

## Обманываем аппетит

### Обманываем сбалансированным питанием

**М**ногие диетологи считают, что именно сбалансированное питание способно справиться с лишним весом. Если рассуждать «по науке», то 80% потребляемой за день пищи должно поступать в организм с завтраком и обедом. С учетом этого необходимо составлять свой ежедневный рацион. Сбалансированное питание позволит насытить организм и избавиться от постоянного чувства голода.

Если вы встали на путь сбалансированного питания, то от завтрака нельзя отказываться ни при каких обстоятельствах, поскольку этот прием пищи «запускает» обмен веществ и способствует сгоранию жиров. Включите в него проросшие зерна злаков (овса, пшеницы, ржи), богатые витамином В, или овсяные хлопья. Они достаточно долго перевариваются желудком, а значит, чувство сытости сохранится надолго. Кроме того, злаки очень полезны: они предотвращают отложение жира и задержку воды в организме.

Думаете, самое главное блюдо обеда — это суп? Не угадали. Король обеденного стола — овощной салат. Богатое клетчатками овощное ассорти быстро насытит организм и выведет излишки холестерина. Также полезно добавить в повседневный рацион бобовые (фасоль, горох, чечевицу), которые быстро наполняют желудок и улучшают пищеварение.

Самое удачное сочетание для ужина — мясо или рыба с овощами. Мясо богато аминокислотами, способствующими сжиганию жира, а в рыбе содержится много кальция, который препятствует отложению жиров в организме. Кстати, недавно ученые доказали, что именно из-за недостатка кальция в организме многие люди не могут похудеть.

Ужинать следует не позже 6 часов вечера. Если уж очень хочется — все равно не ешьте, а вместо этого... почистите зубы. В организме сработает рефлекс, что перед этим был последний прием пищи.

### **Обманываем, уменьшая порции**

Попробуйте есть меньше, но чаще. Например, вместо трех плотных приемов пищи в день устройте шесть — но поменьше. Организм будет постоянно чувствовать себя сытым.

Для того чтобы лучше контролировать размер своих порций, купите небольшие тарелки. Психологи всего мира советуют воспользоваться посудой синего или голубого цвета — это заглушает и снижает аппетит. Приборы тоже можно поменять: вместо столовой ложки возьмите десертную.

Вы уже не в детском саду и не в школе, вас никто не подгоняет, поэтому ешьте спокойно и медленно, тщательно пережевывая пищу. Каждый прием пищи должен занимать не менее 20 минут — именно это количество времени требуется для того, чтобы организм успел «понять», что он уже сыт.

### **Обманываем, прислушиваясь к себе**

Вы отправились пить чай. А действительно ли вы этого хотите? Если вы хотите пить — выпейте воды. Если вы хотите согреться, примите душ или опять же выпейте воды, но теплой.

Давайте попробуем прислушиваться к своему организму и есть только тогда, когда вы действительно этого хотите, когда аппетит действительно проснулся. Одна из самых распространенных ошибок, приводящих к ожирению и неутрачиваемому чувству голода, — есть за компанию. Кроме того, отучите себя есть перед телевизором или во время чтения газет или журналов. За этими занятиями очень трудно контролировать количество съеденного.



## ДИАЛОГ СО СВОЕЙ ПОЛНОТОЙ

Как вы представляете свою полноту? Нарисуйте на листке бумаги ее воображаемый образ. Рисунок положите на стул напротив вас и попробуйте задать вопросы своей полноте — чего ты хочешь, зачем ты мне нужна и т. п. Потом пересядьте на стул на место своей полноты и ответьте на вопрос от имени полноты! Тут очень важно вжиться в роль. Попытайтесь уловить проблеск чего-то необычного и от лица этого необычного давайте ответы. При благоприятном раскладе вы сможете понять, какая подсознательная потребность стоит за вашим аппетитом. Может статься, вы просто веселый и жизнерадостный человек, которому не хватает в организме эндорфинов, и вы пытаетесь получить их из еды!

