Диета для снижения веса

В глобальной сети, несмотря на огромное количество статей о диетах для похудения, очень мало достоверной, подтвержденной научными изысканиями информации. Частично информация из Интернета и из многочисленных книг, посвященных проблеме коррекции веса, оказывается в корне неверна, частично — замаскирована под большим объемом бесполезного информационного шума. Цель данного материала — создание краткого учебного пособия, содержащего выверенную информацию, подтвержденную ведущими учеными и врачами в области диетологии и спортивной медицины.

Несомненно, практически любая диета может оказаться эффективной в отношении уменьшения массы жировых отложений, однако, существуют существенно более рациональные и безопасные подходы, непосредственно о которых и пойдет речь в данной статье. Мы предлагаем не просто сбалансированную диету для снижения веса, а руководство, опирающееся на проверенные данные врачей-диетологов, по составлению индивидуальной диеты, эффективной в каждом конкретном случае. Приведенные в данной статье рекомендации могут повысить эффективность любой диеты для похудения.

Для кого составлена данная диета по снижению веса?

Вне зависимости от возраста, пола и рода деятельности, каждый человек, использующий нижеописанную диету, сможет снизить массу жировых отложений до приемлемых показателей. Универсальность рекомендаций, приведенных в данной статье, подтверждается прочной, проверенной на практике, доказательной базой. Большое внимание уделено и вопросам безопасности предлагаемой диеты. Использовать рекомендации из данной статьи можно в течение неограниченного временного промежутка, в зависимости от того, какие цели ставит перед собой человек.

Каждый человек, использующий данную диету, сможет снизить массу жировых отложений до приемлемых показателей

Главные принципы данной диеты для снижения веса

Равномерное снижение количества калорий в ежедневном рационе

Человеческая психика работает таким образом, что для совершения такого решительного поступка, как решение сесть на диету, нам необходим сильный мотивирующий фактор. Часто в роли подобных факторов выступают переживания по поводу неудач в личной жизни, мнение близких людей. Часто под влиянием этих факторов человек принимает весьма радикальное решение и начинает голодание. Такой шаг является необдуманным и неприемлемым, поскольку сулит серьезными отклонениями в обмене веществ и сильной стрессовой ситуацией для организма в целом. Защитная система организма устроена таким образом, что начнет сопротивление слишком резкому снижению калорийности рациона, что приведет через несколько дней к отказу от принятого плана. Человек, решившийся на снижение веса, должен быть готов к продолжительной по времени планомерной программе, главенствующую роль в которой будет играть рассудок, а не эмоциональный фон.

Решившись на снижение веса, следует уменьшать энергетическую ценность рациона очень постепенно. Максимально допустимым снижением калорийности рациона за сутки

является показатель в 10%. Во время диеты придется отказаться от жирной пищи и сладостей, только после этого можно начинать снижение количества других употребляемых продуктов.

Постепенное завершение диеты

Таким же немаловажным шагом, как начало снижения веса, является и завершение цикла диеты. Нельзя забывать о принципах защитной системы организма, направленной после длительной стрессовой ситуации на запасание питательных веществ в виде жировых отложений. По достижении удовлетворяющего вас результата нельзя быстро повышать калорийность ежедневного питания. В противном случае, организм незамедлительно начнет производство жира, стремясь восполнить утерянное за время диеты. Порции следует увеличивать медленно, постоянно контролируя собственный вес. В период после завершения диеты лучше всего не употреблять сладости, поскольку именно быстрые углеводы, содержащиеся в сладком, лучше и быстрее прочих конвертируются организмом в жир. Необходимо ограничить и употребление жирной пищи. После завершения диеты следует придерживаться ее основных принципов, а рацион лучше всего формировать из тех же продуктов, что и во время диеты.

Помните, что эффект диеты сводится к нулю в случае возвращения к прежнему режиму питания, который и привел вас к необходимости снижения веса.

