

Радует приход весны, достаём лёгкие наряды и... с грустью обнаруживаем, что они нам тесноваты. Знакомая ситуация, не так ли? Как выйти из неё, не подвергая свой организм ненужному стрессу, рассказывает главный внештатный диетолог Министерства здравоохранения Свердловской области **Ирина Бородина**.



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

- Жёсткие диеты ни к чему хорошему не приведут. Во всяком случае, качественного результата не будет, разве что кратковременный. Продержавшись на жёсткой 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. Жёсткие 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, недостаёт. 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 произошёл 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, $\frac{1}{4}$ - белки, $\frac{1}{4}$ углеводы. Кроме всего прочего, эта тарелка хороша тем, что может адаптироваться под любые цели человека. Скажем, если цель снизить массу тела – берём тарелочку поменьше, если же цель удержать массу тела – можно взять и побольше. Причём 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 нём 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.

- Все мы знаем правило: организм должен получать столько калорий, сколько

трансформирует в энергию. Нужно ли считать калории?

- Всё зависит от ситуации. Если у человека ярко выраженное расстройство пищевого поведения, вызванное психологической проблемой, этот подсчёт может её 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 – чёткое 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» – всё очень индивидуально.

- На чём 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, только пища, приготовленная на пару.