

помоги себе сам

Ошибки любителей диет

Всё, что может вызвать замедление метаболизма в организме

Обмен веществ у каждого человека протекает по-своему, однако зависимость между скоростью этого процесса и избавлением от лишнего веса есть у всех. К сожалению, люди, склонные пробовать на себе многочисленные «чудодейственные» диеты, далеко не всегда учитывают это обстоятельство и с самыми решительными намерениями начинают питаться так, что искусственно тормозят свой метаболизм вместо того, чтобы его ускорить.

Отказ от чая и кофе

Эти напитки для желающих похудеть ассоциируются с «вкусняшками», которые традиционно являются составляющей любого чае- или кофепития. Кроме того, многие предпочитают чай или кофе с сахаром. На деле как раз



выпечка, конфеты и прочие сладости (включая сахар) способствуют набору лишнего веса, а сами напитки, напротив, имеют свойство подстегивать метаболизм. Установлено, что одна чашка кофе ускоряет обмен веществ на 5-8%, а чашка крепкого чая – на 12%.

Голодание

Полный отказ от еды сторонники диет обычно объясняют необходимостью очищения организма от шлаков. Но длительное голодание приводит к двум одинаково вредным последствиям.

С одной стороны, органы и ткани организма как бы теряют навык усвоения питательных веществ. Это чревато развитием дефицита мышечной массы, обезвоживанием, нарушением гормонального баланса и торможением обмена веществ. С другой – организм воспринимает прекращение поступления пищи как форс-мажор и при выходе из «голодной» диеты начинает срочно накапливать источники энергии (а именно жиры) на случай повторения только что испытанного стресса. Оба варианта чреватые не снижением веса, а его набором.

Ограничение количества белка

Это одна из самых опасных ошибок, которую может совершить человек, мечтающий похудеть. При дефиците белка нарушается работа почти всех органов и систем, возникают гормональные сбои, прекращается усвоение питательных веществ, снижается интенсивность метаболизма. Кроме того, тормозятся процессы восстановления мышечной ткани, практически целиком состоящей из белка. На практике это означает не только снижение трудоспособности, но и проблемы с перенесением физических нагрузок. А так как для ускорения обмена веществ нужно заниматься физкультурой, плаванием, ходьбой на свежем воздухе, то для похудения диета с

пониженным содержанием белков противопоказана.

При формировании рациона следует помнить, что его белковая составляющая должна быть как можно более разнообразной. Переход исключительно на белки, содержащиеся в растениях (орехах, бобовых и т. д.), может скверно отразиться на состоянии здоровья: эти продукты не содержат необходимых человеку аминокислот.

Отказ от углеводов

Большинство диет основаны на серьезном уменьшении доли углеводов в рационе. Но отказываться от всех продуктов, содержащих эти вещества, нельзя. Замедляют метаболизм только простые углеводы, которыми богаты мучные и кондитерские изделия, сахар, конфеты, варенье, а также виноград. Цельнозерновые каши, специальные виды хлеба, макаронные изделия из твердых сортов пшеницы, овощи и фрукты доставляют в организм сложные углеводы, в том числе клетчатку, без которой нормальная работа кишечника невозможна, а значит, обеспечены проблемы с обменом веществ.

Полный отказ от углеводов допускается только на несколько дней и под контролем врача. Если углеводное голодание продолжается больше недели, может произойти серьезный сбой метаболизма, что впоследствии потребует длительного лечения.

Ограничение употребления молочной пищи

Нормальный обмен веществ требует достаточно кальция, а его человек в значительной степени получает из молочных продуктов. Ограничивать их потребление вредно.

Информация в статье предоставлена только для образовательных целей, носит ознакомительный характер и не является рекомендацией. Вы не должны использовать её для диагностики и лечения проблем со здоровьем. Всегда консультируйтесь с врачом.

Свет очей

Как сохранить зрение в любом возрасте

Проблемы, связанные со здоровьем глаз, молодеют. Ведь с самых ранних лет дети неразлучны с телевизором, планшетом или телефоном. Сегодня – это норма жизни. Ее не изменить. А вот изменить состояние глаз вполне возможно: поддержать их, снять напряжение, улучшить питание.

Это важно и для взрослых, и для детей. Особенно нагрузка на глаза повышается, когда дети приступили к учебе, а у многих взрослых закончился отпуск и вновь начались напряженные будни за компьютером.

Почему глазам трудно работать с гаджетами?

1. В моменты интенсивной нагрузки на глаза, мы реже моргаем. В норме – до 20 раз в минуту. При работе – примерно в два-четыре раза реже. Так мы истощаем слезную пленку, глаза теряют естественную защиту и пересыхают. Может появиться жжение, покраснение или ощущение инородного тела в глазу. И это не просто влияние на наш комфорт: красные глаза являются самым настоящим «магнитом» для инфекций – вирусов, бактерий, грибов.

2. Многие специалисты убеждены, что свет экранов гаджетов, который богат синим спектром, вреден для сетчатки. Синий свет – это самая короткая световая волна в световом спектре, с самой большой энергией и интенсивностью рассеивания. Синее излучение вызывает необратимые фотохимические реакции, которые разрушают фоторецепторы и могут вы-

звать повреждение центральной зоны сетчатки.