### Обманываем, отказываясь от перекусов

Если хочется есть между завтраком и обедом, мы перекусываем. Однако перекусы очень опасны, поскольку они быстро входят в привычку и становятся причиной появления лишних килограммов. В организме вырабатывается своеобразный рефлекс: «Между завтраком и обедом нужно что-нибудь съесть», и соответственно повышается аппетит.

Если вы никак не можете обойтись без перекусов, перекусывайте овощами или фруктами так, чтобы перекус был не больше 200 ккал.

### Обманываем, употребляя продукты, понижающие аппетит

Вы не успели позавтракать и хотите «на ходу» купить какой-нибудь гамбургер, булку, шаверму? Не стоит, поскольку этими продуктами вы вряд ли заглушите аппетит. Что же съесть или выпить?

- Две шоколадные конфеты или несколько долек шоколада.

- стакан молока.
- Сухофрукты.
- Какао.
- Кефир.
- Йогурт.
- Минеральная вода без газа.

### **Обманываем, исключая некоторые специи**

Чем соленее пища, которую вы едите, тем быстрее вы захотите опять есть. Поэтому попробуйте солить еду минимально, причем не во время приготовления, а непосредственно перед ее употреблением.

Имейте в виду, что некоторые специи также способны «разжигать» аппетит. Будьте осторожны с перцем, горчицей и хреном.

### **Обманываем, утоляя жажду**

Если вам показалось, что вы хотите есть, для начала выпейте стакан воды.

Индийские диетологи, например, вообще считают, что стройная фигура, а также общее наше здоровье зависят от... воды. Сколько же нам воды необходимо употреблять, чтобы фигура была в форме, а кожа при похудении не обвисла, а приобрела желаемые упругость и эластичность?

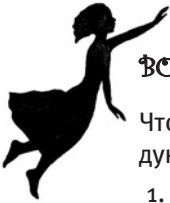
Количество воды зависит от веса нашего тела. Вот приблизительный расчет:

Человеку, весящему 60 кг, требуется 3,5 л воды ежедневно. Используя это соотношение, вы можете определить, сколько воды вам нужно при вашем весе.

Чтобы извлечь максимальную пользу, воду надо пить, соблюдая определенные правила. Если вы пьете воду во время еды или сразу после нее, это вредит вашему здоровью, так

как в таком случае вода разжижает пищеварительные соки, затрудняя пищеварение. Именно в этой порочной привычке кроются причины большинства заболеваний.

Когда пищеварение замедляется, образуются токсины и разлагающиеся остатки пищи вызывают газы. Это также приводит к неприятному ощущению в животе. На этой стадии происходит обезвоживание клеток, которые оказываются не в состоянии принимать действенное участие в процессе пищеварения.



## ВОДА — ОСНОВА ЖИЗНИ

Чтобы достичь наилучшего результата, воду нужно пить в следующем режиме.

1. Сразу после пробуждения надо выпивать 300 мл воды (приблизительно стакан). Это насытит водой все клетки пищеварительного тракта, а также будет способствовать своевременному удалению продуктов жизнедеятельности.
2. Еще 300 мл воды нужно выпивать за полчаса до завтрака (если время позволяет, если нет — ограничьтесь водой сразу после пробуждения). Это обеспечит достаточным количеством воды все клетки тела, и как только завтрак будет съеден, они станут энергично вбирать питательные вещества. Обратите внимание: воду нельзя пить во время завтрака или сразу после него.
3. В следующий раз воду нужно пить за час до обеда. В этот раз надо выпить еще 300 мл. Воду не следует пить во время обеда или сразу после него — необходим перерыв как минимум на 2,5 часа, чтобы пища прошла через пищеварительный тракт и все пищеварительные соки были бы в концентрированном виде, чтобы процесс пищеварения проходил быстро и легко. Это также избавит от ощущения тяжести и дискомфорта и раздутого живота после обеда.

