

Можно ли похудеть без затрат, или Запить эту идею холодной водой?

«В погоне за стройной фигурой» - пожалуй, таким лозунгом можно описать эпопею, в которую с рвением, пропорциональным уровню прогресса в обществе, ныне окунаются с головой стар и млад. Методов реализации похудения существует сегодня превеликое множество. Диеты зачастую больно ударяют по карману рядового «похудальщика». Простое «не жрать» звучит как-то неубедительно, да и вредно это, но что может быть дешевле? Правда, дешевле ничего не бывает. Не ешь - не тратишь деньги - не толстеешь.

Вспомним тетю Соню - мудрейшую героиню Клары Новиковой. По ее утверждениям, в свою фигуру она вложила целое состояние, поэтому худеть не имеет смысла. Более того, следуя логике тети Сони, можно утверждать, что вкладывать еще большие средства для того, чтобы худеть - вообще нонсенс. Можно ли похудеть, не затрачивая на это дополнительных средств? «Запей холодной водой!» - скажут скептики. «Любая диета невозможна без спецпитания, на то она и диета». Что ж, попробуем последовать их совету... и запивать холодной водой все то, что мы едим. Даже не холодной - ледяной.

Все знают, что такое калории. Именно их боятся радеющие за свой вес. Ведь лишние калории, приходящие к нам из пищи, имеют свойство откладываться про запас, формируя предательски обвисающий жирок. А теперь пришло время вспомнить, что же такое калория в качестве единицы измерения энергии. Системная единица измерения энергии - джоуль. Зачем же нужна еще и калория, равная 4,184 Дж? Дело в том, что 1 калория равна количеству энергии, которое затрачивается для повышения температуры 1 грамма воды на 1 градус Цельсия.

Вода - вещество, обладающее очень высокой теплоемкостью. Именно это ее замечательное свойство выводит на очевидный способ расходования калорий, попадающих в наш организм с пищей. Механизм диеты предельно прост. Мы употребляем внутрь ледяную воду. Нашему организму волей-неволей приходится нагревать все, что в него попадает, до температуры около 37 градусов по Цельсию, расходуя на это тепловую энергию, высвобождаемую при протекании энергетических процессов. **Ледяная диета**, получившая довольно широкое распространение в массах, анонсирует сей эффект в качестве основного. Так ли это? Попробуем выяснить.

Подсчитаем тепловой (вернее, «холодовой») эффект от стакана холодной воды, которой нам советуют запить нашу диету. Нагрев 1 грамма воды от 0 до 37 градусов по Цельсию отнимет у организма 37 кал (пренебрежем тем фактом, что теплоемкость воды зависит от ее температуры). 200 граммов ледяной воды потребует уже 7400 калорий. А если вы выпьете за сутки 2 литра ледяной воды, то организм затратит на ее нагрев аж 74 килокалории. Колоссально! И это с учетом того, что взрослый человек потребляет с пищей калорий раз в 30 больше! Теперь вы сможете без ущерба для вашей фигуры съесть 18,5 г сахара, или долить в салат 8 г растительного масла, или выпить до 200 г пива!

Неправда ли, красноречивая арифметика? А плюс-то сомнительный! Некоторые из нас, выпив за сутки такое количество воды, рискуют спровоцировать простуду и устроить себе отдых в постели на пару дней. Кроме того, потребление повышенных количеств воды ведет к вымыванию из организма многих полезных веществ и потребности в их постоянном восполнении.

Сторонники ледяной диеты советуют, тем временем, исключить из рациона жирную пищу, употреблять воду преимущественно **перед** приемом пищи (так снижается аппетит и быстрее приходит насыщение). Наверное, читали в детстве сказку про кашу из топора: эти атрибуты заимствованы из порядком поднадоевших всем классических диет.

Справедливости ради, все же скажу, что в этой диете есть и плюсы. Установлено, что ледяная вода благотворно влияет на кровеносные сосуды и перистальтику кишечника, притупляет чувство голода. Но вот заявление о том, что ограничивать себя в приеме пищи при этой диете не нужно, на поверку оказалось неправдой - выше приведен пример эквивалентности количества воды и количества различных продуктов.

Резюмируя, скажу: каждый вправе выбирать, что же лучше для него - 15 минут быстрой ходьбы, 6 минут бега (любая другая физическая нагрузка, укрепляющая организм), либо равнозначные им 2 литра ледяной воды лежа на диване в обнимку с любимыми чипсами. Желаю каждому из вас найти золотую середину. Ведь жизнь - это вереница компромиссов, не так ли?

Автор - **Александр Матвиенко**

[Источник](#)