Питание 5–6 раз в день

Во время снижения веса следует питаться как можно чаще. Для насыщения в режиме трехдневного питания человеку требуются достаточно крупные порции, которые организм расходует не только на выработку энергии, но и на образование запасов питательных веществ в виде жировых отложений. Питание большими порциями во время диеты заставляет обмен веществ работать нелинейно, прерывисто, что неприемлемо в целях снижения веса. Шестиразовое питание в течение дня малыми порциями приводит к тому, что весь объем пищи, поступающий в организм, будет расходоваться на выработку энергии и поддержание его жизнедеятельности. При этом, в условиях недостаточной калорийности питания, организму придется расходовать питательные вещества из жировых отложений, постепенно снижая их объем. Еще одним достоинством частого питания является снижения чувства голода и исключение возможности развития болезней желудка и кишечника.

Пища с пониженной энергетической ценностью

Во время диеты для снижения веса, рацион человека должен состоять на 80% из пищи с минимальным содержанием калорий. Употребление низкокалорийной пищи позволяет организму не испытывать постоянного чувства голода и не допустить развития отклонений в работе кишечника. Употребление некоторых продуктов во время диеты можно не ограничивать. Особенно в процессе снижения веса важны продукты, богатые клетчаткой. Такие продукты не содержат большого количества калорий, а также помогают работе кишечника. Растительная клетчатка дополнительно снижает степень абсорбции организмом углеводов и жиров, позволяя им поступать в кровообращение постепенно равными долями.

Снижение употребления жиров и исключение из рациона быстрых углеводов

Быстрые углеводы, преимущественно содержащиеся в сладостях, относятся к разряду питательных веществ самой быстрой степени абсорбции. Именно они представляют максимальную опасность в процессе снижения веса. Ускоренное поступление в организм углеводов приводит к запуску в нем процессов накопления запасов в виде жира, что существенно замедляет похудение.

Употребляйте в пищу продукты, гликемический индекс которых ниже 60.

Исключите из рациона все насыщенные жиры, к которым относятся масла, маргарины, спреды и т.д. Защитный аппарат человеческого организма редко перерабатывает в энергии поступающий извне жир, поскольку он практически не нуждается в дополнительной переработке перед поступлением в жировые клетки (адипоциты).

Режим питья

В процессе похудения крайне важно потреблять достаточное для организма количество жидкости. Оптимальным суточным объемом диетологи считают 3 литра, с учетом воды, которая содержится в продуктах питания. Организм использует воду в процессе протекания реакций по сжиганию жировых отложений, поэтому во время диеты для похудения пить нужно как можно больше. Сама по себе вода никак не способствует процессу снижения веса, однако при недостатке жидкости эффективность диеты существенно снижается, могут возникать нарушения обмена веществ и электролитного баланса. Помнить о режиме питья необходимо еще и по той причине, что во время снижения веса организм притупляет чувство жажды, что делает необходимым сознательный контроль над количеством потребляемой жидкости.

Порционный режим:

- Порядка 80% всего суточного рациона необходимо съедать до 18 часов. В это время организм активно перерабатывает питательные вещества в энергию, вечером же активно происходит накопление жира.
- За 3 часа до сна не следует есть ничего, кроме крайне низкокалорийных продуктов или специальных белковых коктейлей. Ночью, когда организм находится в стадии сна, энергия практически не расходуется на поддержание его жизнедеятельности, а питательные вещества перерабатываются в жир.
- Не следует есть за 2 часа до начала тренировки, а также в течение 2 часов после ее окончания. Во время диеты для снижения веса, вся пища, съеденная человеком перед тренировкой, будет израсходована на энергию во время занятий. При этом жировые отложения не будут затронуты. После тренировки в организме

наблюдается ускорение обменных процессов, поэтому так же важно не есть. В этом случае, организм в качестве источника энергии на метаболизм будет использовать жировые отложения.
- До и после тренировки можно принять некоторое количество аминокислот, которые поспособствуют защите мышц, не препятствуя при этом разрушению жировых тканей.

Пропорциональное потребление жиров, белков и углеводов

- Углеводы — от 40 до 50%

Во время диеты преимущественно следует потреблять медленные углеводы.

