

# Правда и мифы о питании. Привычки, болезни и продукты, которые не дают вам похудеть

**Автор:**

[Сергей Агапкин](#)

Правда и мифы о питании. Привычки, болезни и продукты, которые не дают вам похудеть

Сергей Николаевич Агапкин

Агапкин Сергей. О самом главном для здоровья

Каждая женщина хотя бы раз в год решает сесть на диету. Кто-то контролирует свое питание ради сохранения здоровья, но большинство из нас вынуждены ограничивать себя в еде из-за лишних килограммов. При этом каждая вторая женщина признается – диеты ей не помогают.

Так почему не уходит жир? Почему цифра на весах продолжает расти, несмотря на все ограничения?

В книге доктора Агапкина раскрываются секреты настоящих взаимоотношений организма человека с едой.

- Как перестать думать о еде: почему возникает ложное чувство голода
- Что полезное и вредное получает организм из пищи
- Какие привычки скрыто провоцируют набор лишнего веса
- В каких случаях диеты бессильны
- Каким продуктам не место в вашем холодильнике

Полученная из книги информация поможет вам перестать сидеть на диетах, есть с удовольствием и всегда оставаться стройной.

Сергей Агапкин

Правда и мифы о питании. Привычки, болезни и продукты, которые не дают вам похудеть

Введение

Каждая женщина хотя бы раз в год решает сесть на диету. Кто-то контролирует свое питание ради сохранения здоровья, но большинство из нас вынуждены ограничивать себя в еде из-за лишних килограммов. При этом каждая вторая женщина признается – диеты ей не помогают.

Рубрики, посвященные борьбе с лишним весом, в программе «О самом главном» – одни из самых популярных. Каждый день в редакцию нашей программы приходят письма с вопросами «Что съесть, чтобы похудеть?», «Почему не уходит жир?», «Какая диета эффективней?» и «Почему я толстею, несмотря на все ограничения?».

Чтобы помочь нашим зрителям и, главное, зрительницам, я постоянно изучаю информацию о новых открытиях в сфере коррекции веса. Ведь каждый день ученые обнаруживают что-то новое. Эти открытия становятся новыми темами для наших программ, ведь я очень хочу, чтобы все наши телезрители были здоровы. Потому что лишний вес – главный враг современного человека.

С наличием избыточного веса ассоциированы многие заболевания: атеросклероз, ишемическая болезнь сердца, болезни желудочно-кишечного тракта, заболевания суставов и даже многие виды онкологии. Согласитесь, это крайне неприятный и вредный балласт. С ним нужно расстаться как можно скорее.

В этой книге я собрал все важные знания и эффективные правила, которые помогут вам расстаться с лишним весом, наладить взаимоотношения с едой и жить легко!

Ведущий программы «О самом главном»,

доктор Сергей Агапкин

## Значение питания

Когда человек задумывается о правильном питании и снижении избыточного веса, ему в любом случае придется столкнуться с таким понятием, как калорийность. Все вы слышали призыв врачей-диетологов считать калории. И действительно, если вы хотите похудеть, на калорийность вашего рациона придется обратить внимание.

## Калории

В восемнадцатом веке французский химик Антуан Лавуазье провел необычный эксперимент. Он поместил в одну стеклянную закрытую емкость горящую свечу, а в другую – морскую свинку. Свеча горела за счет кислорода и, когда он закончился, потухла. В емкости остался лишь образовавшийся в процессе горения углекислый газ. Морская свинка дышала кислородом и выделяла углекислый газ. Когда кислород закончился, свинка погибла. Кроме того, и свеча, и свинка выделяли тепло. Из своих наблюдений Лавуазье сделал вывод, что организм человека подобен свече, в нем что-то тоже «сгорает». Так был сделан первый шаг к изучению метаболизма человека.

Учеными было обнаружено, что человек во время дыхания и других процессов жизнедеятельности тратит энергию, запасы которой восполняются из пищи. Когда же человек занят физической работой, то энергетические траты увеличиваются, и пищи требуется больше. Позже, в девятнадцатом веке было

выяснено, где именно происходит «сгорание топлива» – в клетках. А единице полученного при сгорании тепла дали название калория. Затем появился и термин килокалория.

1 килокалория равняется 1000 калорий.

