



Как привести себя в хорошую форму без вреда для здоровья?

Радуемся приходу весны, достаем легкие наряды и... с грустью обнаруживаем, что они нам тесноваты. Знакомая ситуация, не так ли? Как выйти из нее, не подвергая свой организм ненужному стрессу, рассказывает главный внештатный диетолог Министерства здравоохранения Свердловской области ИРИНА БОРОДИНА.

Полезный навык

- Ирина Эдуардовна, что делать с накопленными за зиму лишними килограммами? Садиться на жесткую диету?

- Жесткие диеты ни к чему хорошему не приведут. Во всяком случае, качественного результата не будет, разве что кратковременный. Продержавшись на такой диете какое-то время, может быть, и возможно добиться быстрого сброса веса, но с возвращением к пищевым привычкам вернутся и потерянные килограммы. Причем порой с лихвой. Жестко ограничивающие какие-то продукты диеты далеки от сбалансированного питания и приводят к образованию в организме дефицита витаминов, микроэлементов, белков... Иными словами, они не имеют ничего общего с таким понятием, как здоровое питание. В отличие, например, от разгрузочных дней, которые только приветствуются.

Гораздо эффективнее диет регулирование своего питания. Пусть результат будет не такой быстрый, зато долгосрочный. Стоит проанализировать свой рацион, объективно оценить, что мы едим в большем, чем надо бы количестве, а чего, наоборот, недостает. Хорошо бы взять за правило в магазине внимательно изучать информацию на этикетках продуктов, к примеру, сколько они содержат белков, жиров, углеводов. Этот навык быстро доводится до автоматизма.

Регулирование питания, безусловно, должно сопровождаться увеличением физической активности. Тем более что весенняя погода этому способствует: можно ходить пешком с работы и на работу, в выходные больше гулять.

Отдельно хотела бы сказать об алкоголе. Надо понимать, что он не только калориен сам по себе, но и существенно повышает аппетит.

А вообще, изначально важно понимать, почему произошел набор веса. Если, к примеру, расстройство пищевого поведения имеет психологическую причину, то в первую очередь нужно работать с этим.

- Правильное, здоровое питание – какое оно?

- Есть такое понятие, как «тарелка правильного питания»: половина – овощи и фрукты, четвертая часть - белки, еще одна четвертая - углеводы. Кроме всего прочего, эта «тарелка» хороша тем, что может адаптироваться под любые цели человека. Скажем, если цель снизить массу тела – берем тарелочку поменьше, если же цель удержать массу тела – можно взять и побольше. Причем блюда в этой тарелке могут быть миксовые. Скажем, можно добавить в плов с индейкой овощи или салат – вот вам блюдо из разряда здорового, рационального питания. И таким образом можно модифицировать практически любое блюдо.

Если говорить о здоровом питании, то в первую очередь мы должны следить за тем, чтобы в рационе было достаточное количество овощей и фруктов – не менее 400 граммов в сутки (это минимум!). Также в рационе должны присутствовать различные крупы и зерновые, которые обеспечивают наш организм клетчаткой, витаминами группы В. Должны быть в нем и кисломолочные продукты. И белки, которые мы, например, получаем из мяса нежирных сортов.

Словом, самое главное в правильном питании – соблюдать баланс и контролировать поступление необходимых организму витаминов и микроэлементов.

### Цели и задачи

- Все мы знаем правило: организм должен получать столько калорий, сколько трансформирует в энергию. Нужно ли считать калории?

- Все зависит от ситуации. Если у человека ярко выраженное расстройство пищевого поведения, вызванное психологической проблемой, этот подсчет может ее только усугубить. А кого-то, наоборот, контроль калорий очень сильно дисциплинирует. Поэтому общая рекомендация – обращать внимание на ваши цели и задачи. Дело в том, что в процессе снижения веса должна быть крепкая мотивация – четкое понимание того, с какой целью вы это делаете и какой итог ожидаете. Это очень важно! Сегодня не актуален подход «всем считать калории!» или «все придерживаемся такого-то плана питания» – все очень индивидуально.

- На чем лучше устраивать разгрузочные дни?

- Для начала выбираем этот день. Лучше, чтобы это был выходной, когда не планируется мероприятий, связанных с застольями и другими провоцирующими факторами. Вы должны чувствовать себя комфортно. Выбрать для разгрузки можно любые продукты (чаще всего моно), которые вам нравятся. Кто-то любит разгружаться на овощах и фруктах (если позволяет состояние ЖКТ), кто-то на кефире, кто-то на картофеле в мундире, кто-то на бананах... Есть даже люди, которые любят разгружаться на плитке горького шоколада.

К слову, выход из разгрузочного дня должен быть постепенным. На второй день – небольшие порции, ничего жирного, жареного, пища, приготовленная на пару.

Рада БОЖЕНКО

Фото предоставлено ГАУЗ СО «Центр общественного здоровья

и медицинской профилактики»