Автор: admin
17.09.2014 16:17 -

Есть или не есть… А если есть, то что?

Вот уж воистину вечный вопрос женщины – что есть, когда и в каких количествах, чтобы иметь прекрасную фигуру и здоровый цвет лица. Всем нам хочется потрясать окружающих. Но никак не потрясать лишними килограммами вокруг талии. Способов привести себя в порядок много. А иногда кажется, что слишком много. И в этом множестве правда начинает путаться с выдумкой, советы специалистов – с непоколебимым «а вот Люся рассказывала».

В современном обществе сформировались и прекрасно себе живут устойчивые мифы о питании и образе жизни, которые, на поверку, не так уж и правдивы. Вы скажете: но ведь столько людей в них верит?! А я отвечу: миф – он на то и миф, чтобы развеиваться.

Но я не волшебница, чтобы развеивать мифы, а вот моя знакомая, фамилия которой слишком известна, чтобы ее называть, вполне способна. Должность, так сказать, обязывает. Знакомьтесь, моя собеседница инструктор лечебной физкультуры – Марина.

Началась эта история про мифы с того, что забежала я как-то вечерком к Марине в гости. Ну и, естественно, чай, кофе, тортик, шоколадка – все, что нужно для душевной беседы, у нас было. А как иначе? Вы представляете себе задушевный женский разговор без тортика и полуночного чаепития? Я нет. А разговорились мы не на шутку.

– Марин, ну скажи мне правду, ну нельзя же этак на ночь наедаться? Ты же всю жизнь в медицине, ты должна знать.

– Во-первых, я тебя 100 лет не видела, а во-вторых, во всем надо знать меру. Ты думаешь, поздний ужин приводит к появлению лишнего веса? Отнюдь. Он никак не отразится на фигуре, если не переедать и если этот ужин не единственная трапеза за день. Вот скажем, ты завтракала, обедала сегодня?

– Ну да.

– А сейчас мы поужинаем. Так что, наливай чай, а то остынет.

– Ой, а какой он у тебя интересный! Это новый вид зеленого?

– Это чай на травах – самый полезный вариант, особенно на ночь. Немного мелиссы, мяты, ромашки. Все индивидуально. Кстати, за 2 часа до сна, жидкость лучше в организм уже не добавлять. Но ты пока до дома доберешься, нужное время пройдет.

– А как же черный и зеленый? Я обычно зеленый на ночь пью. А утром – черный, он бодрит.

– Бодрит как раз зеленый, из-за большого содержания кофеина. Впрочем, ничем не нужно злоупотреблять. Даже полезным зеленым чаем.

– А чем полезна мелисса, мята и ромашка?

– Эти травки успокаивают нервную систему, улучшает работу сердца да и на желудок благотворно влияют.

– Ну, просто народная целительница! Теперь всегда буду пить много травяных чаев.

– Ты погоди. Обращаться с травами нужно аккуратно. Прежде чем что-то заваривать и пить, особенно в больших количествах, не лишним будет открыть справочник лекарственных растений и почитать, какие у травки противопоказания. А если хочешь целенаправленно пить от какого-то заболевания, то обязательно проконсультируйся с врачом. А то будет тебе – «одно лечим, другое калечим». Как правило, курс лечения не более десяти дней. Потом нужно либо менять состав трав, либо переходить на обычный чай.

– Ну ладно, не буду пороть горячку. Чай с травами – это прекрасно и полезно! Если решусь лечиться травами, постараюсь не переусердствовать. Это ты меня убедила. И еще раз уж я решила пить правильно, то я исключаю из своей жизни алкоголь и начинаю пить только соки!

– Только что сказала, что постараешься не переусердствовать.

– Так я же стараюсь! Буду вести здоровый образ жизни. Что опять не так?

– А ты знаешь, что «приверженцы здорового образа жизни», которые призывают полностью исключить алкоголь, оспаривают мнение ученых всего мира? Потому что уже давно доказано, что, например, красное вино приносит несомненную пользу организму. Входящие в него компоненты оказывают благотворное влияние на сердечно-сосудистую систему. Совет здесь может быть только один – не надо злоупотреблять этим самым алкоголем!

– Ну ладно… опять я ошиблась. Но зато с соками, я права оказалась! Это уж точно полезно!

