

Дайджест журнала МАРУСЯ

marusia.ru shop.marusia.ru

Лучшее
из раздела
«Зеркало»

Пицца богинь

**Диета.
Хорошо ли это?**

**Села, поела
и дальше пошла!**

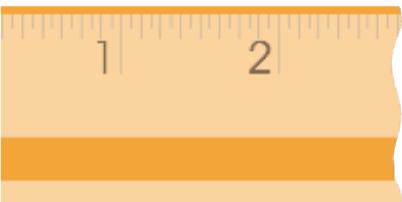
Синдром Робина-Бобина

**Ненужные
килограммы**

**Где талию
делать будем?**

**и другие
материалы...**

**Финиша ля диета.
Правильное питание**



Финита

После удачно проведенных у бабушки на даче каникул, я обнаружила, что не влезаю в свои любимые шортики. И тогда в голову пришла гениальная мысль: не сесть ли мне на диету?

Сказано — сделано. Я поспрашивала подруг (на диете хоть раз в жизни сидели почти все), а потом залезла в интернет, чтобы поискать какую-нибудь чудо-диетку и сбросить за недельку килограмм этак пять.

В сети я нашла несколько сайтов по теме «похудение», зашла на них, почитала, что пишут посетители, — и поправлять свои дела с помощью диеты мне резко расхотелось! Эти рассказы были как сценарии фильма ужасов. Многие посетительницы сайта призывали поучиться на их ошибках и ни за что никогда не садиться на всевозможные быстрые диеты, а на таких сидело большинство девушек.

Огромное количество всех историй начиналось так: «Я жила спокойно и счастливо и абсолютно не задумывалась о фигуре. Но в какой-то момент посмотрела на себя в зеркало, стала сравнивать себя с окружающими, и у меня появились комплексы». Потом, как правило, девушки резко решали измениться и находили какую-нибудь «чудо-диету». Многие выбирали либо полное голодание, либо ограничения калорий до 300–800 в день (при норме в 1500–1800 килокалорий, примерно столько требуется молодому растущему организму).

Что интересно, очень многие начинали «диетическое» питание в 13–15 лет, когда организм еще не закончил развиваться и навредить себе было проще простого. Обычно на кардинальной диете (два сухарика в день, кефирчик и яблочко) выдерживали недолго: дней десять или две недели. Потом сметали все, что есть в холодильнике. Результат — резкий скачок веса, за которым следовала... очередная диета. Круг замыкался. Тут до анорексии (нервное истоще-

ние) или до булимии (переедание, вслед за которым принимается слабительное или вызывается рвота) было просто рукой подать. Кстати, большинство историй этим и заканчивалось. Вдобавок многие зарабатывали себе хронические болячки, проблемы с кожей, пищеварением и обменом веществ.

После чтения всех этих ужасов я решила, что подобные издевательства над организмом — не для меня. И я решила сначала проанализировать чужие «похудательные» ошибки. А потом думать — что делать дальше и как все-таки влезть в свои шорти!

Вот некоторые заблуждения желающих быстро похудеть.

1 Если исключить из рациона яйца, мясо и молоко — обязательно похудеешь.

А как же железо? Если ограничить белковую пищу — падает уровень гемоглобина в крови, а там недалеко до развития синдрома хронической усталости. Кстати, если, наоборот, исключить из рациона углеводы — организму неоткуда будет брать энергию, и будешь ты вечно голодная, злая и усталая.

2 Если есть только овощи и фрукты — бу-

дешь стройной и красивой.

Если есть только овощи и фрукты, то не избежать вздутия живота, диареи (проще говоря поноса) и прочих кишечных заболеваний. А от состояния кишечника напрямую зависит состояние волос, ногтей и кожи.

