

18+ НАДЕЖДА ПРОЛУБНИКОВА

Законы стройного тела



Надежда Пролубникова

Законы стройного тела

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=51557527

ISBN 9785449833716

Аннотация

Делая маленькие шаги навстречу своей мечте, мы добиваемся целей. Первый шаг вы уже сделали – взяли в руки книгу, в которой собраны рекомендации для вашей красоты и здоровья! Руководствуясь научной литературой, знаниями, полученными в результате изучения нутрициологии, диетологии и, конечно же, личным многолетним опытом, автор делится с вами **ЗАКОНАМИ СТРОЙНОГО ТЕЛА** на простом понятном языке, которые приведут вас к совершенству и станут залогом отличного здоровья.

Содержание

Введение	5
Закон №1: «Отказ от вредных углеводов»	7
Закон №2: «Осторожно с жирами!»	14
Закон №3: «Внимание на съеденный белок»	18
Закон №4: «Соблюдаем формулу стройности»	24
Конец ознакомительного фрагмента.	26

Законы стройного тела

Надежда Пролубникова

© Надежда Пролубникова, 2020

ISBN 978-5-4498-3371-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение

21 век изобилие калорийной пищи, малоподвижный образ жизни, связанный с механизацией, телевидением и компьютеризацией – пандемия ожирения стремительно набирает обороты. Последствия для здоровья располневших людей малоутешительны: большая вероятность приобретения хронических заболеваний – начиная от незначительных расстройств, таких как одышка и варикозное расширение вен, и заканчивая серьёзными патологиями: диабетом, сердечно-сосудистыми заболеваниями и раком. С возрастом риски увеличиваются. Ученые попытались проследить связь между общей смертностью и индексом массы тела. Ряд данных показывает, что чем ближе мы к норме индекса массы тела, тем выше вероятность прожить дольше. Особенно если человек не увлекается алкоголем и курением. Проблема ясна. Эту проблему нужно решать. И часто люди пытаются избавиться от избыточного веса с помощью скудного питания, обезоруживая организм перед лицом стресса, вызывая недостаток нутриентов, что провоцирует различные заболевания. Бум диет кинозвезд и артистов эстрады, активно поддерживаемым средствами массовой информации, подрывает здоровье не только «фанатов». Резкое похудение не долгосрочно, после диеты вес возвращается, а во время голодания теряем мышцы. В итоге, с каждым новым циклом диеты, мышц

меньше, а жира больше. Узнаёте себя?... Когда то и я боролась с ненавистным жиром... С детства была пухленькой девочкой, вдобавок после первых родов прибавка 10 кг, после вторых родов ещё 10 кг... а потом ещё несколько с годами... Чудо таблетки, диеты, мази... вообще ВСЁ было безрезультатно! От лишнего веса начала болеть спина, стали проблемы с желудком, не говоря уже о множестве комплексах! Но, всё в наших руках, поэтому их нельзя опускать и я не опустила! Работая над мышлением, питанием и движением я изменила себя! Мой результат – минус 25 кг! Болезни отступили! Повысилась самооценка. Я поняла, что красивое, стройное тело – это прежде всего, образ жизни, правильный настрой и постановка реальных целей. Чтобы постройнеть не на месяц, другой, а на всю жизнь необходимо следовать законам стройного тела.

Закон №1: «Отказ от вредных углеводов»

Каждому человеку хочется быть привлекательным и здоровым. Красота начинается с ежедневного пищевого рациона. Если питаться не рационально, то невозможно достичь этой цели. Идеальная пища – это пища, которая содержит в оптимальных соотношениях все компоненты, необходимые для жизнедеятельности организма.

Углеводы – источник энергии для организма. Они делятся на быстро усваиваемые «вредные» и медленно усваиваемые «пригодные». Употребление большого количества «вредных» углеводов одна из причин избыточного веса и ожирения. Лишний вес приводит к образованию не только подкожного жира, а и к увеличению висцерального жира, жира, который обволакивает все наши органы, они сдавливаются жирами и задыхаются от таких объятий...