Такая единица измерения, как килокалория, применялась и применяется до сих пор в основном для оценки калорийности продуктов питания, их энергетической ценности – количества энергии, которую организм получает при полном усвоении поступившей в него пищи. Также килокалории используются для оценки энергетических затрат организма в покое или при физической нагрузке.

Чтобы организм оставался здоровым, а фигура стройной, необходимо соблюдать энергетический баланс – организм должен потреблять столько энергии с пищей, сколько он тратит.

Именно поэтому наиболее частой причиной ожирения является малоподвижный образ жизни: люди получают избыточное количество калорий по сравнению с объемом их физической активности.

Изучая организм человека, ученые ввели понятие основного обмена – это минимальный уровень энергозатрат, когда человек находится в покое при комфортной температуре окружающей среды. То есть основной обмен – это сколько организму требуется энергии для обеспечения своей жизнедеятельности без учета физической активности.

У новорожденных очень высокий основной обмен, но к десяти годам он постепенно снижается. В молодые годы у человека основной обмен находится примерно на одном уровне, а после 40 лет начинает снова снижаться.

Существует несколько формул для определения основного обмена. Они имеют свои плюсы и минусы.

Например, формула Харриса – Бенедикта точна лишь для людей, ведущих активный образ жизни, что мало применимо к большинству современных людей. Но именно эта формула наиболее популярна.

Для мужчин величину основного обмена можно рассчитать так:

$$66 + (13,7 \times \text{вес тела в кг}) + (5 \times \text{рост в см}) - (6,8 \times \text{возраст в годах})$$

Для женщин формула несколько другая:

$$65,5 + (9,6 \times \text{вес тела в кг}) + (1,8 \times \text{рост в см}) - (4,7 \times \text{возраст в годах})$$

Наиболее точной считается формула Кетча – Макардла, но для ее использования нужно знать свой процент жировой массы. Это можно выяснить с помощью специального исследования, которое называется биоимпедансометрия.

Формула подходит и для мужчин, и для женщин:

$$370 + (21,6 \times (\text{вес тела в кг} \times (\% \text{ жировой массы: } 100)))$$

Для оценки энергетических трат организма человека ученые используют сложные методы и формулы. В настоящее время получены данные, применяя которые можно рассчитать примерные энергозатраты современного человека исходя из его рода деятельности и присутствия в его жизни дополнительных физических нагрузок. Так, например, мы знаем, что ходьба со средней скоростью по ровной местности сжигает около 266 килокалорий в час, а за час сна сжигается около 50 килокалорий.

Чтобы определить необходимое количество калорий, которые человек должен получать с пищей каждый день, нужно величину основного обмена умножить на поправочный коэффициент физической активности.

Если калорийность вашего суточного рациона не будет превышать полученный показатель, вы не поправитесь, сохраните тот вес, который есть у вас на данный момент. Если вы его превысите – начнете набирать вес. А вот чтобы похудеть, вам нужно уменьшить суточную калорийность рациона. Лучше всего уменьшить калорийность рациона на 500 ккал. Это позволит худеть комфортно.

Если создать дефицит около 500 ккал в день, то скорость снижения веса в среднем будет 400 граммов в неделю. Это является нормальной скоростью сжигания жировых запасов.

Некоторые люди, желая похудеть максимально быстро, сильно снижают калорийность рациона. В результате за день они потребляют калорий меньше, чем их показатель величины основного обмена. Это приводит к тому, что организм воспринимает такие ограничения как критическую ситуацию и начинает от нее спасаться, ограничивая скорость метаболизма. В результате – вес стоит на месте.

Если диета была слишком низкокалорийной, то после возвращения к привычному рациону процесс накопления жира будет еще быстрее, чем до похудения.

В процессе изучения влияния питания на организм человека, ученые выяснили, что белки, жиры и углеводы приносят организму разную энергию: около четырех килокалорий «стоит» каждый грамм углеводов и белков, а в одном грамме жира около девяти килокалорий.

Но это еще не все, было обнаружено, что данные нутриенты повышают основной обмен с разной интенсивностью.

Белки повышают основной обмен на 20–35 %, а жиры и углеводы на 5–15 %.

А теперь давайте разберемся, что же это такое – белки, жиры и углеводы и для чего они нужны нашему организму.

