



Если вы вспомните своих знакомых, имеющих солидные габариты, то непременно услышите об их аппетите. Тучные люди живо расправляются со снедью. Почему же их аппетит превышает нормальный?

Чрезмерное пристрастие к еде — результат привычной легкой возбудимости пищевого центра. Кроме того, у людей, страдающих ожирением, нередко наблюдается повышение кислотности и количества желудочного сока. От этого пища быстрее переваривается, и толстяки снова хотят есть.

Наевшись досыта, обычно хочется прилечь, чуть-чуть подремать. Это «чуть-чуть» нередко превращается в глубокий и сладкий сон. А во время сна, как известно, пища медленнее движется по кишечнику, возможности для всасывания некоторых пищевых веществ и воды повышаются.

Доказано, что восемьдесят процентов тучных людей страдают ожирением в результате систематического переедания и только двадцать — из-за эндокринных нарушений и наследственного предрасположения. Часто обжорство, бесконечное жевание на ходу — следствие семейной традиции, неправильных привычек. К сожалению, гигиену питания каждый понимает по-своему. Многие убеждены, что питание когда попало и всухомятку поможет им похудеть. На самом же деле беспорядочная еда создает лишь дополнительную нагрузку на органы пищеварения.

Известно, что в состоянии покоя минимальный расход энергии и затраты веществ составляют так называемый основной обмен веществ. Расход энергии при таком обмене у взрослого человека равен примерно 1.500—1.700 калорий за сутки.

Чем больше человек работает физически, тем он больше расходует энергии. Разумеется, для сохранения хорошего самочувствия лесорубу положен больший рацион, чем бухгалтеру: съедаемая им пища, сгорая в организме, должна дать столько энергии, сколько он израсходовал на работе.

Для здорового человека средней комплекции, занимающегося умственным или легким физическим трудом, дневной рацион должен быть примерно таким: 110 граммов белков, 80—100 граммов жиров, 450—500 граммов углеводов. Употребление в пищу продуктов такого состава обеспечит организму нужное количество калорий. Если же человек начнет злоупотреблять жирами и углеводами, да к тому же будет пренебрегать движениями, ожирение ему обеспечено.

Сколько же раз в день следует есть?

В Институте питания АМН СССР был проделан следующий опыт. Группе испытуемых студентов был назначен полноценный пищевой паек. Первые дни его делили на две равные части — одну давали в 8 утра, другую — в 8 вечера. Почти все студенты жаловались на сильный голод; белки, содержащиеся в пище, усваивались ими в среднем на 75 процентов.

Затем режим питания был изменен: завтрак в 8 утра, обед в 4 часа дня, ужин — в 8 часов вечера. Теперь молодые люди не страдали от голода, а белки усваивались на 85 процентов.

Когда же, наконец, был введен второй завтрак, самочувствие студентов стало великолепным, белки усваивались почти полностью. Интересно, что те, кому было предложено пяти- и шестиразовое питание (разумеется, из того же рациона), съедали пищу уже без всякого аппетита.

Этот опыт показал, что здоровым молодым людям полезнее всего есть четыре раза в день. Людям же болезненным, пожилым, склонным к полноте следует питаться 5—6 раз в день небольшими порциями. Ибо доказано: чем реже ешь, тем больше толстеешь.

Питаться следует в одни и те же часы. Пища должна быть не очень горячей и не холодной, а теплой. Суп и остальную жидкость употребляйте в умеренных количествах — не больше 3—4 стаканов в день. Рыба и мясо предпочтительнее нежирных сортов, хлеб — грубого помола и в очень «деликатном» количестве, так же как и крупы — лишь гречневая да перловая. Избегайте есть картофель, макаронные изделия, сладости. Зато нежирный творог и простоквашу, капусту, огурцы, помидоры, различную зелень и несладкие фрукты можете есть в нормальных дозах. Жиры лучше растительные, а от сала, буженины, копченых колбас откажитесь.

Если вы не будете перегружаться, вам не понадобится и разгружаться. Но коль скоро вы приобрели солидную комплекцию, разгрузочные дни помогут сбавить вес. Только проконсультируйтесь с врачом. Легче всего начинать «разгрузку» с наиболее сытных рационов — мясного, сметанного или творожного, чтобы не чувствовался голод. А затем уже можно перейти на овощные, фруктовые или молочные дни. Их проводят один-два раза в неделю.

Вот некоторые рационы для разгрузочных дней, предложенные профессором Института питания И. С. Савощенко.

Молочный День

6 стаканов молока, простокваши или кефира распределить на 6 порций. Такая жидкая диета помогает за день сбросить 500 — 600 граммов веса. Особенно полезен молочный день людям, страдающим отеками.

Творожный День

600 граммов обезжиренного творога, 60 граммов сметаны и 2 стакана шиповника. Это также снижает вес примерно на 700 граммов.

Мясной День

350 граммов нежирного мяса без соли распределяют на 5 — 6 приемов. Дополнительно можно выпить два стакана кофе без сахара или 1—2 стакана отвара шиповника. Вес человека снижается на 650 граммов.

Овощной или Фруктовый День

Съесть в течение дня полтора килограмма каких-либо фруктов или овощей, например, капусты, помидоров, моркови, свежих огурцов или яблок, разделив их на 5 равных порций. Из овощей можно сделать салат, заправив его ложкой растительного масла.

Сметанный День

300 граммов сметаны распределяют на четыре приема. Дополнительно можно выпить два стакана кофе или чая с молоком без сахара и стакан шиповника. Такая диета снижает вес примерно на 500 граммов. Однако она не рекомендуется при атеросклерозе, воспалении желчного пузыря или поджелудочной железы.

Продолжение в [следующей части...](#)