Начинаются проблемы со здоровьем. Последствия лишнего веса: ограниченная подвижность, затрудненное дыхание, высокое давление, вероятность инсульта, инфаркта, повышенный сахар, высокий холестерин, хронический панкреатит, диабет, проблемы суставов, артрит, тромбоз глубоких вен, проблемы с костями, грыжа, импотенция у мужчин, бесплодие, большая вероятность онкологических заболеваний,

низкая ожидаемая продолжительность жизни, а также проблемы психологического характера – низкая самооценка, депрессия, социальное неравенство и другие.

Кто предупреждён, тот вооружён и врага нужно знать в лицо, чтобы избежать опасности, которую он несёт. Плохие углеводы, которые представляют опасность для здоровья и стройной фигуры, имеют высокий гликемический индекс – это числовой индекс, который определяет в какой мере тот или иной продукт вызывает повышение содержания сахара в крови и инсулиновую реакцию поджелудочной железы. К ним относятся:

- продукты, которые содержат сахар;
- вся выпечка из высших сортов муки;
- рафинированные крупы (белый рис, манная крупа, пшено, мюсли);
- картофель (особенно жареный);
- некоторые фрукты.

Белый сахар, пшеничная мука высшего сорта, и очищенное зерно являются рафинированными продуктами, которые подверглись длительной промышленной обработке. Это продукты, лишённые жизни. Высокая степень очистки зерна от оболочек (отрубей) и зародыша приводит к потере большого количества минеральных веществ и витаминов группы В и Е. Остается только быстро перевариваемый крахмал с небольшим количеством белка. В результате данные продукты имеют маленькую пищевую плотность, то есть на еди-

ницу калории содержат малое количество нутриентов. Это пустые калории, которые приводят к быстрым скачкам сахара в крови и уровня инсулина. В рационе стройного человека, который следит за параметрами своего тела, должно быть мало продуктов с низкой пищевой плотностью. Рафинированный сахар имеет низкую пищевую ценность, так как кроме сахарозы в нем нет других пищевых веществ, а энергоценность высокая. Сахар вызывает привыкание, все сладкое, что мы кушаем – это настоящий пищевой наркотик, вызывающий зависимость. При попадании сахара в организм поджелудочная железа начинает вырабатывать гормон инсулин. Он необходим, чтобы убедить клетки переработать сахар и пустить его на «энергетическое топливо» для организма. Количество выработки инсулина напрямую зависит от количества сахара в крови, поскольку поджелудочная железа подстраивает выработку гормона под текущие насущные нужды. Проблемы с поглощением рафинированных сахаров состоит в том, что поджелудочная железа не успевает выработать нужное количество инсулина вовремя. Количество сахара в крови повышается слишком быстро и слишком сильно. В результате возникает «углеводный пик», слишком высокий уровень сахара, который не может быть переработан. Это может приводить к повреждению кровеносных сосудов, способствует накоплению холестерина и развитию самых разных заболеваний. Чрезмерно повышенный уровень сахара в крови держится лишь короткое время, а затем уро-

вень сахара обрушивается вниз. Поджелудочная, задыхаясь, всё ещё пытается справиться с этим сахарным фонтаном, подстраивая выработку инсулина – и тут опа! – подачу сахара внезапно прервали, фонтан иссяк. Бедная поджелудочная железа снова не успевает настолько быстро притормозить выработку инсулина. В результате в организме возникает временный «инсулиновый пик», когда инсулина еще слишком много, а сахара – уже очень мало. Гормон честно делает свою работу, старательно утилизируя весь сахар, до которого может дотянуться. Ключевое слово – весь. В результате возникает гипогликемия – состояние, при котором количество сахара в крови резко падает ниже средних нормальных значений. Состояние, распознаваемое телом, как опасное, болезненное, катастрофическое. Все мы хотя бы раз переживали гипогликемию: слабость в коленях, тошнота и головокружение, ощущение ужасной усталости и голод. Причем очень специфический голод, когда тело требует сахара или что-нибудь сладкое. И выбирая в этот момент, чем бы подкрепиться, человек с высокой вероятностью потянется к печени, подслащенному кофе или куску торта. Цикл замыкается. Новая порция рафинированных сахаров снова вызывает углеводный пик, затем следует инсулиновый, слабость, приступ голода и все сначала. Долгосрочные эффекты потребления сахара тоже хорошо известны. Клетка, «занятая» переработкой углеводов, полностью поглощена этой работой, и перерабатывать жиры ей некогда. Так что в те моменты, когда