4. Через 2,5 часа после обеда нужно выпить еще 300 мл воды.
5. В промежутке между этим временем и ужином можно выпить еще немного воды.
6. За час до ужина выпейте еще 300 мл воды. Однако не пейте воду во время ужина или сразу после него. Выдержав после ужина промежуток в 2,5 часа, можно перед отходом ко сну выпить еще 300 мл воды.

Если вы желаете, чтобы питье воды приносило пользу вашему здоровью, а также омолаживало не только кожные покровы, но и весь организм целиком, вам абсолютно необходимо следовать этой схеме.

Вода является транспортным средством для циркуляции в теле клеток крови, а также важнейшим растворителем веществ, в частности кислорода. Системы нейропередачи в мозге и нервах зависят от быстроты прохождения натрия и калия через мембрану в обоих направлениях, по всей длине нервных отростков. Вода свободно проходит через мембрану и приводит в действие ионные насосы, которые обеспечивают перемещение микроэлементов. Некоторые из этих насосов генерируют электрическое напряжение, а значит, эффективность систем нейропередачи зависит от наличия свободной воды в нервных тканях.

Вода также является связующим материалом нашего организма. Она соединяет твердые частицы клетки. У клеточной мембраны вода скрепляет твердые вещества и формирует защитный барьер вокруг клетки.

## **Обманываем ароматерапией**

Диетологи выяснили, что некоторые запахи способны снижать аппетит. Это запахи:

- Ванили.
- Грейпфрута.

- Аниса.
- Лаванды.
- Розы.
- Укропа.
- Мяты.
- Яблока.

### **Обманываем зеленым чаем**

Вы видели когда-нибудь толстых китайцев или японцев (борцы сумо не в счет)? И я не видела. А почему? Китайцы утверждают, что если выпивать в день 5–6 чашек зеленого чая, то не только сердечная мышца будет всегда здорова, но и фигура будет исключительно стройной.

По своей сути чай — это лекарственное сырье, содержащее дубильные вещества, витамины и микроэлементы. Важная составная часть чайного листа — белки, которые служат источником тех аминокислот, которые возникают в процессе переработки чайного листа в готовый чай. По содержанию белков и их качеству, а следовательно по питательности, чайный лист не уступает бобовым культурам. Особенно богаты белками зеленые чаи (среди них более всего японские).

Уникальность чая еще и в том, что в нем присутствуют чуть ли не все витамины.

Витамин А — каротин, нормализует наше зрение, обеспечивает нормальное состояние нежнейших слизистых оболочек носа, глотки, гортани, легких, бронхов, мочеполовых органов.

Обширная группа витамина В также обладает полезными свойствами: витамин В<sub>1</sub> способствует нормальному функционированию всей нервной системы и принимает участие в регулировании деятельности большинства желез вну-

тренней секреции (надпочечников, щитовидной железы и половых желез). Витамин В<sub>2</sub> (рибофлавин) делает нашу кожу красивой, эластичной, предотвращает или снижает ее шелушение, сухость, облегчает излечение экземы, применяется для лечения тяжелых заболеваний печени: бронзовой болезни, циррозов, гепатитов, диабета, а также дистрофии миокарда. Витамин В<sub>15</sub> (пантотеновая кислота) препятствует развитию кожных заболеваний, способствует лучшему усвоению поступающих веществ.

Витамина С в свежем чайном листе в 4 раза больше, чем в соке лимона и апельсина, но при фабричной обработке часть витамина С, естественно, теряется. И тем не менее его остается не так уж мало, особенно в зеленых и желтых чаях, где аскорбиновой кислоты в 10 раз больше, чем в черных.

Основным витамином чая считается витамин Р. Взаимодействуя с витамином С, он усиливает эффективность аскорбиновой кислоты, способствует ее накоплению и задержанию в организме, укрепляет стенки кровеносных сосудов, предотвращает внутренние кровоизлияния.