## Белки

Белки – это главный строительный материал для нашего организма. Они присутствуют в коже, костях, скелетных мышцах, головном мозге, пищеварительном тракте, всех внутренних органах и даже в составе жировой ткани.

Основные функции белков в организме:

- Строительная – белки являются основой для строительства клеток. Кожа, волосы, внутренние органы созданы на основе белка.
- Транспортная – существуют белки, которые переносят мелкие молекулы внутрь клетки. Например, гемоглобин переносит кислород и выводит углекислый газ.
- Защитная – белки связывают токсины и помогают их выведению из организма, участвуют в процессе свертывания крови при повреждениях тканей, участвуют в иммунных процессах, необходимы для строительства новых клеток ткани при ее повреждении.
- Регуляторная – белки необходимы для создания гормонов, которые регулируют обмен веществ.
- Двигательная – белки необходимы для сократительной деятельности мышц.
- Сигнальная – белки передают сигналы между органами, тканями и клетками, входят в состав рецепторов.
- Каталитическая – белки обеспечивают процессы расщепления и синтеза некоторых веществ.

- Резервная – некоторые белки организм запасает впрок для последующего расходования как источника энергии или сырья для синтеза аминокислот.
- Энергетическая – в том случае, если организм израсходовал поступившие в него углеводы и жиры, для получения энергии он может задействовать и белки. Они обеспечивают примерно 10–15 % энергопотребления организма.

Белки состоят из аминокислот. Когда белки с пищей попадают в пищеварительный тракт, организм их расщепляет на «кирпичики» – аминокислоты, из которых уже внутри себя создает необходимые ему белки для строительства тканей и обновления органов.

В организме человека некоторые аминокислоты могут вырабатываться для построения белков, например, мышечной ткани, но ряд аминокислот не синтезируется – их мы получаем только с пищей. Эти аминокислоты называются незаменимыми. К ним относятся:

- лейцин;
- изолейцин;
- триптофан;
- валин;
- лизин;
- треонин;
- метионин;
- фенилаланин.

Помимо этих восьми незаменимых аминокислот есть и частично заменимые. Это аминокислоты гистидин и аргинин – они вырабатываются в организме взрослого человека в нормальном количестве, а вот у детей их синтез недостаточен для нормального развития организма, поэтому есть необходимость дополнительного



поступления аргинина и гистидина с пищей.

Есть также две аминокислоты, которые называют условно заменимыми, – это тирозин и цистеин. Их организм способен синтезировать, но вот для этого синтеза ему требуются исходные материалы в виде незаменимых аминокислот. Для синтеза цистеина необходим метионин, а для синтеза тирозина – фенилаланин.

К заменимым аминокислотам, то есть тем, которые организм может синтезировать самостоятельно, относятся:

- аланин;
- аспаргиновая кислота;
- глутаминовая кислота;
- глутамин;
- глицин;
- пролин;
- серин.

Среди незаменимых кислот наиболее важными для человека являются валин, лейцин и изолейцин. Они являются необходимым строительным материалом и обеспечивают некоторые функции в организме.

Валин является источником энергии для организма, препятствует снижению уровня серотонина – гормона удовольствия.

Валин мы можем получить из следующих пищевых источников:

- мясо;

- яйца;
- рис;
- овес;
- лесной орех.

Лейцин обеспечивает строительство и рост мышечной ткани, препятствует разрушению белковых молекул в организме, участвует в образовании белка в печени и мышцах, предотвращает снижение уровня серотонина, является источником энергии.

Лейцин содержится в следующих продуктах:

- молоко и молочные продукты;
- яйца;
- кукуруза;
- овес;
- пшено;
- лесной орех.

Изолейцин является для организма источником энергии и регулирует выработку серотонина, поддерживая в организме его нормальный уровень.

Изолейцин мы можем получить из следующих пищевых источников:

- молоко и молочные продукты;
- мясо;

- яйца;
- лесной орех.

Поступающие с пищей белки частично расщепляются в желудке, максимально – в двенадцатиперстной кишке и окончательно в тонком кишечнике. В процессе расщепления белков участвуют пищеварительные ферменты желудочного сока, сока поджелудочной железы и ферменты тонкого кишечника.

Процесс полного переваривания белков занимает 8–12 часов.