перерабатывается сахар, жир стоит на месте и никуда не девается. Второе неприятное для нас последствие заключается в том, что печень, словно пылесос, прихватывает все лишние сахара, чтобы сформировать из них резервные жировые запасы, чисто на всякий случай – вдруг придут голодные времена. Так работает этот, по сути своей, механизм зависимости на физиологическом уровне.

На психологическом, поведенческом уровне чистые сахара ассоциируются у нас со спасительным приливом энергии, силы, покоя, наступающим на короткое время после их употребления. Не следует забывать и то, что употребление большого количества сахара способствует выработке серотонина, одна из функций которого – дарить нам ощущение радости, удовлетворения, и хорошее настроение, но сам по себе сахар не способен повлиять на выработку серотонина напрямую. На его выработку влияют некоторые другие вещества. Считается, что они содержатся, например, в чистом шоколаде (70% какао и выше) и бананах. Поэтому, если наша тяга к сладкому вызвана не только банальной физиологической зависимостью, но и серотониновым голодом, то в попытке добыть из сладкого нужного количества веществ мы будем вынуждены слопать пол кило шоколадок.

Много сахара скрыто совершенно в неожиданных, и казалось бы, полезных продуктах питания, таких как, йогурты, супы, полуфабрикаты и готовые блюда. В результате можно съесть в день колоссальное количество сахара, да-

же не подозревая об этом. Сахар оказывает негативное воздействие на гормональный фон и может даже вызвать дисбаланс. Очень сложно бывает совсем отказаться от сахара. Отказ от сладкого – это сложный, тяжелый процесс. Если цель – красивое стройное тело, то необходимо убрать зависимость от сладкого, исключить пустые калории из своего рациона. Удовлетворять потребность в сладком нужно за счет свежих фруктов. В них есть витамины, минералы и клетчатка, а также альтернативой сладостям являются любые сухофрукты, в них нет жира. Но некоторые фрукты и сухофрукты содержат много глюкозы, и их прием требуется ограничить: дыня, виноград, бананы, финики. Данные фрукты следует употреблять в течение двух часов после тренировки.

Учимся готовить сладости без сахара и белой муки. При приготовлении «правильной» выпечки, сахар нужно заменить на сухофрукты, а белую муку на цельнозерновую или кукурузную. Здоровая пища может и должна быть вкусной! Нужно найти те полезные для здоровья продукты, которые нравятся.

Существует много полезных и вкусных рецептов! Здоровой едой можно наслаждаться, еще больше влюбляясь в правильное питание. Мой самый любимый десерт – это творожная запеканка, которая не содержит сахар и белую муку, проста в приготовлении и очень вкусная! Приготовить её можно следующим образом: 3 яйца взбить миксером, добавить 400 грамм творога (жирность не должна превышать 5%),

100 грамм кукурузной или цельнозерновой муки (по желанию можно добавить немного соды), 100 грамм мытого изюма или кураги – всё взбить миксером и добавить 3 яблока, нарезанные небольшими дольками. Выпекать на пергаменте при температуре 180 градусов, до готовности.

Закон №2: «Осторожно с жирами!»

Жир является самым концентрированным источником энергии в рационе питания: 1 грамм жира даёт 9 ккал, что в два с четвертью раза больше, чем углеводы и белок. Избыток потребляемой с пищей энергии запасается в организме в виде жира, который откладывается в жировой ткани, кроме того, пищевой жир легче преобразуется в жировую ткань, чем пищевые углеводы.