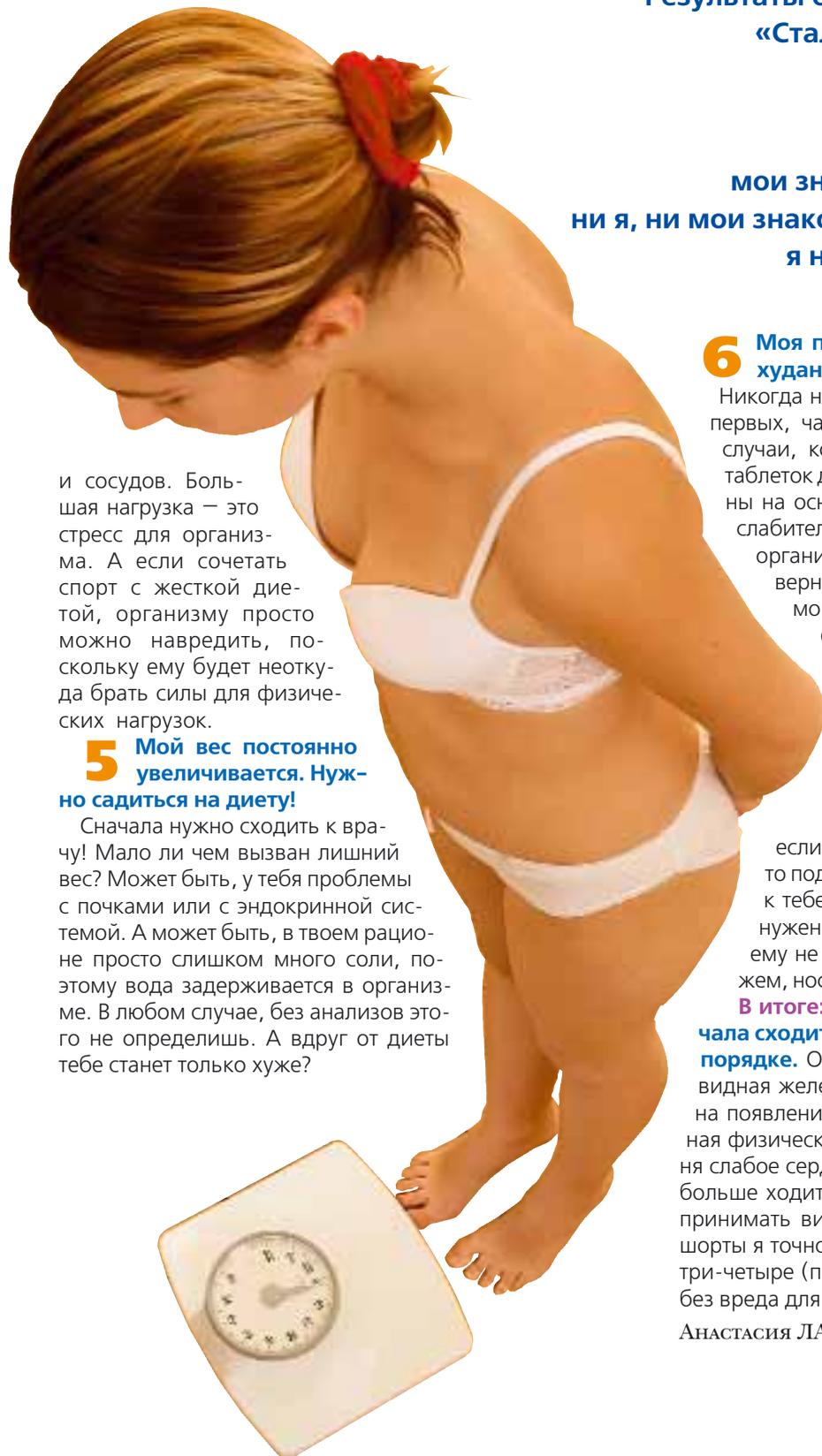
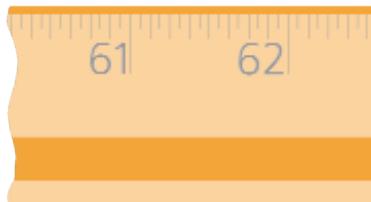
3 Поголодаю несколько дней, организм очистится — и лишний вес уйдет.

Наш желудочно-кишечный тракт настроен на регулярный прием пищи. А если еда не поступает — могут развиваться хронические заболевания желудка (эрозии, язвы), в которых приятного крайне мало. К тому же неизвестно, как отреагирует организм на голодание. Одна девушка (тоже посетительница сайта), начав голодать, поправилась на 20 килограмм! Причем до этого ее вес был в норме. Причина — нарушился обмен веществ.

4 Надо усиленно заниматься спортом! А есть как можно меньше!

Спорт — это, конечно, хорошо. Но физическую нагрузку нужно дозировать и учитывать состояние сердца

ЛЯ ДИЕТА



и сосудов. Большая нагрузка — это стресс для организма. А если сочетать спорт с жесткой диетой, организму просто можно навредить, поскольку ему будет неоткуда брать силы для физических нагрузок.

5 Мой вес постоянно увеличивается. Нужно садиться на диету!

Сначала нужно сходить к врачу! Мало ли чем вызван лишний вес? Может быть, у тебя проблемы с почками или с эндокринной системой. А может быть, в твоём рационе просто слишком много соли, поэтому вода задерживается в организме. В любом случае, без анализов этого не определишь. А вдруг от диеты тебе станет только хуже?

Результаты опроса читательниц «Маруси»:

«Сталкивалась ли ты когда-нибудь с такими заболеваниями, как анорексия и булимия?»
да — 2,5%;

мои знакомые сталкивались — 2,2%;

ни я, ни мои знакомые не сталкивались — 33,2%;

я не знаю, что это такое — 62,1%.