Белки, расщепленные до аминокислот, всасываются в кровь. Одна их часть поступает к органам и тканям и используется для строительства ферментов, гормонов, обновления тканей. Например, в мышечной ткани ежедневно вырабатывается 75 граммов белка, поэтому мышцы являются главным резервом белков в организме. Другая часть белков поступает в печень. В этой «фабрике» из полученного материала строятся другие аминокислоты, вырабатывается энергия, обеспечиваются некоторые важные функции для поддержания здоровья организма.

В среднем человеку в день требуется около 70–100 граммов белка.

Для современного человека, который не занимается физически тяжелой работой, в сутки требуется 1,1–1,5 грамма белка на каждый килограмм массы тела. Для людей, активно занимающихся физическими нагрузками, потребность в белке возрастает до 2 граммов на 1 килограмм веса тела.

При этом для здоровья человека 60 % белка должно поступать из продуктов животного происхождения, а 40 % – из растительных пищевых источников.

В продуктах содержание белка может быть разным. Вот показатели одних из самых популярных источников белка:

- мясо содержит около 18–22 % белка;

- рыба – 17–20 % белка;
- сыр – 20–36 % белка;
- соя – 35 % белка;
- горох – 26 % белка.

Но это еще не все. Продукты, содержащие белок, разделяются еще и по полноценности, качеству этого белка. Качественным считается белок, который содержит в своем составе все незаменимые аминокислоты в достаточном количестве. Качество белка еще и определяется тем, насколько хорошо организм усваивает этот белок.

Идеальным белком считается белок куриного яйца. Его организм усваивает на все 100 процентов.

Из говядины усваивается 80 % белка, из рыбы – 83 %, из молока – 75 %, а вот из растительных источников белок усваивается хуже, например, из гороха усваивается только 44 % белка.

Дефицит белка в питании приводит к серьезным проблемам:

- потере мышечной массы;
- анемии;
- ухудшению функций эндокринных желез;
- ухудшению работы сердца и нарушениям сердечного ритма;
- ухудшению всасывания полезных веществ из пищи;
- снижению иммунитета.

Но и избыток белка для человека вреден. Он может спровоцировать развитие подагры, болезней почек и печени, образование тромбов, дефицит витаминов.

Поэтому важно следить за нормой белков в рационе. Для людей, желающих похудеть, белки очень важны, ведь они усиливают скорость метаболизма и способствуют длительному насыщению.

## Углеводы

Хотя нашему организму очень нужны углеводы, в самом организме их достаточно мало – всего 500–700 граммов. Основная масса углеводов сохраняется в виде гликогена в печени, мышцах и сердце и еще в виде глюкозы в крови.

Функции углеводов в организме:

- Энергетическая – это основная функция углеводов, примерно 60 % суточной потребности организма в энергии обеспечивается именно за счет углеводов. Основной «энергетический» углевод – это глюкоза.
- Пластическая – углеводы необходимы для строительства клеточных мембран, нуклеиновых кислот и «энергетических батареек» организма – АТФ и АДФ.
- Защитная – углеводы участвуют в деятельности иммунной системы, входят в состав слюны, жидкостей слизистых оболочек, которые имеют противомикробные и противовирусные свойства.
- Регуляторная – углеводы, входящие в состав пищевой клетчатки, улучшают состояние полезной микрофлоры кишечника, стимулируют его моторику и работу ферментов кишечника.
- Резервная – организм запасает некоторые углеводы в клетках, чтобы потом их использовать для получения энергии.

Углеводы разделяются на три группы:

- моносахариды – простые углеводы;
- олигосахариды – углеводы из двух моносахаридов;
- полисахариды – углеводы из нескольких моносахаридов.

К моносахаридам относятся, например, глюкоза и фруктоза. Они быстро усваиваются и необходимы организму для множества функций. Глюкоза является источником энергии, из нее в организме синтезируется витамин С.

Наиболее известными олигосахаридами являются сахароза и мальтоза. Сахароза – это основной компонент сахара, который в организме распадается на глюкозу и фруктозу. Лактоза – это молочный сахар. Она расщепляется в организме при помощи фермента лактазы. Некоторые люди имеют недостаточность этого фермента, поэтому употребление ими молочных продуктов приводит к различным проблемам со стороны желудочно-кишечного тракта.

