может, не так ужасна, как такое же количество картошки с мясом. Но проблема тут в другом: впихивая в себя еду, мы перерастягиваем стенки желудка. Вчера переели вполне диетического огуречного салата, сегодня — лёгкого овощного супа, а завтра будет жареная картошка и растянутый желудок потребует такую же порцию. Так что расчёт, что «овощей можно сколько влезет», не работает. Вернуть перерастянутый желудок в нормальные размеры можно, но сложно.

Тарелки — меньше, ложки — мельче

Для желающих покинуть, наконец, пресловутое общество чистых тарелок есть несколько уловок в помощь. Они пригодятся и тем, у кого с выкидыванием недоеденного возникают этические проблемы. Диетологи советуют в буквальном смысле запомнить, как выглядит нужное лично вам количество пищи, и ограничиваться им, даже если кажется, что «маловато будет».

— Голодный человек всегда положит себе больше, чем нужно, — объясняет Марина Студеникина. — Это называется «есть глазами». Лучше класть немного еды и потом взять добавку, чем положить полную тарелку и потом доедать. Тем, кто доедает и переедает, диетологи дают еще несколько подсказок: во-первых, лучше пользоваться маленькой тарелкой, чайной ложкой и десертной вилкой. Тогда будет казаться, что съедено много. Во-вторых, стоит отказаться от посуды тёмных цветов в пользу



Общество чистых тарелок. Евгения Гапчинская

светлой — на ней чётко видно, что лежит и в каком количестве. В-третьих, под запретом телевизор, книги и Интернет — пока я ем, я не только глух и нем, но и ничего не смотрю, не читаю и не сижу к соцсетям. Обсуждать еду можно. И наконец, в-четвёртых: оказывается, если пища

острая или пряная, мы съедаем больше, чем нужно, поэтому лучше отказаться от специй. К счастью, лишь на время — до тех пор, пока оставшаяся на тарелке пища не будет вызывать воспоминания о ленинском обществе чистых тарелок и установке «лучше в нас, чем в таз».

МНЕНИЕ СПЕЦИАЛИСТА

Есть надо желудком, а не глазами

Специалист по коррекции веса, психотерапевт Татьяна Москвитина:

— Когда мне задают вопрос, сколько еды должно лежать на тарелке, я отвечаю: есть надо не глазами, а желудком. То есть определяющим фактором должно стать не внешнее визуальное наблюдение пищи на блюде перед собой — осталось еще что-то или всё уже съедено, а внутреннее ощущение сытости, приятного тепла и наполненности (не переполнения!) желудка. Если почувствовали это, откладывайте столовые приборы и вставляйте из-за стола. И неважно, осталась ли на тарелке пища или она пуста.

Артроз, варикоз, гипертония... — доверьте лечение АЛМАГу!



Лечение у нас, как правило, подразумевает хождение по кабинетам больницы и выставление огромных очередей на процедуры. А для этого нужно просто лошадиное здоровье, которого нет. Что же в этой ситуации делать «хроникам» — людям, которые со своими «букетами» болезней нуждаются в регулярных курсах физиотерапии? Нужно использовать в лечении АЛМАГ-02 — это профессиональный аппарат для домашней магнитотерапии!

Мой сосед по дому Шатров Николай Дмитриевич всю жизнь работал и даже сейчас в свои семьдесят без дела не сидит. Руки у него золотые. А вот ноги стали подводить — распухли от невыносимой боли колени. Тяжело ходить, стоять... В больнице вынесли вердикт — деформирующий остеоартроз. Операция (откачивание околосуставной

жидкости) облегчения не принесла. Назначили ему амбулаторное лечение — магнитотерапию. Николаю Дмитриевичу лечение такое понравилось. Говорит, что не врут про импульсное магнитное поле: оно действительно предназначено для снятия боли, отека, воспаления, восстановления функции сустава. Несмотря на это, при очередной встрече он мне признался, что в поликлинике давно не был. «Согласись, — говорит, — это неправильно: чтоб подлечить больные ноги, мне нужно каждый день добираться до поликлиники, а потом еще бог знает сколько мучиться в очередях на физиопроцедуры. С моими ногами — это сомнительное удовольствие. Да и обратная дорога после этих расслабляющих процедур, когда часа два полежать надо, здоровья не прибавляет». Поэтому при первой же возможности

Николай Дмитриевич приобрел себе аппарат АЛМАГ-02 и теперь проводит магнитотерапию дома. «А почему нет? Удобно, легко, комфортно — включил в розетку и лечись на здоровье! Кстати, я им лечу не только колени, но и гипертонию, и хронический панкреатит — болячек у меня хватает. Аппарат для этого самый подходящий!»

