

отрицательного влияния погоды. У больного человека приспособительные реакции ослаблены, поэтому организм теряет способность быстро подстраиваться. Влияние погодных условий на самочувствие человека связано также с возрастом и индивидуальной восприимчивостью организма.

Учёные сделали окончательные выводы о том, как погода может повлиять на физическое и умственное здоровье человека. Так, одни погодные явления влияют на наш вес, а другие – даже могут стать причиной паралича. Но не все погодные явления отрицательно сказываются на нашем здоровье. Есть и хорошая новость! Солнечная погода снижает риск развития всех видов рака, кроме рака кожи. Резкие колебания погоды создают усугубляющие условия для исходно имеющегося патологического процесса. Погодные факторы лишь усиливают признаки заболевания или провоцируют их появление. Поэтому, например, у страдающих гипертонической болезнью неблагоприятная погода вызывает гипертонические кризы, у больных бронхиальной астмой – приступы удушья, у страдающих ревматизмом – боли в суставах. При этом специфические проявления для каждого заболевания зависят не только от интенсивности самого воздействия метеофакторов, но и от того, насколько в организме сохранены механизмы приспособления в конкретных органах и системах, их адаптивная «гибкость», реактивность, тренированность.

Регулярно выполняя несложные физические упражнения, особенно такие, как ходьба, легкий бег, плавание, прогулки на лыжах или на велосипеде, зависимость от неблагоприятных дней значительно слабеет. Точно так же важны закаливающие процедуры – обтирание или обливание, активизирующие биоритмы. Самое главное правило – в такие дни нельзя перегружать организм, период его бодрствования, активности должен быть меньше, чем период отдыха, иначе организм не будет справляться с восстановлением самого себя. Правильное питание, здоровый сон, общение с природой помогут справиться с проблемой метеозависимости.

УДК 613

МИФЫ И РЕАЛЬНОСТЬ СНИЖЕНИЯ ВЕСА

Мусатов А.Г., зав. кафедрой, Метелица А.В., студ.

Витебский государственный технологический университет,

г. Витебск, Республика Беларусь

Реферат. В статье рассмотрены вопросы мифов о похудении, а также, если похудеть, то как правильно. Проблема лишнего веса сегодня как никогда актуальна. Огромное количество информации заставляет нас сделать выбор в пользу той или иной диеты, программы тренировок, различных теорий. Сложность заключается в том, что далеко не всё из предлагаемого действительно является правдой, которая поможет в нелёгкой борьбе с лишними килограммами.

Ключевые слова: мифы, диета, питание, избыточный вес, калории, энергия, режим питания.

В современном обществе всё больше становится нормой наличие лишнего веса. По статистике примерно 60 % населения в мире страдают от избыточного веса. Следует понимать, что подавляющее большинство современных болезней напрямую связаны с наличием избыточного веса в организме.

Согласно многочисленным исследованиям, наличие лишнего веса и ожирения приводит к существенному падению выработки половых гормонов. Особенно это касается мужчин. Посмотрите на любого толстого человека – везде присутствуют женские черты: узкие плечи, широкий таз, ожирение в области молочных желез и прочее. Всё это, в конечном счёте, приводит к тому, что мужчина становится всё больше похож на женщину, происходят нарушения в половой сфере, угнетаются мужские черты и свойства характера.

Наличие лишнего веса существенно повышает нагрузку на суставы, особенно если человек практически не испытывает никакой физической нагрузки. Например, при жизни в мегаполисах, где вся физическая активность сводится к тому, чтобы слезть с дивана, дойти до машины и плюхнуться в офисное кресло на работе. Все это приводит к уменьшению

мышечной массы, которая уже слабо выполняет свои функции, и вся нагрузка ложится на суставы и связки.

Всё это достаточно быстро приводит к артритам, артрозам и остеохондрозу. В итоге складывается, на первый взгляд, нелогичная ситуация – физической нагрузки практически нет, а суставы изношены сильнее, чем у выступающих пауэрлифтеров. В свою очередь, согласно исследованию Калифорнийского университета (2015), снижение массы тела уменьшает риск остеоартрита.