Самыми известными полисахаридами являются крахмал, а также пищевая клетчатка. Из растительной пищи глюкоза поступает в наш организм именно в составе крахмала. А о пищевых волокнах, необходимых и полезных для нашего организма, мы поговорим в отдельной главе.

Углеводы начинают расщепляться уже в ротовой полости под воздействием ферментов слюны. Дальнейшее расщепление углеводов происходит в двенадцатиперстной кишке, а затем в тонком кишечнике. Пищевая клетчатка не переваривается, но в толстой кишке служит пищей для полезных микроорганизмов.

В среднем взрослому человеку требуется в день от 300 до 500 граммов углеводов.

Потребность в углеводах сильно зависит от уровня физических нагрузок. Потребление большего количества углеводов, чем требуется организму для обеспечения энергией, является в настоящее время серьезной проблемой,

которая приводит к ожирению и сопутствующим заболеваниям.

В сутки человек должен потреблять углеводов не более 50–60 % от суточной нормы калорийности.

Особенно важно соблюдать норму сахара, включая и сахар, входящий в состав продуктов питания. Взрослый человек должен потреблять не более 50–60 граммов сахара в сутки, а современные диетологи рекомендуют ограничить ежедневную норму сахара шестью чайными ложками.

Примерную потребность в углеводах можно рассчитать по формуле: 8–10 граммов углеводов на 1 килограмм массы тела.

Нижняя граница суточного количества углеводов – 100–150 граммов. Если человек в течение длительного времени употребляет углеводов меньше этой планки, то у него развивается углеводная недостаточность – кетоз. Это состояние, когда организм вынужден получать энергию из белка, в том числе и из белка мышечной ткани.

Основными поставщиками углеводов в организм человека должны быть злаки, овощи и фрукты. Но в современности все чаще источником углеводов являются фастфуд и сладости. Эта ситуация провоцирует рост случаев ожирения у населения. Все дело в том, что у углеводов есть разная пищевая ценность. Она оценивается при помощи гликемического индекса (ГИ). Он показывает, насколько быстро углеводы усваиваются и повышают уровень глюкозы в крови. О гликемическом индексе мы поговорим подробнее в отдельной главе.

## Жиры

Жиры очень важны для организма, они входят в состав всех клеток, участвуют во многих процессах жизнедеятельности.

Основные функции жиров в организме человека:

- Энергетическая – больше всего энергии организм получает при расщеплении жиров. Организм запасает жировую ткань, чтобы впоследствии при необходимости использовать ее в качестве источника энергии.
- Структурная – жиры, как и белки, участвуют в строительстве клеточных мембран и помогают в рецепторной функции клеток.
- Регуляторная – жиры необходимы для создания многих гормонов, которые регулируют обмен веществ в организме.
- Защитная – жир обеспечивает эластичность кожи, защищает сосуды, нервные окончания и внутренние органы от повреждений, имеет бактерицидное действие.
- Терморегуляторная – жировая прослойка защищает организм от переохлаждения.
- Растворительная – жиры необходимы для усвоения жирорастворимых витаминов: витамина А, витамина Е, витаминов D и К.

Основной компонент жиров – это жирные кислоты. Они разделяются на насыщенные и ненасыщенные. К насыщенным жирным кислотам относятся стеариновая, пальмитиновая, арахиновая. А к ненасыщенным – линолевая, линоленовая, олеиновая, арахидоновая и тарариновая.

Очень важная роль для здоровья имеют так называемые полиненасыщенные жирные кислоты. Они не синтезируются в организме, и мы получаем их только с пищей.

В сутки человек должен получать примерно 15 граммов полиненасыщенных жирных кислот.



При дефиците полиненасыщенных жирных кислот возникают следующие проблемы:

- нарушения работы печени и патологические изменения ее структуры;
- ухудшение состояния кожи;
- нарушение активности ферментов и синтеза гормонов;
- нарушение работы тромбоцитов.

Группы полиненасыщенных жирных кислот известны всем под названиями Омега-3, Омега-6 и Омега-9. Недавно также были приняты еще две группы Омега-5 и Омега-7. Об этих группах и их пищевых источниках мы поговорим чуть позже в соответствующей главе.

Жиры, поступающие в организм с пищей, расщепляются в двенадцатиперстной кишке под воздействием желчи и сока поджелудочной железы. А полученные из них жирные кислоты в основной своей массе расщепляются в печени.