Теперь, что ни день, вижу, что он, как ни в чем не бывало, бодро спешит куда-то по делам. Заинтересовалась я этим аппаратом всерьез. А тут еще соседка моя, Тамара, обмолвилась, что лечит АЛМАГом-02 свой варикоз. «Я, — говорит, — просто влюблена в аппарат!»

Стала я собирать о нем информацию. Оказывается, АЛМАГ-02 имеет неоспоримые достоинства, которые выделяют его из общей серии магнитотерапевтических аппаратов для домашнего применения. Его результативность держится на трех китах:

УВЕЛИЧЕННАЯ лечебная сила. Например, при **варикозной болезни** успех лечения зависит от того, какой объем ткани окажется под действием магнитного поля. Соответственно, чем больше, тем лучше результат. При **коксартрозе** важную роль играет глубина проникновения поля — чтобы «достать» до тазобедренного сустава, аппарат должен обладать повышенной мощностью. АЛМАГ-02 может охватывать большие участки пораженных тканей и проникать в них на необходимую глубину, способствуя решению самых сложных задач.

Возможность воздействовать на несколько зон ОДНОВРЕМЕННО. При **гипертонии, ревматоидном артрите, венозной недостаточности, инсульте, хроническом панкреатите, цистите** и других сложных заболеваниях нужно одновременно воздействовать на несколько зон. АЛМАГ-02 за счет дополнительных излучателей позволяет это сделать и наносит болезни двойной удар, способствуя выздоровлению.



Встроенные ПРОГРАММЫ. В память аппарата заложено 79 программ для лечения каждого заболевания индивидуально. Это дает возможность успешно справляться с **острыми и хроническими заболеваниями опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного тракта, органов дыхания**: практически вдвое сократить время лечения и дольше сохранить достигнутый результат.

Кроме этого магнитное поле АЛМАГ-02 усиливает действие принимаемых препаратов, и для многих «хроников» это реальная возможность уменьшить лекарственные дозы, а иногда даже отказаться совсем от применения лекарств.

Все, решила я, пора и мне доверить свое здоровье АЛМАГу-02. Тем более что мои соседи голосуют за него обеими руками. Надеюсь, толк будет!

Галина БОРИСОВА

Уже 25 лет аппараты марки «Еламед» помогают сохранять здоровье миллионам пользователей в России и за рубежом. Именно 25 лет назад, ещё в годы СССР, с конвейера Елатомского завода вышла первая партия магнитотерапевтических аппаратов. Линейка аппаратов постоянно расширяется, выпускается все более современная техника, которая безупречно служит на благо здоровья людей в лечебных учреждениях и в домашних аптечках. 25 лет в медицинской практике и постоянно растущее число покупателей — это высокий показатель доверия к марке и лучшее доказательство действенности магнитотерапевтических аппаратов «Еламеда».

ВНИМАНИЕ! Приглашаем приобрести аппараты Елатомского приборного завода **Алмаг-01** - лечение остеохондроза, гипертонии, **Алмаг-02** - лечение коксартроза, **Фея (УТЛ-01 «ЕЛАТ»)** - лечение лор заболеваний, **Мавит (УЛП-01 «ЕЛАТ»)** - лечение простатита, **Теплон (УЛЧТ-02 «ЕЛАТ»)** - лечение мочеполовой системы и бронхолегочных заболеваний и др. **в г. Магнитогорск. :**

ТОЛЬКО со 2 по 4 сентября

МАГАЗИН «МЕДТЕХНИКА ИНТЕРМЕД»:
УЛ. ОКТЯБРЬСКАЯ, 19
УЛ. СОВЕТСКАЯ, 141,
УЛ. СОВЕТСКАЯ, 217,
ПР. К. МАРКСА, 161,
ПР. К. МАРКСА, 115.

Внимание! Магазины «Медтехника Интермед» предоставляют товар в кредит*!

Гарантия качества. Бесплатное сервисное обслуживание 2 года.

Телефон «горячей линии» **8-800-200-01-13** (звонок бесплатный)

Ежедневные продажи по вышеуказанным адресам.

Заказ наложенным платежом: ОАО «Елатомский приборный завод» 391351, ул. Янина, 25, р.п. Елатьма, Рязанская обл. E-mail: admin@elamed.com, www.elamed.com. ОГРН 1026200861620

*Кредит предоставляется ООО «Хюм Кредит энд Финанс Банк», Генеральная лицензия № 316 Банка России от 15 марта 2012 г.

ВЫГОДНЫЕ ЦЕНЫ

РЕКЛАМА

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМО ПОЛУЧИТЬ КОНСУЛЬТАЦИЮ СПЕЦИАЛИСТОВ

➤ Есть и пить нужно столько, чтобы наши силы этим восстанавливались, а не подавлялись. **Цицерон**