Жиры – основная причина полноты и лишнего веса. Но они не могут быть полностью исключены из рациона, так как в организме выполняют целый ряд полезных функций:

- накапливают энергию, необходимую нам для жизни;
- входят в состав клеточного материала, который защищает клетки от повреждений;
- принимают участие в синтезе гормонов;
- являются растворителями витаминов А, D, Е, К и способствуют их усвоению;
- служат поставщиками веществ, обладающих высокой биологической активностью – фосфатиды (лецитин), стеринны, незаменимые жирные кислоты;
- и плюс жировая ткань сохраняет тепло в организме.

Если цель – стройное тело, то необходимо ограничить все насыщенные жиры, которые содержатся в продуктах животного происхождения. Они быстро способствуют прибав-

ке веса. Их потребление должно составлять не более 10% от суточного рациона. К вредным жирам относятся: сало, сливочное масло, жирное мясо, жир птицы, жир молочных продуктов, жир, который входит в состав колбас, сосисок, сарделек, а также пальмовое и кокосовые масла.

Полезными считаются ненасыщенные жиры. Они в свою очередь подразделяются на:

- мононенасыщенные (оливковое, сафлоровое, кунжутное, рапсовое масла, жиры рыб и морских млекопитающих) – могут синтезироваться в организме

- полиненасыщенные (Омега-6: кукурузное, подсолнечное масла; Омега-3: соевое, льняное, рапсовое, конопляное, горчичное и рыбий жир) – не могут быть синтезированы человеческим организмом.

Полиненасыщенные жирные кислоты активируют деятельность ферментных систем, участвующих в расщеплении жировой ткани и мобилизации жира из жирового депо. Эти кислоты задерживают проникновение холестерина в сосудистую стенку и образование в ней атеросклеротических бляшек. Растительное масло оказывает и желчегонное действие. А ведь у многих тучных людей наблюдается нарушение желчевыделительной функции желчного пузыря. Полезные масла улучшают реологические свойства крови и снижают артериальное давление, которое почти всегда сопровождает ожирение. Кроме того, растительные масла оказывают и послабляющее действие, а это немаловажно для борьбы с лишним

ми килограммами. При склонности к запорам врачи советуют в стакан кефира добавить столовую ложку растительного масла и выпить на ночь.

Особо вредными для организма являются транс-жиры. Транс-изомеры жирных кислот – особые формы молекул ненасыщенных жирных кислот, иногда называют «молекулами уродами», образующимися в процессе гидрогенизации. Транс-жиры пагубно действуют на организм, они залипляют все стенки кишечника, блокируя его работу, негативно действуют на иммунитет, повышают уровень общего холестерина в крови, являются фактором риска атеросклероза, нарушают обмен веществ, ухудшают качество грудного молока у кормящих матерей. Много ТИЖК в гидрогенизированных жирах, используемых для производства твёрдых маргаринов, кулинарных и кондитерских изделий. Эти жиры широко применяются в кондитерской промышленности для изготовления печенья, конфет, шоколадных паст, картофельных чипсов, прослойки вафель и т. д. Не брать продукты с их составом! Рафинированные и гидрогенизированные масла не несут никакой пищевой ценности, не дают организму ничего, кроме пустых калорий и болезней. Наш организм «ломается» от плохого питания.

Следует более осмысленно относиться к тому, что мы едим: исключить из рациона продукты, которые содержат скрытые жиры (майонезы, соусы, колбасные изделия), перейти на потребление низкожировых молочных продуктов,

отдавать предпочтение мясу с низким содержанием жира (цыплёнок, индюк, кролик, телятина). Во время снижения веса необходимо животный жир снизить до минимума, так как задача израсходовать свой собственный жир! Но не стоит исключать из рациона рыбу с повышенным содержанием жира, так как она является важным источником полиненасыщенных жирных кислот Омега-3.

Доля жиров в энергетической ценности рациона должна составлять не более 30% и соответствовать физиологической норме 1 грамм жира на 1 килограмм массы тела. Если следовать данному закону: употреблять полезные жиры в необходимом для организма количестве, при этом ограничить животные и исключить транс-жиры, то жир будет нам другом, а не врагом для нашего стройного тела.