3. Природа устроила наши глаза таким образом, чтобы мы могли видеть предметы и вдаль, и вблизи. Заметить издали тигра и успеть скрыться, суметь воткнуть иголку в иголку, чтобы сшить одежду и выжить в холода. Для этого внутри глаз есть специальный механизм, способный переводить фокус с дальнего расстояния на ближнее. Но когда большую часть жизни мы смотрим лишь перед собой – в книгу, компьютер или гаджет, крайне редко всматриваясь вдаль, этот механизм бездействует. А, как известно, любой механизм, оставаясь без работы, начинает приходить в негодность. Это же происходит и с нашей способностью видеть вдаль. Она попросту утрачивается.

4. Скучный рацион питания и низкое содержание полезных микроэлементов в нём не покрывает нужную норму витаминов и минералов. А при учете больших зрительных нагрузок, здесь всегда есть к чему стремиться.

Полезные советы для зрения

1. Монитор ПК. Не все экраны компьютеров одинаково вредны для зрения. Наимень-

шее напряжение вызывают жидкокристаллические мониторы: у них отсутствует электронно-лучевая трубка, которая может создавать электромагнитное излучение, поэтому ЖК мониторы лишены этой опасности.

Выбирая монитор, помните, что для нормального восприятия частота кадров должна составлять не менее 60 Гц.

Однако на работе часто нет возможности выбрать монитор по своему желанию, приходится работать на том, что есть, поэтому едем дальше.

Постарайтесь сократить количество бликов, которые могут появляться на экране: например, старайтесь прикрывать технику от солнечных лучей..

2. Мониторы ПК и гаджетов. В темное время суток, включите в помещении свет. Смотреть на экран в полной темноте вредно для зрения.

3. Профилактика сухости

глаз. Для восстановления слезной пленки, несколько раз в день устраивайте своим глазам минутку моргания: в течение 1-2 минут интенсивно моргайте. А также каждые 30 минут отрывайтесь от экрана и плотно с силой сжимайте веки.

4. Чаше отрывайтесь взгляд от близкого экрана и смотрите вдаль. Каждые 20 минут.

5. Меньше синего. Чтобы сохранить зрение – меньше синего излучения вокруг вас (по возможности) и больше интенсивной поддержки и питания сетчатки. Что полезно для нее – подробнее об этом далее.

Информация в статье предоставлена только для образовательных целей, носит ознакомительный характер и не является рекомендацией. Вы не должны использовать её для диагностики и лечения проблем со здоровьем. Всегда консультируйтесь с врачом.

Страницу подготовила Марина Джумакаева



к вашему столу

Солянка с перловой крупой

Свинина на кости - 500 г
Грудинка копченая - 100 г
Ветчина - 100 г
Крупа перловая - 5 ст. ложек
Огурцы солёные - 2 шт. (150 г)
Рассол огуречный - 300 мл
Лук репчатый - 2 шт. (170 г)
Морковь - 1 шт. (70 г)
Маслины - 30 г
Томатная паста - 2 ст. ложки
Аджика - 1 ч. ложка
Каперсы - 1 ч. ложка
Сахар - 1 ч. ложка
Соль - по вкусу
Масло раст. - 3 ст. ложки

Перловку промойте, несколько раз меняя воду. Затем замочите в тёплой воде, минимум на 30 минут.

В кастрюлю выложите свинину на косточке и одну очищенную луковицу. Налейте в кастрюлю холодную воду.

Поставьте на средний огонь и доведите до кипения. Убавьте огонь и варите в течение 1 часа. Затем переложите мясо на тарелку.

С перловки слейте воду и ещё раз промойте. Добавьте в бульон перловку, доведите до кипения и варите в течение 25 минут.

Морковь очистите, натрите на крупной тёрке и выложите в сковороду. Репчатый лук очистите, нарежьте четвертькольцами и добавьте в сковороду с морковью. Обжаривайте овощи в течение 2 минут, перемешивая.

Солёные огурцы нарежьте тонкой соломкой и добавьте в сковороду. Обжаривайте в течение 10 минут, перемешивая.

Добавьте обжаренные овощи в кастрюлю с перловкой. Грудинку нарежьте брусочками и добавьте в кастрюлю. Ветчину нарежьте и добавьте в кастрюлю. Отварную свинину разрежьте на кусочки, удаляя кости и кожу. Добавьте мясо в кастрюлю с солянкой. Затем добавьте аджику, посолите и перемешайте. Маслины нарежьте колечками и добавьте в кастрюлю. Добавьте в солянку каперсы, перемешайте.

Доведите солянку до кипения и снимите с огня. Дайте настояться в течение 10-15 минут.

Салат из свеклы

Сок лимона - 50 г
Масло оливковое - 1 ст. л.
Мед - 1 ст. л. (30-35 г)
Зира молотая - 3 г
Кориандр молотый - 2 г
Корица молотая - 2 г
Перец острый - 1 г
Соль крупная
Свекла сырая - 450 г
Морковь - 200 г
Листики свежей петрушки - 1/3 стакана (10-15 г)

Смешайте в глубокой тарелке или в миске первые семь ингредиентов, добавив 3/4 ч. л. соли.

Очистите и натрите на терке свеклу и морковь.

Выложите овощи и петрушку в миску с заправкой. Перемешайте салат.

Салат из свежей свёклы и моркови хорошо подать к жареному свиному мясу или курице.