- Белки — от 25 до 35%

Идеальным сочетанием потребления белков считается раздельное их получение из пищи и спортивного питания.

- Жиры — от 10 до 20%

Ограничение потребления жира до уровня ниже 10% вызывает перестройки обмена веществ. Преимущественно необходимо употреблять в пищу жиры растительного происхождения. Полезным является также и рыбий жир.

Не следует забывать о том, что идеального для всех людей соотношения питательных веществ не бывает, а потому каждому необходимо подобрать собственные максимально эффективные их пропорции.

Главный принцип диеты для похудения

Масса тела снижается только с того момента, когда организм начинает расходовать больше энергии, нежели поступает в него с пищей. Кроме того, в процессе жизнедеятельности организму приходится постоянно поддерживать гомеостаз, то есть постоянство его внутренней среды. Из-за этого приходится весьма существенно снижать калорийность ежедневного рациона. Для постоянного прогресса в снижении веса требуется снизить калорийность потребляемой пищи не менее чем на 50%, а в некоторых случаях и на 90%. Для точного определения этого процента следует использовать простое правило:

Плавно уменьшайте калорийность ежедневного рациона, пока еженедельная потеря веса не будет составлять порядка 0,8–1 кг. Если снижение веса не начинается, значит, следует увеличить темпы снижения калорийности. Если же потери в весе превышают порог в 1 кг в неделю, следует повысить калорийность рациона.

Для отслеживания прогресса похудения необходимо проводить регулярные взвешивания. Как правило на подбор индивидуального рациона уходит не более одного месяца. Для профилактики нарушения обмена веществ не следует худеть более чем на 1,2 кг в неделю.

Распространенная ошибка среди представительниц слабого пола заключается в стремлении к моментальному результату. Во время диеты очень важно соблюдать все правила диетического питания.

Проблемы в снижении веса

Мучительное ощущение голода

Самая распространенная причина, по которой люди не выдерживают длительной диеты — это постоянное ощущение голода. Для тех, кто не способен самостоятельно справиться с этим неприятным ощущением, существуют специальные лекарственные препараты, аноректики, или как их еще называют, подавители аппетита. Самым эффективным из аноректиков считается препарат Сибутрамин (Меридиа), который воздействует непосредственно на центр голода посредством увеличения концентрации вещества серотонина.

Гипогликемия

Следствием дефицита в крови питательных веществ является резкое падение уровня глюкозы, которое может способствовать возникновению чувства сильной усталости, сонливости и разбитости. Чаще всего гипогликемия активно проявляется в начале цикла диеты, после чего организм адаптируется, и неприятные ощущения пропадают. При остром проявлении симптомов гипогликемии следует выпить стакан сладкого сока, или съесть немного пищи.

Слабость воли

Перманентный дискомфорт из-за чувства голода может стать большой психологической проблемой. Именно поэтому для начала диеты нужна сильная мотивация.

Игнорирование правил диеты
Во время снижения веса нельзя давать организму «поблажек». Только регулярная диета с соблюдением всех до единого ее правил приведут к видимым результатам.

Меню для похудения

Ошибочно предполагать, что диета для похудения должна быть составлена из каких-либо специфических продуктов, есть которые следует только в определенное время суток. Главным правилом при составлении собственного меню является соблюдение основных принципов, описанных в данной статье. Жировые отложения уничтожаются исключительно благодаря дефициту энергии, а не вследствие употребления определенных продуктов.

Белки

Диета для снижения веса подразумевает под собой значительное уменьшение объемов поступающих в организм питательных веществ. При этом, вместе с уменьшением потребляемых углеводов и жиров, человек невольно снижает и количество потребляемого белка. Во время диеты нельзя сильно снижать потребление белков, поскольку их дефицит отрицательно сказывается на организме человека. В условиях недостатка белка организм начинает разрушение мышечной ткани, возникают проблемы психологического характера, выпадают волосы, кожа становится дряблой и сухой.