В среднем человеку в сутки требуется 90–110 граммов жиров ежедневно. При интенсивной физической нагрузке потребность в жирах возрастает – 140–160 граммов для мужчин и 110–129 граммов для женщин.

При этом 1/3 часть жиров должна быть животного происхождения, а 2/3 части – растительного. Например, взрослому мужчине, офисному работнику, нужно около 103 граммов жиров в день, из них 72 грамма – животного происхождения и 31 грамм – растительного. Женщине с аналогичной деятельностью необходимо 90 граммов жиров в сутки: 62 грамма животных жиров и 28 граммов растительных.

В рационе общее количество жиров должно составлять примерно 30 % от суточной калорийности рациона.

## Пищевые волокна

Рассказ о пищевых волокнах я выделил в отдельную главу, потому что этот важный компонент питания заслуживает пристального внимания. Ведь дефицит пищевых волокон приводит к:

- набору лишнего веса;
- атеросклерозу;
- нарушению работы кишечника;
- развитию язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки;
- мочекаменной болезни;
- подагре;
- варикозному расширению вен;
- кариесу.

Учеными доказано, что увеличение в рационе количества пищевых волокон способствует профилактике и лечению:

- синдрома раздраженного кишечника;
- запоров;
- желчнокаменной болезни;
- дивертикулеза кишечника;

- атеросклероза;
- сахарного диабета;
- дислипидемии.

Пищевые волокна – это компоненты в продуктах питания, которые не перевариваются с помощью пищеварительных ферментов. Их, в некоторой степени, перерабатывает полезная микрофлора кишечника.

К основным типам пищевых волокон относятся грубая клетчатка, лигнин, пектины, камеди и слизи, полисахариды водорослей.

Пищевые волокна, или, как еще говорят, клетчатка, имеют несколько полезных свойств, помогающих в снижении лишнего веса:

- Пищевые волокна создают объем в желудке и тем самым поддерживают длительное чувство насыщения.
- Пищевые волокна снижают усвояемость калорий, в первую очередь, из «быстрых» углеводов.
- Пищевые волокна выводят из организма излишки «плохого» холестерина и нормализуют углеводно-жировой обмен.

Суточная потребность в пищевых волокнах для женщин разного возраста:

Женщины от 19 до 30 лет – 28 граммов.

Женщины от 31 до 50 лет – 25 граммов.

Женщины старше 50 лет – 22 грамма.

При ожирении, желчнокаменной болезни, атеросклерозе и некоторых других заболеваниях потребность в пищевых волокнах возрастает. А при колитах и

энтеритах, а также других заболеваниях пищеварительной системы, сопровождающихся метеоризмом и диареей, количество употребляемых пищевых волокон необходимо снизить.

Пищевыми волокнами богаты запеченная фасоль, орехи, малина, сушеные инжир и курага, сельдерей, стручковая фасоль, морковь, перловая и гречневая каша, свекла, отрубной и ржаной хлеб, овощи и фрукты.

Самым удобным способом употреблять достаточное количество пищевых волокон является добавление в рацион прессованных или молотых отрубей. В день их достаточно съедать 1,5–2 столовые ложки 3–4 раза в сутки. Отруби можно добавлять в йогурты, кисели, каши, салаты или использовать в качестве панировки для котлет и рыбы.

### Почему возникает голод

Механизм голода и насыщения у человека регулируют два гормона:

- грелин – гормон голода;
- лептин – гормон сытости.

Первый сообщает организму: «Надо срочно что-то съесть!» А второй: «Я сыт и спокоен».

В норме у человека происходит очень четкое, ритмичное колебание уровня этих двух гормонов. Если в организме снижается уровень глюкозы и жирных кислот, грелин сообщает организму о голоде. Когда мы в ответ принимаем пищу, у нас вырабатывается гормон лептин, который подает в головной мозг сигнал о чувстве насыщения.

