



Желание стать стройным, красивым, быть не обременённым лишними килограммами стало мечтой практически 60% всего населения нашей планеты. И первым, что приходит на ум для достижения этой задачи, это похудеть, сбросить лишние килограммы. И здесь нет ничего странного, это нормальное желание, нормального человека. Но вот способы, которые люди используют для достижения этого результата, иногда бывают, равноценны нанесению тяжелых увечий собственному организму.

Многие просто не знают, что нужно делать, чтобы не пострадало наше драгоценное здоровье, при сбросе лишних килограммов.

Я хочу в этой статье описать семь смертных грехов, которых ни в коем случае нельзя делать, для тех, кто решил похудеть.

Грех №1. Неправильный завтрак и что еще хуже, это его отсутствие.

У большинства людей утром отсутствует, какое либо желание употреблять пищу, или это желание очень слабо выражено, поэтому отказаться от завтрака для любого очень простая задача. Поэтому, когда человек решает сбросить вес, первое что ему приходит на ум, это отказаться от завтрака. Давайте разберемся правильно ли это?

Завтрак делает старт всем обменным процессам, происходящим в организме, которые сильно замедлились во время сна. Прием пищи утром, дает команду всему организму о начале активной фазы, и включению всех обменных процессов происходящих в тех или иных органах. Если этот старт будет неполноценным, то это первый шаг ко всем Вашим заболеваниям.

Хорошо, думаете Вы, выпью чашку кофе с булочкой и сделаю старт организму!

Чашка кофе с булочкой вряд ли Вам даст энергии до обеда, а вот лишние граммы жира прибавит обязательно, так как простые углеводы моментально подымут уровень сахара в крови. На высокий уровень сахара в крови отреагирует Ваша поджелудочная железа выработкой инсулина. Инсулин нейтрализует лишний сахар, переработав его в жир. Тут ничего не поделаешь, это цикл Кребса! В результате вы толстеете и зарабатываете диабет второго типа.

И что же делать?

Завтракать! Но только завтракать белковой пищей и при этом включать достаточное количество клетчатки, белков и минералов. Так завтракает вся умная Европа.

Здоровый полноценный завтрак это оптимальный обмен веществ, стабильный уровень сахара в крови, а это уже залог здоровья!

Грех № 2 Голодание

При голодании человек теряет в весе от 1 до 1,5 килограммов в сутки, и поэтому многие считают голодание самым действенным способом похудеть. Так ли это на самом деле? Тот, кто голодал, знает, что лишние килограммы после голодания очень быстро восстанавливаются и самое обидное, организм набирает еще больший вес. Голодание полезно для того, чтобы организм очистился от продуктов метаболизма, привел себя в порядок за счет освободившейся энергии, которая тратилась на переваривание пищи. Потеря в весе в первые 10 дней происходит только за счет уменьшения воды в организме, после 10 дня организм переходит на белковую балластную пищу и начинает поедать самого себя, но при этом съедает то, что ему не нужно. Потеря в весе после 10 дня 0,2-0,3 кг. в сутки. Известны случаи, когда во время блокады г. Ленинграда в Великую Отечественную Войну, очень много людей излечилось от рака.

Но подобный способ лечения очень экстремальный и ни как не связан с возможностью похудеть.

Грех № 3 Недосыпание

Установлено, что при недосыпании начинают замедляться обменные процессы, организм устает и требует подзарядки. В первую очередь организм заботится о своем мозге, ну а мозгу, всем известно, для нормальной работы нужны углеводы, оно же сахар. В результате во время недосыпания человек невольно начинает все больше и больше перекусывать и преимущественно углеводистой пищей. Некоторые заблуждаются, что недостаток сна они компенсируют в выходные дни, такой подход вреден и ведет к ожирению и диабету.

Народная мудрость гласит «Сон – лучшее лекарство» Человек должен спать не менее 8 часов!

Полноценный сон, необходимое условие для нормальной и стройной фигуры.

Грех № 4 Недостаточное употребление чистой воды

Запас воды в организме находится в жировых клетках! А насколько же важна вода для организма в целом? Наш организм в целом на 70% состоит из воды, в крови содержится 92% воды, мозг на 75% является водой. Потеря 20% воды в организме приводит к смерти. Не один процесс в организме не проходит без участия воды. Вода является терморегулятором организма, в воде растворены все полезные вещества для организма, вода доставляет, кроме питательных веществ, к клеткам также и кислород, вода выводит из организма все вредные вещества, пища никогда не перерабатывается в энергию при недостатке воды в организме. Если перечислять и дальше все заслуги воды перед нашим организмом, то это выльется в большую книгу. Так что нам придется принять важность воды для организма, как аксиому.

О недостатке воды в организме просигнализирует темная моча, запор. Если в организме мало воды, все вредные вещества в кишечнике начинают впитываться кровью!

Вода нужна в организме, как летом, так и зимой. Минимум 1,5 литра человек должен выпивать каждый день. Чистую воду нельзя заменять чаем, лимонадом, колой. Сладкие напитки, а тем более газированные не добавляют воды в организм, а наоборот забирают ее из организма.

При недостатке воды, организм начинает накапливать ее, а запасы воды, как было написано выше, организм хранит в жировых клетках (чтобы понять это, вспомните жировой горб верблюда). Вывод – недостаточное количество воды приводит к ожирению!

