

Как выбрать диету? Самые важные аспекты

На вопрос «Какую выбрать диету?» правильный ответ – «Никакую». Процесс похудения обычно ассоциируется только с понятием диеты. А диета – это строгие ограничения в еде на сравнительно небольшой срок. При этом ограничения относятся не обязательно только к калориям, но и к выбору и сочетаемости продуктов, к времени употребления еды.

Но что плохого в **диетах**? Главный недостаток – иллюзия того, что если диета подошла к концу, значит задача выполнена, результат получен и можно вернуться к прежнему образу жизни. А через несколько месяцев всё начинается сначала. Вес совершенно незаметно возвращается, и надо срочно худеть к важному событию – отпуску, свадьбе или переходу на новую работу.

Самое грустное в этой истории – те испытания, которым подвергается организм. Вред собственному телу наносится как в фазе набора лишнего веса, так и процессе избавления от него. Лишний вес ведь появляется от несбалансированного питания, причина – в насыщенных **жирах** (свинина, колбаса, сосиски, мороженое, сливки), транс-жирах (торты, печенья, маргарин, картошка фри, чипсы) и простых **углеводах** (кола, сахар, джем, пиво). О вреде этих продуктов для здоровья написана не одна тысяча книг.

От последствий такого образа жизни в виде жировых складок как раз и пытаются избавиться диеты. Они ограничивают и без того неполноценный рацион и подвергают человека ещё большему стрессу, как физическому, так и психологическому.

Где же выход из этой ситуации? Ответ прост – это изменение пищевых привычек и полноценное питание из месяца в месяц, из года в год. Не надо искать лёгких путей – в вопросе питания их нет. Просто потому, что есть надо 3 раза в день 365 дней в году, и каждый раз надо думать не только о том, где и что поесть, но и том, какую пользу или вред эта еда принесёт.

Возвращаясь к диетам, заметим, что посидеть на диете можно, но это только часть

большого пути, дальше надо будет корректировать и своё обычное **ежедневное питание**

Первый вопрос при выборе диеты у всех одинаков – **на сколько килограммов можно похудеть** ? Как раз на этот самый популярный вопрос и не стоит искать ответа, потому что любые заявленные цифры условны, и результаты определяющим образом зависят от конкретного человека. А ещё сильнее на обещанное количество сбрасываемых килограммов влияют амбиции составителя диеты. Ведь заманчивей звучит предложение расстаться с 10 кг за 2 недели, чем с 5 кг за 2 месяца.

Но кроме вопроса о килограммах, есть множество других, которые должны появиться для получения наилучшего результата:

Как диета повлияет на здоровье?

Популярные диеты, позволяющие белки и жиры в больших количествах (кремлёвская, Аткинса), могут привести к проблемам с почками из-за чрезмерного потребления белка. Кроме того, с них трудно перейти на обычное питание без последствий. Ещё один минус – дефицит необходимых веществ: антиоксидантов, витаминов, клетчатки.

Как долго сохранится результат?

Одним из самых неприятных последствий диеты является возвращение сброшенных килограммов. Как правило, это происходит после очень **низкокалорийных диет** (менее 1000 калорий в день) или диет с ограниченным потреблением соли. В первом случае организм, испытавший голод, включает процесс самосохранения и начинает готовиться к «трудным временам» – запасает жир даже при умеренном питании. Во втором случае набор веса происходит вскоре после окончания диеты и связан с тем фактом, что **соль** задерживает в организме воду. И когда бессолевая диета заканчивается, некоторое количество воды просто возвращается с привычной пищей и удерживается в организме.

Можно ли использовать принципы диеты в повседневной жизни?

Чему полезному может научить, например, диета на кефире, на яблоках или на сельдереевом супчике? Только тому, что на эти продукты ещё долго не захочется смотреть. С практической точки зрения полезной будет диета, вырабатывающая правильные пищевые привычки – например, не пропускать завтрак, питаться часто, но понемногу или готовить вкусные блюда без масла и майонеза.

Могут ли так питаться все члены семьи?

Как выбрать диету

Автор: admin

19.04.2014 13:27 -

Всегда неудобно готовить для себя отдельно. Поэтому легче соблюдать такую диету, которая не противоречит вкусам остальных членов семьи. Просто худеющий будет есть меньше или в других пропорциях (например, все едят по 3 картофелины и 3 ложки салата, а худеющий – 1 картофелину и 5 ложек салата).

Легко ли достать и приготовить продукты для этой диеты?

Если в обычной жизни вы не увлекаетесь готовкой, то и диету выбирайте попроще, без запеканок, которые надо готовить по 2 часа, и сложных супов. В начале диеты, когда человек еще полон решимости, это может показаться несущественным, но через некоторое время дополнительные сложности могут оказаться непреодолимым препятствием.

Что касается продуктов, то они должны быть доступными и соответствовать сезону. Многие диеты содержат не совсем типичный для наших потребителей набор продуктов. Это связано с тем, что большинство диет появились за пределами нашей страны, в другом климатическом поясе и в другой культуре. Поэтому не стоит думать, что спаржа и авокадо помогают похудеть, а капуста и морковка нет. Любому редкому продукту можно найти подходящую замену.

Какой вес я потеряю: жир, воду или мышечную ткань?

Если диета предлагает потерять больше 1 кг в неделю, то, скорее всего, всё, что больше килограмма, будет потеряно за счёт воды и мышц. Причина в физиологии человека.

Нервная система человека нуждается в глюкозе как в источнике энергии. Поэтому если нет пищи и запасов углеводов в организме, то первый его шаг – извлекать необходимую энергию из мышечной ткани. Наше тело может превращать жир в глюкозу только при определённых обстоятельствах. Обычно жир используется как «топливо» лишь для мышечной системы и внутренних органов человека, но не для нервной системы. Для её питания организму придётся пожертвовать мышцами – именно из них будет извлечена необходимая мозгу глюкоза. Поэтому многие диеты ведут к потере мышц, а не жировых запасов.

Таким образом, если критично подойти к выбору диеты, то окажется, что выбор невелик. Во-первых, отпадут все монодиеты – от кефирной до яблочной. Во-вторых, все низкокалорийные – от японской до разгрузочных дней. Более или менее безопасными можно считать диеты, не опускающиеся ниже 1300 калорий и не исключаящие до самого минимума ни одну из пищевых групп (белки, жиры, углеводы).

Как выбрать диету

Автор: admin

19.04.2014 13:27 -

Самое полезное, что можно сделать с той или иной диетой – это переосмыслить и «взять на вооружение» те разумные и невредные для здоровья принципы, которым вы сможете следовать в течение длительного времени.

Например, исключение жирного мяса из повседневного меню, принцип лёгкого ужина или ещё одно отличное правило – «мне можно всё, только в небольших количествах».

Ваша задача – не следовать одной для всех диете, а найти свой, индивидуальный подход к правильному питанию. И тогда успех в виде фигуры вашей мечты обязательно придёт!

Автор - **Мария Ларина**

[Источник](#)