

Совет

# Худеем грамотно

Лишний вес – бич современного человека

**Более 80 процентов людей хотя бы раз в жизни задумывались о похудении и сидели на диете. Но положительного и долговременного результата добились лишь единицы. Как правильно начать худеть, чтобы не навредить своему организму?**

## Разумный подход

Если вы решили похудеть « всерьёз и надолго» – откажитесь от «быстрых» диет. Любая кратковременная низкокалорийная диета хороша лишь как средство достижения конкретной и временной цели. Использовать её можно, только если кровь из носа надо быстро похудеть, а после этого пусть недолго, но продержаться в идеальном весе. Например, такой способ может выручить вас перед отпуском, свадьбой или встречей с одноклассниками. Рассчитывать на большее с помощью этой варварской меры не приходится – как только вы расстанетесь с такой диетой, былой вес снова возвращается, и обычно даже с некоторой прибавкой. Если же держать «голодовку» более долгий срок, организм начнёт поедать сам себя: поредеют волосы, начнут ломаться ногти, увянет кожа, в конце концов, станут разрушаться нервная и гормональная системы. Поэтому просто переходите на разумный режим питания.

Выдержать диету и ни разу не сорваться особенно важно в течение первого месяца. За этот срок организм, не испытывая никаких стрессов и особых лишений, научится питаться правильно, то есть выстроит адекватные, дружеские взаимоотношения с пищей и станет получать истинное удовольствие от еды, а не от переедания. В момент острого приступа голода может помочь золотое правило худеющих: «Хочешь поесть – попей», ведь зачастую за голод мы ошибочно принимаем обычную жажду.

## Правила для худеющих

Для того чтобы похудение не стало стрессом для организма, важно не нарушать главные принципы правильного питания:

1. Запретите себе голодать!
2. Не ешьте за компанию и не доедайте за детьми.
3. Старайтесь получать удовольствие от еды. Это не значит, что можно есть пирожные, но и давить тем, на что глаза не глядят, тоже ни к чему. Желательно максимально разнообразить рацион, не сидеть на одних и тех же продуктах.
4. Соблюдайте интервал между трапезами – три-три с половиной часа, не больше. Оптимально четырёх-пятиразовое питание. Ужин должен закончиться за три часа до сна.
5. В первую неделю диеты за один приём пищи не употребляйте более одного-двух продуктов, далее – не больше трёх-четырёх.

6. Порция мяса или рыбы должна быть размером с ладонь, остальная пища (каши, овощи, салаты) может умещаться в две горсти или войти в один стакан.

7. После еды ни в коем случае не ложитесь. Хотя бы полчаса, но походите. Можно погулять во дворе с собакой или позаниматься дома на беговой дорожке. Или соорудите из двух толстых томов импровизированный степ-тренажёр. И вперёд!

8. Не ешьте одновременно белки и углеводы. Старайтесь сочетать любой белковый или углеводный продукт с так называемой нейтральной пищей: овощами (кроме картошки), ростками, травами и пряностями, несладкими ягодами и фруктами, грибами (за исключением дикорастущих).

9. Принимайте дополнительно витамины-антиоксиданты А, Е, С и селен.

10. Старайтесь пить не меньше полутора литров жидкости в день. Предпочтительно употреблять зелёный чай, каркаде, минералку. Пейте за полчаса до еды и через один час после – это поможет вывести воду из жировых депо. Во время еды лучше не пить или принимать не более одного стакана воды или зелёного чая.

## Справка «ММ»

Готовьте на пару или на гриле, в микроволновой печи, варите, запекайте, тушите в небольшом количестве воды. Не разогревайте еду повторно. Готовьте пищу в посуде, ненамного превышающей объёмы еды, – это помогает предотвратить разрушение витаминов. Масло (в ограниченном количестве) можно добавлять только в конце приготовления пищи. Оптимально готовить без соли, а присаливать только уже готовую пищу. Лучше использовать морскую соль и специи. Желательно добавлять чёрный молотый перец – он отлично расщепляет жир.



© Евгений Рухматёв

Если вы решили похудеть « всерьёз и надолго» – откажитесь от «быстрых» диет

На заметку

## Сладкое вредит мозгу?

**Мы привыкли думать, что пусть сладкое и вредит талии, повышает риск диабета, но зато для мозга сахар – незаменим.**

Все, конечно, помнят, что мозг живёт преимущественно на глюкозе (хотя точности ради скажем, что он может получать энергию из других молекул). И вот исследователи из Университетского колледжа в Лондоне, можно сказать, покусались на святое, утверждая, что сладкое вредно для мозга. Авторы научной работы проанализировали психическое состояние более чем у десяти тысяч человек, за которыми наблюдали с 1985 по 1989 год. Сопоставив данные психологических опросников с диетой тех, кого опрашивали, исследователи обнаружили, что те, кто ел и пил много сладкого, чаще впадали в депрессию и тревожность.

