СНИЖЕНИЕ ИЗБЫТОЧНОЙ МАССЫ ТЕЛА У ЛЮДЕЙ, НЕЗАВИСИМО ОТ ПОЛА, ВОЗРАСТА И ВИДА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ПУТЁМ СБАЛАНСИРОВАННОГО РАЦИОНА ПИТАНИЯ С НАУЧНЫМ ОБОСНОВАНИЕМ

Блажко А.Г.

Блажко Алёна Германовна – спортивный диетолог,
Автономная некоммерческая организация дополнительного профессионального образования
Современная научно-технологическая академия, г. Москва

Аннотация: *в данной статье собраны данные проверенные на практике в контролируемых и обоснованных научных исследованиях, которые позволяют достичь наилучших результатов в снижении веса. В статье приведены универсальные советы, которые имеют прочную доказательную основу, в то же время уделено большое внимание безопасности.*
Ключевые слова: *снижение веса, похудение, диета, рацион, питание.*

Актуальность исследования. В 2016 году более 2 миллиардов взрослых старше 18 лет имели избыточный вес. Из них свыше 600 миллионов страдали ожирением. В соответствии с исследованиями, проведенными ВОЗ, каждой пятой причиной смерти является неправильное питание. Диета является вторым по величине фактором риска ранней смерти после курения. Другим высоким риском является высокий уровень глюкозы в крови, который может привести к диабету, повышенному кровяному давлению, индексу массы тела (ИМТ), который является показателем ожирения и высокого общего холестерина.

Цель данного исследования. Снижение избыточной массы тела у людей, независимо от пола, возраста и вида деятельности путём сбалансированного рациона питания по нутриентам.

Материал и методы исследования. Похудение без хирургического вмешательства достигается в первую очередь за счёт рациональной диеты и применения спортивного питания, при этом вторичный вклад вносят тренировки, фармакология, режим дня и прочие факторы, играющие роль в лечении ожирения.

Диета для похудения - это индивидуальный план питания, направленный на снижение веса. Исследования свидетельствуют, что максимальная эффективность обеспечивается при низкоуглеводном, низкожировом и низкокалорийном рационе питания.

В настоящее время имеется огромное количество диет, которые составлены лишь в качестве попытки привнести что-то новое в диетологию, и привлечь внимание читателя без обоснованной научной базы. Нужно помнить и знать, что диеты (гречневая, грейпфрутовая, японская, кремлёвская, голливудская, кефирная, по группам крови и другие) для снижения веса опасны для здоровья, при этом они дают незначительные или временные результаты как показало крупное независимое исследование [1].

Также не существует эффективных программ питания для устранения живота, боков или других частей тела, поскольку локального жиросжигания невозможно добиться с помощью диетологических методов. Ещё одно важное замечание, не пытаться достигнуть быстрого похудения. Только при планомерном и методичном прогрессе достигается лучший результат.

Для того чтобы похудеть, не нужно питаться однообразно, например, одной гречкой, огурцами или рисом. Меню питания всегда должно быть разнообразным и сбалансированным с частым приемом пищи не менее 5 раз. Пища должна быть правильной, то есть соответствовать санитарно-гигиеническим требованиям (без ГМО). Можно потреблять практически все продукты, достаточно исключить быстрые углеводы и ограничить жирное. Распад жира происходит не за счёт потребления определённых продуктов в определённое время, а за счёт дефицита энергии, который создаётся во время диеты.

Белки. Диета для похудения предполагает снижение поступления питательных веществ, прежде всего жиров и углеводов. Однако вместе с этим снижается и поступление белка, что не есть хорошо. Белок во время похудения должен потребляться в достаточных количествах, потому что при его недостатке происходит снижение иммунной защиты организма, нарушается синтез белков соединительной ткани дермы. Кожа теряет свою упругость, становится сухой и дряблой, образуются преждевременные морщины, волосы истончаются и плохо растут. Нарушается менструальный цикл. Возникают психологические проблемы - астенизация. Ощущая нехватку белков, организм начинает разрушать собственные мышцы [2].

Сжигание жира невозможно без участия белков. Белок не только сам требует большего времени на его усвоение, но и удлиняет процесс усвоения углеводов. Это снижает суммарный гликемический индекс потребляемой пищи и позволяет без скачков инсулина длительное время поддерживать достаточный уровень сахара в крови. А это даёт возможность эффективно и без проблем справляться с чувством голода.