6 Моя подруга принимала таблетки для похудения и теперь такая стройная!

Никогда не принимай таблетки для похудения! Во-первых, часто они изготовлены нелегально. Были случаи, когда люди после неумеренного приема таблеток даже умирали. Даже если таблетки сделаны на основе трав (скорее всего мочегонных или слабительных) — они просто выведут из твоего организма литры воды, которая обязательно вернется назад. Но вместе с водой таблетки могут вымыть и полезную кишечную микрофлору, а ее потом придется долго восстанавливать, иначе плохое самочувствие, проблемы с кожей и другие «приятные мелочи» гарантированы.

7 Моему парню нравятся стройные девушки. Если я поправлюсь — он меня точно бросит!

Худеть нужно только для себя, например, если начались проблемы со здоровьем. Да и то под присмотром врача. А если любовь парня к тебе зависит от твоего веса — то подумай, а нужен ли тебе такой молодой человек? А вдруг ему не понравится в тебе еще что-нибудь? Скажем, нос. Что ты тогда делать будешь? Отрежешь?

В итоге: я решила, что разумнее всего — сначала сходить к врачу и проверить, все ли у меня в порядке. Оказалось — что у меня увеличена щитовидная железа, которая очень даже могла повлиять на появление лишнего веса. А поскольку интенсивная физическая нагрузка мне противопоказана (у меня слабое сердце), я решила походить в бассейн и побольше ходить пешком. Также мне порекомендовали принимать витаминный комплекс с йодом. Так что в шорты я точно влезу! Может, не через неделю, а через три-четыре (правда, уже сентябрь наступит...), но зато без вреда для здоровья. Чего и вам желаю.

АНАСТАСИЯ ЛАРИНА

Села, поела



Когда я училась в выпускном классе, я много сил отдавала учебе. Перерывы между уроками в школе и занятиями у репетиторов были очень маленькими, вот и приходилось мне бегать весь день голодной, изредка перекусывая различными чипсами-газировками. И вскоре я заметила, что мои формы начали угрожающе увеличиваться.

Тогда я решила провести анализ того фаст-фуда, которым регулярно перекусывала, а заодно найти ему достойную замену. И вот что у меня получилось.

Сдобная теплая булочка с горячей сосиской, щедро политая майонезом, кетчупом или горчицей — мой любимый хот-дог, — содержит примерно 555 ккал, а также вредные для здоровья консерванты.

Аппетитный гамбургер тянет на 560 ккал и скрывает в себе вредный для сосудов окисленный холестерин. Ученые обещают любителям такой «вкусности» инфаркт.

Кусочек ароматной пиццы весом 100 г содержит от 250 до 500 ккал (в зависимости от производителя) и много соли, которая отрицательно сказывается на кровяном давлении. Кстати, стандартная порция пиццы составляет 300 г. Так что умножай!

Полакомиться чипсами или кукурузными палочками, а потом запить их бутылочкой газировки, кажется, что может быть быстрее и вкуснее? Имей в виду, что 100 г чипсов содержат от 600 до 700 ккал плюс соль и жир «многоразового использования» (на нем жарят не

один и не два раза), в котором много канцерогенов, кукурузные палочки — это примерно 400 ккал на 100 г плюс вредные жиры, а в бутылке газировки «растворено» до девяти кусков сахара!

Калорийность многих сладостей тоже заставляет задуматься. Суди сама: шоколадный батончик с карамелью, нугой и орехами (50 г) тянет где-то на 225 ккал, глазированный сырок (50 г) примерно на 200 ккал. А это значит, что по калорийности такие сласти опережают жирную говядину, телятину и баранину.

Сейчас очень популярны жевательные конфеты и леденцы с добавлением фруктового сока. Они, конечно, не такие калорийные, но не такие уж и полезные. Исследования показали, что доля фруктового сока в таких конфетах очень мала (примерно 1,5 г на упаковку). А чудесный «фруктовый» аромат и цвет придают различные ароматизаторы и красители, которые очень часто вызывают аллергию.

Первой «ласточкой» фаст-фуда стал сэндвич, который изобрел в XVIII веке Джон Монтегю, граф Сэндвич. Граф был заядлым картежником и, чтобы не отвлекаться от игры на еду, приказывал своему повару класть между двумя ломтиками хлеба кусок мяса. И граф сыт, и карты не испачканы.



Анекдот по теме:

Муравей — Слону:

— Будь другом, сядь на эту крошку.

Слон сел.

— А теперь другую крошку положи на спину.

Слон положил. Муравей отошел, посмотрел и с восторгом говорит:

— Вот это бутерброд!