Факт

## Кормление грудью защищает от инфаркта

**У грудного молока масса полезных свойств: младенцы, которых кормят грудью, лучше сопротивляются плохой экологии. Впоследствии у них меньше шансов получить ожирение, они реже болеют злокачественными заболеваниями и лучше учатся в школе.**

Для матерей в грудном вскармливании тоже есть плюсы. Исследователи из Оксфорда вместе с коллегами из Китайской академии медицинских наук доказывают, что кормление грудью защищает женщину от проблем с сердцем. Учёные проанализировали медицинскую историю почти у 300 тысяч китайских женщин в возрасте от 30 до 79 лет, и оказалось, что если мать кормила младенца собственным молоком, вероятность сердечных приступов у неё оказывалась на девять процентов ниже, а вероятность инсульта – на восемь процентов ниже, чем у тех, кто грудью не кормил.

Ранее было доказано, что кормление грудью снижает у матери уровень холестерина и глюкозы в крови и нормализует кровяное давление. Теперь удалось на достаточно большом статистическом материале показать, что такие метаболические изменения действительно оказываются полезными в клиническом смысле.

Исследования

## Помидоры против рака кожи

**Уточним, что онкозащитный эффект помидоров наблюдали пока только у мышей – как обстоит дело с людьми, ещё предстоит проверить.**

С мышами же все было так: им в течение 35 недель добавляли в корм помидорный порошок, то есть высушенные и измельчённые помидоры, после чего животных облучали ультрафиолетом. Оказалось, что те, кого кормили помидорным порошком, на 50 процентов реже заболели раком кожи. Правда, речь идёт не о всех видах рака кожи: авторы исследования пишут только о так называемых немеланомных опухолях, которые происходят из другого типа клеток кожи, нежели меланомы. Кроме того, томаты почему-то защищали от рака только самок мышей. С другой стороны, известно, что самцы более чувствительны к канцерогенному действию УФ-облучения, опухоли у них появляются раньше, они многочисленнее, крупнее и агрессивнее, чем у самок.

Исследователи полагают, что тут всё дело в каротиноидах – пигментных веществах, которые придают помидорам (и не только помидорам) красный цвет; возможно, каротиноиды, накапливаясь в коже, способны поглощать избыток ультрафиолета. Впрочем, конкретный механизм онкопротекторного действия томатов ещё предстоит выяснить. Не так давно в научной среде говорилось о противоопухолевых действиях клубники. Оказалось, что клубничный экстракт тормозит деление клеток рака молочной железы и мешает опухоли метастазировать.

Статистика

## Кофе для долгой жизни



**В медицинской литературе регулярно появляются сообщения о пользе кофе.**

Обычно речь идет о статистических работах, и две главные претензии, которые предъявляют исследователям, – небольшой объём данных. Анализ проводили среди не очень большого числа людей, и данные охватывали небольшой отрезок времени. Последние изыскания учёных были проведены с учётом замечаний. Результаты изложены в двух статьях. В первой утверждается, что те, кто пьёт кофе, живут дольше тех, кто кофе не пьёт. Иными словами, первых проблемы со здоровьем реже доводят до преждевременной смерти.

При этом, разумеется, учитывали разнообразные вредные привычки, образ жизни и т. д. В целом, по словам авторов научных работ, у любителей кофе лучше работают печень и иммунитет, и вообще у них более здоровый обмен веществ. Статистика охватывает свыше полумиллиона человек из десяти европейских стран. Данные собирали на протяжении шестнадцати лет.

Во второй статье статистики меньше, но и здесь цифры впечатляют: исследовали свыше 185 тысяч человек в возрасте от 45 до 75 лет. Наблюдения проводили с 1993 по 2012 год. В этом случае всё произошло в США, но авторы работы сделали так, чтобы статистический анализ охватывал че-

тыре этнические группы: кроме белых европейцев, тут были афроамериканцы, выходцы с Гавайских островов, латиноамериканцы и осевшие в США японцы. Результат оказался тот же: те, кто выпивает чашку кофе в день, а особенно те, кто выпивает две-три чашки, реже болеют диабетом второго типа, онкозаболеваниями, синдромом Паркинсона и дольше живут. Насчёт того, в чём кроется секрет кофе, есть разные предположения: разнообразных веществ в нём довольно много, и считается, что кофеин тут не главное. С медицинской точки зрения кофе становится всё полезнее – в том смысле, что мы получаем всё больше тому научных доказательств.