При недостатке воды организм получает стресс, очень похожий на стресс, который вызывает голод, в результате человек начинает употреблять больше пищи.

Пейте достаточное количество воды, это необходимое условие для похудения!

Грех №5 Недостаток в рационе белка, как растительного, так и животного

Белок – важнейшая составляющая нашего организма. Практически все жизненно важные процессы происходят на основе белка. Белок основная составляющая всех органов, все гормональные функции происходят на основе белка. Белки строятся из аминокислот, и есть 10 аминокислот, которые не синтезируются в организме человека, они должны поступать только с пищей.

Незаменимыми для взрослого здорового человека являются 8 аминокислот: **валин, изолейцин, лейцин, лизин, метионин, треонин, триптофан и фенилаланин**; Для детей незаменимыми также являются **аргинин и гистидин**.

- **Валин** содержится в зерновых, мясе, грибах, молочных продуктах, арахисе, сое
- **Изолейцин** содержится в миндале, кешью, курином мясе, турецком горохе (нут), яйцах, рыбе, чечевице, печени, мясе, ржи, большинстве семян, сое.
- **Лейцин** содержится в мясе, рыбе, буром рисе, чечевице, орехах, большинстве семян.
- **Лизин** содержится в рыбе, мясе, молочных продуктах, пшенице, орехах, но больше всего его содержится в амаранте.
- **Метионин** содержится в молоке, мясе, рыбе, яйцах, бобах, фасоли, чечевице и сое.

- **Треонин** содержится в молочных продуктах и яйцах, в умеренных количествах в орехах и бобах.
- **Триптофан** содержится в овсе, бананах, сушёных финиках, арахисе, кунжуте, кедровых орехах, молоке, йогурте, твороге, рыбе, курице, индейке, мясе.
- **Фенилаланин** содержится в говядине, курином мясе, рыбе, соевых бобах, яйцах, твороге, молоке. Также является составной частью синтетического сахарозаменителя — аспартама, активно используемого в пищевой промышленности.
- **Аргинин** содержится в семенах тыквы, свинине, говядине, арахисе, кунжуте, йогурте, швейцарском сыре.
- **Гистидин** содержится в тунце, лососе, свиной вырезке, говяжьим филе, куриных грудках, соевых бобах, арахисе, чечевице.

Таким образом, веганы и вегетарианцы могут получить полный набор незаменимых аминокислот из продуктов растительного происхождения.

Самыми эффективными диетами, являются диеты с содержанием белка. Белок дает чувство сытости. Белок отвечает за мышечную массу нашего организма, усиливая обмен веществ. Очевидность роли белка в поддержании стройной фигуры, указывает тот факт, что с возрастом мышечная ткань сокращается и заменяется жировыми клетками. Белок регулирует скачки инсулина в крови, которые способствуют образованию жировых складок.

Без белка не может быть речи об здоровье и идеальной фигуре. Белок условие необходимое. Включите белок в каждый прием пищи!

Грех № 6 Переизбыток в питании простых углеводов

Мучные изделия из белой муки, все сладости относятся к простым углеводам. Только простые углеводы способны резко увеличить уровень сахара в крови, как на это реагирует организм, мы уже знаем, организм в больших количествах начинает вырабатывать инсулин для нейтрализации сахара и переработки его в жир. Пища, изобилующая простыми углеводами, полностью перерабатывается в жир!

Чтобы побороться с этим, нам придется узнать о гликемическом индексе и отдать предпочтение углеводистой пищи, у которой низкий гликемический индекс и высокий индекс питательной ценности. Для помощи в выборе продуктов используйте таблицы гликемических индексов и питательной ценности, специальные рецепты блюд, где уже указаны эти показатели, а также способы приготовления и употребления.

Гликемический индекс (англ. glycemіc (glysaemic) index, сокращённо GI) — показатель влияния продуктов питания после их употребления на уровень сахара в крови.

Гликемический индекс является отражением сравнения реакции организма на продукт с реакцией организма на чистую глюкозу, у которой гликемический индекс равен 100.

Употребляйте в пищу сложные углеводы — бобовые, орехи, злаки, картофель, крахмал, волокнистые растения.

Грех № 7 Малоподвижный образ жизни и как следствие отсутствие роста мышечной массы, а ещё страшнее её потеря.

Если себя ограничить в еде, то в первую очередь организм начинает терять мышечную ткань, а никак не жир, как хотелось бы многим! Организм начинает восстанавливать потерю веса жиром, а мышечная ткань не восстанавливается. Мышечная ткань растет только при физических нагрузках. Нет мышц, нет тонуса, а есть дряхлая фигура с жировыми отложениями. Без мышц Вы обречены толстеть! Мышечная ткань сжигает больше калорий, нежели жировая даже в состоянии покоя.

Ежедневно наращивайте массу за счет физических нагрузок, для людей в возрасте, я рекомендую обычные ежедневные прогулки, 1 час утром, 1 час вечером. Но при этом должны помнить, что без белка мышцы не растут.

В итоге «семь смертных» грехов худеющих это: несбалансированное питание, малоподвижный образ жизни, недостаточное употребление чистой воды, недосыпание, злоупотребление сладостями.

Оказывается, похудеть очень просто! Но помните все, о чем я написал, это не является мероприятием на пару месяцев, это образ жизни длиною в жизнь.