



Вы мечтаете, чтобы фигура стала стройнее, однако строгие диеты вы выдержать не в состоянии, или ваша работа не позволяет вам соблюдать диеты. Наверное, без отказа от еды это нереально, думаете вы. Но Passion.ru заявляет: «Можно есть и становиться стройной, только необходимо это делать правильно!»

Особенности пищеварения

Организм настроен таким образом, чтобы получать питание постоянно, мелкими порциями. Это необходимо для поддержания стабильной концентрации глюкозы в крови и насыщения мозга.

Дело в том, что чувство голода определяется в пищевом центре мозга, а не в желудке или кишечнике, хотя голодными мы чувствуем дискомфорт именно в них. Мозг – это энергоемкая станция, для стабильной работы ему необходима постоянная подпитка глюкозой, других питательных веществ он потреблять не может.

Поэтому пища поступает в желудок, а из него мелкими порциями попадает в кишечник, где расщепляется на «кирпичики» из белков, жиров и углеводов. Глюкоза, большая часть которой выделяется из углеводов, поступает в кровь и поддерживается в ней на уровне 3,3 и выше (до 5,5) единиц на литр крови. При таком уровне глюкозы в крови мозг может стабильно и активно работать.

Как похудеть, не отказываясь от еды?

Автор: Administrator
11.06.2013 10:17 -

При снижении концентрации глюкозы ниже 3,3 ммоль на литр крови мы чувствуем аппетит и постепенно, по мере снижения уровня глюкозы до 3,1, – сильный голод.

Если вы не едите, мозг посылает команду перерабатывать в глюкозу гликоген печени (это запасное вещество). Мозг нервничает, начинает болеть голова, все мысли начинают вращаться вокруг еды. Тогда при приеме пищи мозг посылает «неразумному» организму, который плохо кормит мозг, команду – «съешь про запас, мало ли, что будет завтра» – и откладывает в укромных местах жировые и углеводные запасы.

Теперь становится понятно, что если есть понемногу, но часто, концентрация глюкозы не будет колебаться, и мозг не будет командовать наесться впрок – а значит, все потреблённые **калории** пойдут на нужды тела.

Как есть?

Зная особенности пищеварения, уже ясно, что дробное питание полезно для организма, но как же тогда быть с основным принципом похудения – не есть после 6 вечера? Это утверждение верно лишь отчасти.

Вся жизнь человека подчинена биоритмам, суточным колебаниям активности – физической, психической и метаболической. Пик метаболизма приходится на дневное время с 12 до 15 часов дня, а после этого времени метаболизм, а вместе с ним и пищеварение, замедляется. Ночью, во время сна, наши пищеварительные ферменты тоже дремлют, почти не работая. А вот микробы кишечника не спят никогда, недоеденную пищу они будут разлагать.

Поэтому, чтобы пища успела перевариться до сна и не стала в кишечнике бродить под действием микрофлоры, необходимо поесть минимум за 3 часа до сна: то есть, если вы ложитесь спать в 9 вечера, **не есть после 6** для вас вполне актуальный совет. Но если вы – полуночник, в 10 вечера ваш шестичасовой ужин переварится, вы безумно захотите есть, и мозг вместо сна будет думать о еде, а вы пойдете штурмом на холодильник в ночи.

Если вы все-таки не хотите изменять принципу «не ем после 6», мозг можно обмануть, съев йогурт или выпив стакан кефира. Но не ешьте на ночь фрукты: они стимулируют

Как похудеть, не отказываясь от еды?

Автор: Administrator
11.06.2013 10:17 -

пищеварительные ферменты – можно получить изжогу и мучительный приступ голода среди ночи. Кроме того, глюкоза фруктов может в кишечнике забродить, и тогда **плохой сон** обеспечен.

Что есть?

Нам важно, чтобы в кишечнике все полноценно переваривалось и уходило на нужды организма, чтобы не оставалось излишков, которые мозг скамандует отложить про запас.



Поэтому калорийные углеводные блюда – выпечку, крупы, **каши**, картофель, а также белковые блюда, которые перевариваются долго, необходимо есть на завтрак и обед. Исключение можно сделать для яйца или творога – их можно перенести на полдник. А ужин для тех, кто хочет есть и худеть, необходимо сделать легким и некалорийным, но таким, чтобы желудок сыто растянулся и сообщил мозгу, что он полон.

Кстати, кроме механизма поддержания уровня глюкозы, за чувство голода и насыщения отвечают еще и импульсы стенок желудка. Когда он растягивается – мозг получает от него сигнал: «хватит есть, а то я лопну».

Этот механизм у взрослых людей, к сожалению, в последние годы доминирует над механизмом концентрации глюкозы. Мы едим редко, и пока за 20-30 минут пища дойдет до кишечника и начнет давать первые порции глюкозы в кровь, мы успеваем набить желудок под завязку и съедаем на 30% больше, чем нужно. И это еще один аргумент, чтобы есть часто и дробно: вы сядете за стол с аппетитом, а не звериным голодом, и съедите меньше.

Как похудеть, не отказываясь от еды?

Автор: Administrator

11.06.2013 10:17 -