– Объясняю. Фруктовые соки, которые обеспечивают организм необходимыми витаминами, очень богаты калориями. Стакан виноградного или яблочного сока дает примерно 200 калорий – как два больших яблока или картофелина среднего размера. Сок занимает немного места в желудке и очень быстро всасывается. В то время как фрукты и картошка усваиваются значительно дольше, занимают больше места и дают ощущение сытости. Вот так. Немного по-медицински, но ты девушка умная, поймешь что к чему и сделаешь правильные выводы.

– Сделаю, не сомневайся. Но ты меня не переубедишь в том, что вот этот восхитительный, чудный, тающий во рту тортик так же полезен, как, например, чай с травами! В нем же углеводов тьма-тьмущая! А от них толстеют, я слышала.

– Слышала она! Я тебя умоляю! Сократив содержание углеводов в рационе, ты

заставишь организм выдергивать их из других компонентов. Из тех же белков. Ты пойми, в организм должны попадать и белки, и жиры, и углеводы! Все в комплексе! Вопрос пропорций – это другой вопрос. Чего-то должно быть побольше, чего-то поменьше, углеводы в первой половине дня, белки – во второй. А все эти глупости с монодиетами, когда начинают, например, есть только белки, а углеводы и жиры полностью исключают, ну это, простите, бред полный! От этого только вред. Теряется масса, но это может произойти за счет потери организмом воды, которую эти самые углеводы притягивают. Нужно ли такое похудение? Нарушишь обмен веществ, потом проблем не оберешься.

– Вот оно как… Получается, что и хлеб есть можно? А то многие говорят, что его тоже надо полностью исключить.

– Ну вы посмотрите на нее! И где ты только находишь этих, которые говорят?! Хлеб – один из наиболее употребляемых продуктов питания. Заменить его вряд ли можно, да и не нужно. Вот злоупотреблять не стоит. И лучше, чтобы большая часть хлеба в рационе была представлена черными сортами или хлебом, выпеченным из смеси зерновых, с отрубями и т.д.

– А, ну ясно. Я люблю черный «Бородинский». Теперь буду есть его со спокойной душой. Хорошо, ты меня уговорила. Но! Сегодня я все-таки переела, и мой план на завтра – недоесть! Глядишь, баланс-то с гармонией и восстановятся.

– Да ничего у тебя не восстановится, а наоборот еще нарушится. Попытки компенсировать переедание недоеданием на другой день, как правило, ни к чему не приводят. Заниженное сверх меры количество калорий попросту снизит метаболизм и лишит организм необходимой энергии. Оно тебе надо? Ешь как обычно, но не переедай.

– Прям, все не так я говорю! Ты мне еще шоколада на ночь предложи! Точно будет правильный совет.

– И предложу. Только не на ночь. Дело в том, что какао-бобы содержат в большом количестве вещества, улучшающие работу сердца и сосудов. И «гормон счастья» – серотонин – тоже тут. Организм не зря иногда просто требует шоколадку! Только надо

различать его разумные требования и уже «зависание» на сладком.

– Умеешь ты, Марин, убеждать. Я поняла, надо идти другим путем. Завтра утром совершу оздоровительный забег! Сразу килограммы долой!

– А ты умеешь бросаться в крайности. Не бегала, не бегала и вдруг побежит. Никто не спорит, физические нагрузки – вещь необходимая. Но не надо с места в карьер. Во-первых, не всем полезен бег по утрам. Организму «совы» он покажется форменным издевательством из-за раннего подъема. Во-вторых, ко всему надо подходить индивидуально. А относительно утренней пробежки – посоветую сменить ее на утреннюю прогулку. Это будет полезно всем, без противопоказаний, а заодно поможет организму вывести накопившиеся за время сна вредные вещества. Проветриться, так сказать.

– Слушай, Марин, ты все мои неправильные мифы развеяла. Теперь все стало понятнее, да и проще. Так бы ночь тебя слушала!

– А вот насчет сна, дорогая, совет однозначен – высыпаться! Здесь, конечно, тоже существуют разные теории. Кто-то говорит, что идеальный сон – 6-7 часов, американские ученые приводят цифру – 9 часов. Я опять повторюсь – все строго индивидуально. Слушай свой организм, не загоняй его, как лошадь на скачках, но и не давай лишних поблажек. И тогда будет как в пословице – в здоровом теле здоровый дух. Будет у тебя и тело бодрое, и настроение приподнятое. А еще не забывай улыбаться – это самый лучший рецепт!

– Спасибо за все, Мариночка! И за торт с чаем, и за советы!

– На здоровье! Забегай почаще, еще и не такое расскажу!

Автор - **Наталья Лысенко**
Источник