Закон №3: «Внимание на съеденный белок»

В первых двух законах стройного тела говорится о том, что мы едим много лишнего. Но если в питании недостаёт чего-то важного, это ничуть не лучше. Белки – важнейшая составная часть пищи человека!

Наряду с углеводами и жирами, белки входят в число пищевых веществ – макронутриентов. Главной особенностью белков и их компонентов аминокислот является то, что их нельзя ничем заменить.

Белки жизненно необходимые вещества, в организме выполняют следующие функции:

- пластическая – служат материалом для построения клеток, тканей и органов;
- защитная – формирует соединения, обеспечивающие иммунитет к инфекциям (антитела);
- ферментативная – все ферменты являются белковыми соединениями;
- гормональная – многие гормоны являются белками (инсулин, гормон роста, тиреотропный гормон и др.);
- сократительная – белки актин и миозин обеспечивают мышечное сокращение;
- транспортная – транспорт кислорода (обеспечивает ге-

моглобин), липидов, углеводов, некоторых витаминов, минеральных веществ, гормонов;

- рецепторная – все рецепторы клеток являются белками;
- энергетическая – обеспечивают 10—15% энергоценности суточного рациона, энергетический коэффициент белков 4 ккал (16,7 кДж).

Белковые соединения участвуют в осуществлении других важных процессов в организме, таких как возбудимость, дифференцировка клеток, координация движений, хранение наследственного материала и др.

В желудочно-кишечном тракте белок расщепляется до свободных аминокислот, которые всасываются в кровь, и затем используются тканями организма для построения клеточных структур, гормонов, ферментов. Количество свободных аминокислот в крови поддерживается организмом на постоянном уровне. Если в рационе не хватает белков, то для поддержания в крови постоянного уровня аминокислот разрушаются ткани. В первую очередь это касается пассивных мышц, что является основной причиной потери мышечной массы при неправильном похудении.

Часть аминокислот наш организм может синтезировать сам. Их называют «заменимыми». Восемь аминокислот организм синтезировать не может. Их называют «незаменимыми» или эссенциальными. К ним относятся: валин, лейцин, изолейцин, треонин, метионин, триптофан, лизин, фенилаланин, для детей также незаменимым является аргинин.

Они должны обязательно поступать с пищей.

В пище встречается молочный, растительный и животный белок. Молочный белок, как один из компонентов белкового питания, должен присутствовать у человека всю жизнь. Молоко и молочные продукты: творог, сыр, сметана, питьевое молоко, кисломолочные продукты (кефир, йогурт, ряженка, простокваша и др.) важны в питании человека как источники не только белка, но и легкоусвояемого кальция, витаминов А, В₂, В₁₂. Без потребления молочных продуктов трудно набрать в дневном рационе питания необходимое для человека количество кальция и витамина В₂. Особенно богаты белком, кальцием и витамином В₂ сыры и творог. Молоко и молочные продукты следует выбирать с низким содержанием жира, что позволит снизить не только потребление животного жира и холестерина, но и уменьшить калорийность рациона, а потребление белка, витамина В₂ и кальция при этом даже увеличивается.

Растительные белки на втором месте по степени своей значимости. К ним относятся соя, горох, чечевица и все бобовые, а также орехи и семена. У всех бобовых низкое содержание жира – не содержат холестерина, высокое содержание белка, витамина С, витаминов группы В, железа.

Животный белок содержит множество аминокислот, которых нет в растительных белках, и которые часто отсутствуют в молочных. Поэтому, чтобы не возник недостаток полноценных белков, где содержатся незаменимые аминокисло-

ты, нужно употреблять мясные продукты: мясо животных, птицы, рыбу и яйца. Данные продукты богаты не только белком, но и рядом витаминов группы В, железом, цинком. Печень, почки и яйца помимо белка богаты жирорастворимыми витаминами, особенно витамином А, но отличаются высоким содержанием холестерина. Предпочтение следует отдавать не жирным сортам мяса (кролик, нежирная птица), рыбе, а также морепродуктам, таким как мидии, трепанги, морской гребешок, кальмары и т.д., так как они содержат незаменимые аминокислоты, йод, микроэлементы и другие пищевые вещества, которые повышают расход жира организмом и способствуют потере массы тела. Белки увеличивают скорость метаболизма до 35%.