Но у людей с избыточной массой тела чувство голода и насыщения извращается. Почему это происходит? В организме выработкой лептина и грелина руководит железа гипоталамус, располагающаяся в головном мозге. Избыточная жировая

ткань начинает вырабатывать лептин дополнительно. По началу рецепторы гипоталамуса справляются с этим наплывом – возникает чувство насыщения. Но по мере роста жировых отложений лептина вырабатывается все больше и больше. В какой-то момент гипоталамус просто не справляется с этими сигналами и развивается состояние, которое называется лептинорезистентность. То есть сигналы насыщения к гипоталамусу поступают, но он перестает на них реагировать. В результате человек ест и не может наесться, постоянно ощущая чувство голода.

## Ложный голод

Но иногда голод вообще бывает ненастоящим. Наш организм по некоторым причинам обманывается и воспринимает дискомфортное или патологическое состояние как голод.

Один из механизмов ложного голода – обезвоживание организма. Представьте себе, недостаток воды приводит к набору лишнего веса! Все дело в том, что сигналы, которые организм подает в головной мозг о недостатке питания и недостатке жидкости, очень похожи. Поэтому мы можем не распознавать разницу между жаждой и голодом. То есть когда ваш организм на самом деле хочет пить, вам кажется, что вы хотите есть! Особенно часто это возникает у тех, кто привык вместо воды пить соки или сладкую газировку.

Люди, которые пьют недостаточно воды, чаще склонны к лишним перекусам и набору избыточного веса.

Поэтому, если вы испытываете голод, сначала выпейте стакан воды и подождите 15–20 минут. Возможно в этот раз чувство голода просто исчезнет.

Представьте себе, вес человеческого скелета в сухом остатке составляет всего 5–7 килограммов, а остальной вес тела – вода. Поэтому всем нам очень важно знать, в каком количестве нам нужна вода и чем опасно обезвоживание. Кроме того, для правильного процесса похудения вода нам просто необходима.

Употребление воды до и после еды ускоряет метаболизм.

Как понять, что ваш организм испытывает недостаток воды? Существует несколько признаков:

- сухость кожи;
- появление морщин;
- покраснение кожи, особенно кожи лица;
- темные круги под глазами;
- сухость во рту;
- снижение частоты мочеиспускания;
- потемнение мочи, резкий запах от мочи;
- запоры.

Взрослые могут определить обезвоживание организма с помощью простого теста. Возьмите в щепотку складку кожи на тыльной стороне кисти руки и задержитесь на 2-3 секунды. Затем отпустите кожу и наблюдайте за тем, как она расправляется. Если это происходит сразу же, то обезвоживания нет. В том случае, если складка мгновенно не разглаживается, а сохраняет свою форму от 2 и более секунд, – организм испытывает недостаток воды.

Существует мнение, что норма воды в среднем – 8 стаканов в день. Но это миф. Потребность в жидкости нужно рассчитывать индивидуально, учитывая при этом особенности состояния здоровья. Например, людям с сердечно-сосудистыми заболеваниями врачи назначают ограничение в употреблении воды – до 1-1,5 литра жидкости в сутки. Лишняя жидкость в организме у таких больных вызывает повышенную нагрузку на сердце. С такими же ограничениями могут сталкиваться и люди, страдающие от заболеваний почек.

На нашу потребность в жидкости влияет и температура окружающей среды. Чем жарче на улице, тем больше человеку требуется воды. Мужчинам воды нужно больше, чем женщинам, поскольку они имеют более активное потоотделение.

Кофе обладает мочегонным эффектом, поэтому на каждую чашку напитка нужно выпивать стакан воды.

Также ложный голод возникает, если вы употребляете быстрые углеводы – сладости, выпечку, кондитерские изделия, фастфуд и тому подобное. Быстрые углеводы, как видно из их названия, очень быстро расщепляются ферментами нашего организма до глюкозы и всасываются в кровь, а значит, практически мгновенно повышается уровень сахара в крови. Поджелудочная железа в ответ на этот скачок вырабатывает много инсулина, который помогает глюкозе попасть в клетки, и уровень сахара в крови резко снижается.

Конец ознакомительного фрагмента.

----

Купить: [https://tellnovel.com/ru/agapkin\\_serгей/pravda-i-mify-o-pitanii-privychki-bolezni-i-produkty-kotorye-ne-dayut-vam-pohudet](https://tellnovel.com/ru/agapkin_serгей/pravda-i-mify-o-pitanii-privychki-bolezni-i-produkty-kotorye-ne-dayut-vam-pohudet)

Текст предоставлен ООО «ИТ»

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию: [Купить](#)