



МЕДСПРАВКА

Есть, чтобы худеть: польза на столе

Более половины жительниц Амурской области старшего возраста страдают от избыточного веса. Мужчины сталкиваются с этой проблемой реже, но все же цифры довольно высоки. Как питание может помочь организму без вреда избавиться от ненужных килограммов, рассказали специалисты Амурского областного центра общественного здоровья и медицинской профилактики.

Диета - первое, что ассоциируется с борьбой за стройность. И это правильно, ведь именно пищевое поведение может указать, насколько бережно мы относимся к своему телу. В переводе с французского слово «диета» означает «образ жизни», но обыватели нередко имеют в виду резкие и временные ограничения в еде.

- Форсировать похудение нельзя, - подчеркивает **врач-терапевт, заведующий отделением коммуникационных и общественных проектов Ирина ЖИДКОВА**. - Бесстрессовым, безболезненным и физиологичным считается снижение массы тела на 0,5 килограмма, максимум - 1 килограмм в неделю. Мы накапливаем лишние килограммы постепенно и так же постепенно должны от них избавляться.

Поставив перед собой цель снизить вес, важно придерживаться нескольких правил.

Суточный рацион нужно снизить примерно на 1/3 и разбить его на несколько приемов, то есть придерживаться дробного питания. Разрешены перекусы в виде ягод, фруктов или овощей.

Нельзя провоцировать аппетит: готовить ароматные, насыщенные приправами блюда, устраивать перекусы из калорийных и сладких продуктов.

Очень важно учесть при этом особенности своего пищеварительного тракта и наличие заболеваний. Так, интервальное голодание не подходит людям, страдающим сахарным диабетом, и тем, кто выполняет тяжелый физический труд.

Вода всему голова

Принципиально важно наладить питьевой режим, поскольку слишком усердные ограничения в питании чреваты потерей жидкости, а это, в свою очередь, может спровоцировать опасные сердечно-сосудистые заболевания.

Условно здоровому человеку с небольшим избытком веса в сутки советуют выпивать в среднем 1,5 литра воды. Такой расчет, естественно, применим не для всех.

Если у человека есть проблемы с почками, врач может рекомендовать ограничить потребление воды до 100 мл в сутки. При наличии сердечно-сосудистых патологий - не более 500-700 мл.

Воду нужно пить обычную столовую, негазированную. Можно выпить воду за полчаса до приема пищи, тогда во время основной трапезы уже не получится съесть больше, чем нужно. Пить разрешается ягодные морсы, компоты, но здесь главное - не переборщить с сахаром. Продукты и напитки, способные быстро повышать уровень глюкозы (с высоким гликемическим индексом), нужно избегать.

Голод - не выход

Пытаясь похудеть, кто-то решает устроить «голодные» дни, совсем отказавшись от еды. Такой подход врачи не одобряют. Разгрузочные дни полезны, но они должны быть «посвящены» одному конкретному продукту. Например, в течение дня питаться только яблоками, разделив 1,5 килограмма фруктов на 5 приемов. Можно устроить день арбуза, кефира или творога, если нет противопоказаний.

Но совсем голодать нельзя.

Пищевой инстинкт - первый и главный инстинкт человека. Можно заставить себя усилием воли прекратить принимать пищу, но организму все равно нужно получать извне глюкозу, белки, микроэлементы, то есть продукты, которые дают энергетический подъем, - говорит Ирина Жидкова. - Когда концентрация этих веществ в крови недостаточная, организм начинает брать их из собственных тканей, происходит распад белков.

Голодающий человек действительно худеет, но он в первую очередь теряет белки, а не жир. Уровень кетонов в организме повышается, что может привести к обезвоживанию и изменению химического баланса крови. При большом накоплении кетонов возникает угроза для жизни человека.

Юлия ОЖЕГОВА.

ВИТАМИНЫ КРАСОТЫ

Изменения в питании могут нарушить жизненный цикл волос, спровоцировав переход фолликул из растущей фазы в фазу покоя. Специалисты советуют обязательно ввести в рацион овощи и фрукты оранжевого цвета, насыщенные витамином А, и по возможности молочные и кисломолочные продукты - ценные источники кальция и витаминов А и Д.



ПОТЕРЯ СЛУХА И ДЕМЕНЦИЯ



Потеря слуха чрезвычайно расстраивает тех, кто борется с этим, и это также верно для их близких. Исследования выявили связь между потерей слуха и когнитивными расстройствами, такими как деменция и болезнь Альцгеймера. В исследовании Джона Хопкинса, в котором участвовали 639 взрослых в течение почти 12 лет, было обнаружено, что потеря слуха может влиять на то, насколько мы восприимчивы к этим заболеваниям. У людей с легкой потерей слуха риск развития деменции удвоился, у людей с умеренной потерей слуха риск развития деменции увеличился втрое, а у людей с тяжелой потерей слуха риск развития деменции был в пять раз выше. Важно отметить признаки потери слуха, так как она часто развивается постепенно, и вы можете не замечать признаки в течение некоторого времени. Потеря слуха не означает, что ваша жизнь подошла к концу, и не означает, что вы больше не сможете наслаждаться жизнью в полной мере. Современные технологии гарантируют вам наилучшее качество жизни, и мы здесь, чтобы убедиться, что вы это испытаете.

А? ПРОЙДИТЕ ТЕСТ КАК ВЫ СЛЫШИТЕ?

- ВЫ ЗАМЕЧАЕТЕ, ЧТО ЧАСТО ПЕРЕСПРАШИВАЕТЕ?
- ВЫ ДОБАВЛЯЕТЕ ТЕЛЕВИЗОРУ ГРОМКость, НЕКОМФОРТНУЮ ДЛЯ ОКРУЖАЮЩИХ?
- КТО ТО СТРАДАЕТ ИЗ БЛИЗКИХ ИЛИ РОДСТВЕННИКОВ?
- У ВАС ПОЯВИЛСЯ ШУМ В УШАХ? ВАМ КАЖЕТСЯ, ЧТО С ВАМИ ГОВОРЯТ НЕЧЕТКО? ЛЮДИ ЖАЛУЮТСЯ НА ВАШУ ГРОМКУЮ РЕЧЬ?
- ИСПЫТЫВАЕТЕ ЛИ ВЫ ТРУДНОСТИ В ОБЩЕНИИ ПО ТЕЛЕФОНУ?

ВНИМАНИЕ!

Если вы или ваш родственник отметили хотя бы 1 пункт теста, рекомендуем записаться к нам на бесплатную профессиональную диагностику слуха к специалисту.

Обратитесь к специалисту уже сегодня, путь к более полноценной жизни после одного звонка к нам.

ЛО41-01023-25/00587841 РЕКЛАМА 16+

Звоните: +7 (4162) 210-235 г. Благовещенск, ул.Амурская, 174

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