Количество употребляемого белка должно соответствовать физиологической норме – не менее 1 грамма на 1 килограмм идеальной (оптимальной) массы тела человека. Занятия спортом увеличивают эту потребность. При занятиях спортом недостаток незаменимых аминокислот резко увеличивает риск травм и, конечно, снижает спортивные результаты.

Общее количество суточного белка должно быть распределено равномерно между приёмами пищи, что позволяет поддерживать стабильный в течение всего дня уровень сахара в крови. Если цель снизить вес, то в дневном рационе нужно потреблять макроэлементы в следующем соотношении: белков 50% (из которых 30—35% должен составлять молоч-

ный белок, 45—50% растительный и не менее 20% животный), жиров 20%, углеводов 30%. Для поддержания желаемой массы тела оптимальным будет соотношение в рационе: белков 35%, жиров 25%, углеводов 40%.

Итак, при дефиците белка в пищевом рационе происходит разрушение клеток некоторых тканей, а их белки приносятся в жертву – расщепляются на аминокислоты для того, чтобы обеспечить восстановление более важных тканей организма. Функции организма нарушаются, нарастает дефицит белков в крови, не хватает гормонов, ферментов и антител. Организм ломается: мускулатура теряет тонус, кожа покрывается морщинами, старение тканей организма становится всё более и более заметным. Но, избыток белка также нежелателен, как и его недостаток. Избыточное потребление белка оказывает неблагоприятное влияние на организм. Избыток белка приводит к гипертрофии печени и почек, усилению процессов гниения в кишечнике, угнетению нормальной микрофлоры кишечника, нарушению функции центральной нервной системы (перевозбуждённость, нервозы и др.). Повышенное потребление белков за счёт мяса, рыбы, внутренних органов животных способствует накоплению в организме мочевой кислоты – продукта обмена пуринов. Соли мочевой кислоты (ураты) откладываются в суставах, хрящах и других тканях, что ведёт к подагре и мочекаменной болезни. Превышение нормы в два раза и более считается вредным для здоровья.

Многие люди считают, что потребляют достаточное количество белка, съедая одно яйцо на завтрак и порцию мяса на обед. Но в действительности они получают лишь порядка 25 грамм белка. Для полноценного белкового питания в суточный рацион необходимо включать две порции (по 100—120 грамм в готовом виде) мяса, рыбы или птицы и одну порцию молочного блюда (100 грамм творога или 150—200 мл молочного напитка пониженной жирности без сахара) в день. Плюс к этому 100 грамм зернового хлеба и 100—200 грамм крахмалистого блюда (бобовые, каша или макаронные изделия из твёрдых сортов пшеницы) – растительный белок. Важно, если цель стройное и здоровое тело – употреблять достаточное количество белка!

Закон №4: «Соблюдаем формулу стройности»

Любому живому существу, в том числе и человеку для существования необходима энергия. Человек добывает энергию с пищей. В еде содержатся особые вещества, которые в процессе пищеварения могут быть усвоены нашим организмом. Энергия измеряется в джоулях или в калориях. В качестве единицы измерения энергии используется килокалория (ккал) или килоджоуль (кДж). $1 \text{ ккал} = 4,184 \text{ кДж}$. Пищевые вещества, обладающие пищевой ценностью – это белки, жиры, углеводы, а также алкоголь или этиловый спирт. В результате химической реакции окисления выделяется энергия. Энергетическая ценность 1 грамма: углеводов около 4 ккал, белков 4 ккал, жиров 9 ккал, алкоголя – 7 Ккал. Химическая энергия пищи преобразуется в организме в другие виды энергии: механическую, тепловую, электрическую. После этого она может быть использована организмом для обеспечения своих нужд: передачу нервных импульсов, сокращение мускулатуры (биение сердца, дыхание, передвижение собственного тела и др.), поддержание температуры тела выше температуры окружающей среды, синтез различных химических соединений и другие. Также некоторая часть энергии аккумулируется, чтобы быть использован-

ной в дальнейшем.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.