Кроме того, белки участвуют в процессе деградации жирных кислот, что делает процесс похудения невозможным без достаточного потребления белка во время диеты. Белок,

ввиду сложной своей химической структуры, усваивается достаточно долго. Кроме того, во взаимодействии с белками, углеводы также замедляют свою абсорбцию, что снижает общий гликемический индекс рациона. В условиях пониженного гликемического индекса снижается уровень вырабатываемого организмом инсулина, что позволяет легче переносить ощущение голода.

Учитывая написанное выше, следует включить в диету некоторые количества обогащенных белками продуктов, таких как рыба, мясо, кисломолочные продукты, морепродукты, яйца и бобовые. В особенной степени при похудении полезны такие кисломолочные продукты, как обезжиренный кефир, ряженка и йогурты. Они очень малокалорийны и положительно влияют на работу кишечника

Суммарное количество белковых продуктов должно составлять порядка 30% всего диетического рациона. Можно в качестве источника белка употреблять спортивное питание, содержащее комплексные протеины.

Жиры

Во время диеты следует до минимума ограничить потребление жиров животного происхождения, в том числе маргарины и сливочное масло. Однако забывать о 10%-ном пороге потребления жиров нельзя.

Наилучшими источниками жиров во время диеты являются растительное масло, а также жирные сорта рыбы.

Клетчатка, углеводы, витамины и минералы

Перечисленные в подзаголовке компоненты не случайно поставлены в один ряд, поскольку содержатся они в подавляющем большинстве в одних и тех же продуктах питания, а именно во фруктах и овощах. Во время снижения веса массовая доля таких продуктов должна составлять порядка 70%. Употреблять можно почти все виды овощей: свекла, редька, капуста, морковь, помидоры, лук, бобовые, кабачки, огурцы и т.д. Из овощей можно готовить любые салаты, супы и прочие блюда. Единственным овощем, употребление которого следует ограничить, является картофель, поскольку он содержит значительное количество углеводов.

Фрукты, в дополнение к овощам, являются не только низкокалорийными источниками клетчатки. Содержащиеся в них минералы и витамины незаменимы в процессе сжигания излишков жира. Для питания лучше выбирать несладкие фрукты, например, ананас или яблоки, поскольку на их усвоение организм расходует большое количество энергии. Фактически, ананас содержит меньше калорий, чем организм тратит на его усвоение, то есть его энергетическая ценность имеет отрицательное значение. Ограничить следует потребление сладких фруктов и ягод, таких как хурма, бананы, манго, виноград, смородина и т.д.

В процессе диеты для похудения следует отказаться от потребления таких каш, как манная и пшеничная, а также ограничить употребление белого риса и кукурузы (в том числе хлопья), поскольку все эти продукты имеют повышенный гликемический индекс.

Из мучных продуктов во время диеты рекомендуется употреблять только макаронные изделия из пшеницы твердых сортов и черный хлеб грубого помола. Готовить продукты лучше всего на пару, рекомендуется избегать употребления жареных блюд.

70% дневного рациона	30% дневного рациона (продукты, богатые белком)
Овощи: свекла, редька, капуста, морковь, помидоры, лук, бобовые, кабачки, огурцы **Фрукты:** ананасы, яблоки, апельсин, нектарин, мандарин, ежевика, арбуз, дыня, грейпфрут, груша, а также несладкие ягоды и соки **Каши:** рисовая, гречневая, овсяная, просяная **Мучное:** макароны из пшеницы твердых сортов, черный хлеб грубого помола	Любая рыба, нежирное мясо, морепродукты, яйца, бобовые, кисломолочные продукты

Заменитель пищи	Протеин
Особый тип спортивного питания, состав которого сбалансирован и содержит только самые необходимые питательные вещества. Заменители пищи могут составить половину суточного рациона. Употреблять их следует между основными приемами пищи.	Массовая доля потребляемого из протеиновых коктейлей белков может составлять до 50% от общего их объема. Употреблять лучше медленные протеины.

В этой статье приводятся только наиболее популярные и полезные продукты, рекомендуемые профессиональными диетологами. Во время диеты можно употреблять и другие продукты, которые соответствуют требованиям, описанным выше.