Для жизнедеятельности человека необходима энергия. Даже пребывая в полном покое, например, во сне, наш организм тратит калории. Мы дышим, работает сердце, обеспечивается обогрев организма, даже для внутренних процессов в клетках нужна энергия. Поэтому калории тратятся всегда.

Как правило, у взрослого и здорового человека расход энергии равен 1 ккал в час на каждый килограмм веса. Но есть некоторые поправки. Так, у женщин этот показатель в среднем на 10 % ниже, чем у мужчин. Кроме этого, на интенсивность энергетического метаболизма влияет возраст. Молодёжь (младше 40 лет) тратит в среднем на 15 % больше энергии. Ну и, конечно, нельзя забывать про болезни, которые также могут существенно повлиять на энергозатраты организма.

Чтобы похудеть, необходимо создавать дефицит калорий. Специалисты (врачи и диетологи) советуют худеть не более, чем на 2-4 кг в месяц. Такой показатель не создаст большой опасности для организма. Считается, что для «уничтожения» килограмма жира (а именно за счёт этой «субстанции» и можно сбросить вес), нужно потратить 7700 ккал. С помощью несложных расчетов можно подсчитать, что для «уничтожения» 2 кг веса в месяц, каждый день дефицит калорий должен составлять 550 ккал.

При этом нельзя только уменьшать свой дневной рацион для уменьшения количества калорий. Такой подход приведет к подрыву здоровья. Необходимо просчитать рациональные, эффективные физические нагрузки и плавное снижение рациона. Не стоит забывать и про качество пищи, ведь организм должен в полной мере получать витамины и микроэлементы.

Для того, чтобы тратить калории необязательно 24 часа в сутки, 7 дней в неделю проводить в тренажерном зале, на фитнесе, занимаясь на износ.

Намного эффективнее будет пешая прогулка на работу/учебу и с работы/учебы. Ежедневная зарядка с самыми базовыми упражнениями. Активно проводить свободное время: будто то прогулки в парке, отдых на озере и так далее.

Конечно, для того, чтобы просто достичь заветной отметки на весах можно и не есть. Но для того, чтобы ваше тело было красивым, в тонусе и здоровым, необходимо соблюдать питание.

Для нормального и здорового организма в день необходимо потреблять не менее 24 ккал в день на каждый килограмм веса. Этой энергии должно хватить для поддержания работы самого тела в спокойном состоянии. Но ведь человек не может целые сутки просто лежать. Ему необходимо ходить на работу, посещать магазины, развлекаться и заниматься спортом. И на это также необходимо тратить поступающую с пищей энергию.

Огромное количество информации заставляет нас делать выбор в пользу той или иной диеты, программы тренировок, различных теорий. Сложность заключается в том, что далеко не всё действительно является правдой, которая поможет в нелегкой борьбе с лишними килограммами. Рассмотрим самые популярные заблуждения о похудении:

- Для того чтобы похудеть, нужно жить в спортзале;
- Завтракать – не обязательно;
- Сауна и массаж помогут избавиться от жира;
- Сахар нужно исключить;
- Можно похудеть с помощью слабительных, БАД, таблеток и «сжигателей» жира;
- Самая верная еда для похудения – обезжиренная;
- Не ешьте после 6 вечера;
- Я не худею, потому что у меня замедленный обмен веществ;
- После 30 похудеть невозможно, с возрастом люди полнеют;
- Продукты делятся на «хорошие» и «плохие»;
- Чтобы похудеть, нужно избавиться от токсинов;
- Если худеть, то быстро;
- Похудение изменит мою жизнь;
- Идеальный вес – это рост минус 110.

