Автор:
15.08.2008 10:50 -



Подиетимся?

В нашем сознании укрепилась мысль, что кратковременным ограничением в количестве пищи или перекосом в пользу каких-то одних продуктов (монодиеты) или ограничением какого-то вида макронутриентов (например углеводов в диете Аткинса, "Кремлёвке"), можно добиться реальных и устойчивых результатов в снижении веса. Это мягко говоря не так. Если бы результаты закреплялись, то и не нужно было бы выдумывать более 28000 диет, достаточно было бы 3- 5 на любой вкус и цвет. Но дело в том, что после "успешного" завершения диеты человек возвращается к "нормальному" питанию, а в вместе с этим возвращается его "нормальный вес"- адекватный этому рациону. Мало того, что вес возвращается он ещё и "пленных приводит". А что мы делаем? Правильно. Ищем новую, более жесткую, более эффективную диету, последствия которой будут ещё более печальны. И так пока не перепробуем все и всё или не начнём обращать взор на правильное питание. Мы намеренно избегаем слов "сбалансированное питание" т.к. понятие сбалансированности для каждого достаточно субъективное. Более подходит слова "адекватное", т.е. соответствующее вашим возрасту, полу, физической активности и тем целям, которые вы перед собой ставите. Совершенно очевидно, что худеющий человек должен питаться правильно , но не так как это делает тот, кто просто поддерживает вес или, наоборот, наращивает мускулатуру. А навязывать всем подряд "сбалансированное питание" это неверный подход. К тому же цифры этого баланса по белкам, жирам и углеводам почему- то у всех разнятся.

Правильная диета

Правильная диета та, которой можно придерживаться всю жизнь-это утверждал Г.Шелтон. Мы с ним абсолютно согласны. А теперь вопрос. Можно ли придерживаться всю жизнь "Кремлёвки"? Ответ очевиден- "вряд ли". Если только вы не собираетесь переехать на ПМЖ к чукчам. Они всю жизнь сидят на "малоуглеводке". Но для них это нормальный режим питания, за тысячи лет их организм адаптировался к такому рациону. К тому же у чукчи куча "секретов". Всё лето они собирают дикоросы- главный поставщик так необходимой для организма клетчатки. Пьют огромное количество чаев из трав, что способствует выводу из организма кетонов (вредных продуктов распада жиров и белков). А главное потребляют- сырое мясо и рыбу (строганину) ,что обеспечивает организм необходимыми витаминами. Разве приверженцы "Кремлёвки"

знают все секреты чукчи? Поэтому перестройка энергетического баланса на резервный жировой (вместо углеводного) путь потребления энергии вещь достаточно сложная и требующая специальных знаний. Придуманная журналистами "Кремлёвка"- это не секретное оружие обитателей Кремля, а исключительно вредная для организма диета с кучей всевозможных побочек включая гормональный сбой (не такое уж редкое явление при этом). В арсенале бодибилдеров есть белково- жировая диета, но она ничего общего с "Кремлёвкой" не имеет. Она вменяемая, обдуманная и краткосрочная. Результат- снижение жировой массы при минимальной потере мышечной. Конкретно как её проводить мы ответим в других разделах журнала. Но она не панацея и используется только внутри пожизненной диеты, именуемой правильное адекватное питание.

Последствия монодиет

Особо одиозны монодиеты, когда приходится "сидеть" на каком то одном продукте- рисе, гречке, кофе с шоколадом и т.д. Бедный организм испытывает колоссальный дефицит по макро- и микроэлементам, а также витаминам, незаменимым аминокислотам и жирам. За всё это приходится расплачиваться, причём собственным здоровьем. Организм таких издевательств над собой не прощает. Природа не предусмотрела того, что кто- то будет себя искусственно ограничивать в каких- то нутриентах, особо важных для жизнедеятельности. И поэтому у неё нет защитных механизмов (типа "защита от дурака"). В результате организм воспринимает монодиету как голодание в скрытой форме. Ответом на это является задействование всех внутренних резервов, размеры которых не безграничны. Человек действительно теряет вес. И в данном случае слово вес подразумевает- мышечную массу, воду, жир и даже кальций из костей. И в результате получается "нездоровая худоба" с кучей внутренних побочек и проблем, вместо здоровой стройности и красоты. Кстати, красота от монодиет страдает в первую очередь. Круги под глазами, ломкие ногти, секущиеся волосы, сухая дряблая кожа - вот только небольшой список сопутствующего монодиетам. Но мы ещё не упомянули о главной проблеме, возникающей при быстром сбросе веса. Это возможность заполучить инфаркт и инсульт из-за отложения холестерола в сосудах, в которые он (холестерол) попадает при лавинообразном расщеплении жира. Ведь Вам же никто не говорит о проблеме утилизации расщепляющихся жиров, а она, на самом деле, стоит очень актуально. Особенно это важно при "жироразлагательных" процедурах типа мезотерапия, когда подкожная клетчатка под действием лекарств растворяется и направляется прямиком в кровоток. Получается эдакая липосакция наоборот, когда жир не выводится из организма, а вводится в него. Только теперь он будет залеживаться не под кожей, а в сосудах !!!!!

Не есть после

Мы не могли обойти своим вниманием такую популярную "диетическую" меру, как "не есть после 6 часов." Особо рьяные в борьбе с собственным весом идут дальше - "не есть после 5 или даже 4 часов". Полностью разделяем точку зрения тех, кто утверждает, что это могут присоветовать только шарлатаны от диетологии, которые совершенно не

разбираются в вопросах питания и метаболизма. Также не стыкуется "не есть после..." с главным и самым правильным принципом здорового питания - дробность приёмов пищи (не менее 5- 6, а лучше- более) . Наше единодушное мнение, "не есть после..." - мера исключительно вредная и не имеющая ничего общего с правильным здоровым питанием. А является завуалированной формой голодания, которое приводит к замедлению обмена веществ, потере мышечной массы и, как следствие, увеличению процента жировой ткани. Для иллюстрации, правда в несколько абсурдной форме, мы приводим Вам меню чемпиона по бодибилдингу Джея Катлера- наш ответ тем, кто советует "не есть после..."

Есть хорошие диеты?

Конечно же есть. Это так называемая "средиземноморская" диета наиболее близкая к рекомендациям ВОЗ. Не имеем ничего против "раздельного питания", из которого здоровое питание позаимствовало очень многое. Также хороша палеодиета (диета "пищерного человека"), которая несёт в себе много рационального. Диета бодибилдера, только не в экстремальной её форме проявления. И, даже, вегетарианство, которое мы не разделяем, но считаем, что вдумчивое и грамотное применение принесёт больше пользы, чем вреда. Собственно говоря это даже не диеты в их привычном значении слова, а пожизненные системы питания. П О Ж И З Н Е Н Н Ы Е- звучит как приговор. А это и есть приговор лишнему весу и "болезням цивилизаций". Тренируйся и питайся правильно и тогда ты забудешь, что такое полуголодная диета, а твоё тело с благодарностью отплатит тебе за твою заботу о нём.
http://www.missfit.ru