В современном обществе можно наблюдать тенденцию развития правильного питания и интуитивного питания. В организации правильного питания существует очень много разнообразных нюансов и тонкостей, полностью постичь и понять которые можно только со временем. Тем не менее, есть ряд основных правил, составляющих основу правильного питания, соблюдение которых является обязательным. Важные аспекты данного направления:

1. Режим питания. В течение дня необходимо есть не менее трех раз. Причем все приемы пищи следует организовывать таким образом, чтобы они проходили в одно и то же время;
2. Калорийность рациона. Общую калорийность рациона необходимо учитывать, даже если вы не стремитесь снизить вес;
3. Распределение суточного рациона. Наиболее питательным должен быть завтрак и обед, а перекусы и ужин должны состоять из максимально легких, хорошо усваиваемых продуктов;
4. Разнообразный рацион. В меню должны присутствовать разнообразные продукты. Оптимальное соотношение белков, жиров и углеводов – 1 : 1 : 4;
5. Умеренность в еде. Чтобы избежать переедания, приемы пищи рекомендуется прекращать, когда вы еще испытываете легкое чувство голода;
6. Ешьте медленно. Уделяйте приемам пищи достаточно времени, тщательно прожевывайте еду;
7. Пейте больше воды. В день рекомендуется потреблять порядка двух литров воды;
8. Правильное сочетание продуктов. Это поможет избежать проблем с усвоением пищи;
9. Простая и свежая пища. Старайтесь есть лишь свежеприготовленную пищу, при этом готовьте максимально простые блюда, состоящие максимум из 4 ингредиентов;
10. Исключение жареной пищи. Также из рациона следует исключить соленую, жирную и острую пищу.

Интуитивное питание – это современный подход к питанию, основанный на представлениях, что внимание к сигналам собственного тела (голоду и насыщению) является более эффективным методом регуляции веса и пищевого поведения, чем тактика ограничений в питании, подсчета калорий или разделения пищевых продуктов на «полезные» и «вредные».

Каждый человек имеет право следовать одной из двух популярных тенденций питания, но достаточно знать лишь несколько правил, чтобы выглядеть хорошо и одно из них – это тратить калорий больше, чем потреблять. Для жизнедеятельности человека необходима энергия. Даже пребывая в полном покое, например, во сне, наш организм тратит калории. Для нормального и здорового организма в день необходимо потреблять не менее 24 ккал на каждый килограмм веса. Чтобы похудеть, необходимо создавать дефицит калорий. Специалисты советуют худеть не более чем на 2-4 кг в месяц. Конечно, для того, чтобы достичь заветной отметки на весах можно и вовсе не есть. Но для того, чтобы ваше тело было красивым, в тонусе и здоровым, необходимо соблюдать питание и вести активный образ жизни. Предпочтение надо отдавать еде, которая приготовлена в соответствии с правилами здорового питания, но если вам хочется съесть шоколада, либо же съесть пиццу, то это можно и даже необходимо во избежание дальнейших срывов. Единственным ограничением является размер съеденного, для удовлетворения вкусовых ощущений достаточно съесть дольку шоколада, кусочек пиццы.

Важно помнить, что нельзя жить мыслью о похудении. Ведь это может привести к многим негативным последствиям. Во-первых, это влияет на нервную систему человека. Если он постоянно думает, что ему съесть, что можно и нельзя, то будет постоянно плохое настроение, срывы и никакого наслаждения жизнью. Во-вторых, постоянные размышления о похудении и как следствие вечное недовольство своей фигурой могут привести к таким заболеваниям как анорексия и булимия.

Наличие вышеуказанных последствий лишнего веса и ожирения не говорят о том, что нужно, во что бы то ни стало, как можно быстрее худеть. Быстрая потеря веса является также очень вредной для организма и может привести к больничной палате. Правильный вывод из всего написанного заключается в том, что необходимо регулярно соблюдать правильный режим и рацион питания. Вопреки заблуждениям многих, здоровый образ жизни и правильное питание, при грамотном подходе, ничем не хуже бесконтрольного питания, злоупотребления вредной пищей и вредных привычек. Всё зависит только вас и ваших

желаний: хотите жить здоровой долгой жизнью и чувствовать себя отлично в любые годы – делайте это; не хотите – можете дальше продолжать либерально относиться к своим слабостям, пенять на генетику, обмен веществ и отсутствие возможностей. Выбор всегда за вами.

Витебский государственный технологический университет