Таким образом, следует включать в диету небольшие количества мяса, рыбы, кисломолочных продуктов, яйца, морепродукты, бобовые и другие богатые белком продукты. Особенно полезны во время похудения кисломолочные продукты, такие как маложирный кефир, йогурты или ряженка. Они содержат мало калорий и нормализуют работу кишечника.

Белковые продукты должны составлять около 30% рациона. В качестве белка можно использовать спортивное питание, а точнее медленные (комплексные) протеины. Они практически не содержат углеводов и жиров, медленно усваиваются и хорошо удовлетворяют нужды организма во время похудения. Исследование, опубликованное в BMC Nutrition, показало, что комбинация сахарных подслащенных напитков и богатой белком пищи снижает эффективность метаболизма, что может привести к накоплению большего количества жира.

Жиры. Полностью отказаться или максимально ограничить поступление животных жиров, сливочного масла, маргарина и продуктов которые содержат насыщенные жиры. Однако, нужно помнить, что в диете должно присутствовать около 10% жира, иначе работа организма будет нарушена. В качестве источников жира подходит растительное масло и морепродукты (жирная рыба), которые должны потребляться в небольших количествах, поскольку они богаты омега-3 жирными кислотами [3].

Однако, исследование, проведенное в 2017 году, продемонстрировало, что ограничение в потреблении жира не оказывает положительной динамики при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.

Углеводы. Содержатся углеводы в овощах и фруктах. Эти продукты должны составлять около 70% всех продуктов. Учёные доказали, что овощи и фрукты богатые флавоноидами и антоцианом защищают человека от набора веса. Можно потреблять практически все овощи: капуста, свёкла, морковь, редька, редис, кабачки, помидоры, огурцы, бобовые, лук и другие. Делать из них любые блюда: салаты, супы или потребляйте в сыром виде. Потребление картофеля стоит ограничить, так как он содержит довольно много углеводов.

Фрукты являются не только низкокалорийными продуктами, но и важными источниками витаминов и минералов, которые требуются для сжигания жира. Выбирайте несладкие фрукты, такие как яблоки или ананас, на их усвоение тратится больше калорий (так называемое специфически динамическое действие пищи), чем они содержат в себе. Фактически, они содержат отрицательное количество калорий. Однако не стоит увлекаться такими фруктами как виноград, бананы, смородина, авокадо или финики, в них содержится много сахара.

Во время похудения можно готовить небольшие порции каш: гречневую, рисовую, просяную, овсяную и др. Манную и пшеничную каши, белый рис, кукурузные хлопья есть нежелательно, так как они имеют высокий гликемический индекс. Используйте продукты с гликемическим индексом ниже 60.

Нужно исключить мучное, однако, чёрный хлеб грубого помола или ржаной, а также макароны из твёрдых сортов пшеницы можно употреблять в пищу. Нужно включать в меню продукты, приготовленные на пару, печёные или варёные, тогда как жареного нужно избегать [4].

Заменители пищи. Заменитель пищи - вид спортивного питания, который содержит сбалансированное количество всех питательных веществ. Заменители пищи могут составлять до 50% всего рациона, потреблять их можно между приёмами пищи по 0,5 порции. Протеиновые коктейли могут давать до 50% всего необходимого белка. Отдавать предпочтение стоит комплексным (медленным) протеинам.

В данной статье приведены наиболее полезные и популярные продукты для похудения, можно использовать в пищу только их, а также дополнять диету другими продуктами. Отдавать предпочтение нужно тем продуктам, которые больше нравятся, однако помнить, что питание должно быть сбалансировано в соответствии с правилами перечисленными выше.

Вспомогательные средства. L-карнитин

Аминокислота с уникальными свойствами. Карнитин ускоряет транспорт жирных кислот в митохондриальный матрикс - месту их разрушения. L-карнитин способствует сжиганию жира, при этом защищает мышцы. Эта добавка не только безопасна, но и полезна для здоровья. L-карнитин укрепляет сердечно-сосудистую систему, снижает уровень холестерина и поднимает тонус. Следует отметить, что карнитин обладает низким уровнем доказательности.

Сахарозаменители. Сахарозаменители могут применяться для подслащения напитков и продуктов. Последние научные данные, опубликованные в International Journal of Obesity, свидетельствуют, что употребление сахарозаменителей (сахарин, аспартам, сукралоза, стевия) приводит к снижению общей калорийности питания и массы тела у детей и взрослых.

Неэффективные и опасные средства. Клизмы и очищение организма являются псевдонаучными и нередко вредными для здоровья.

Слабительные средства - способствуют послаблению стула, выведению жидкости и снижению усвоения питательных веществ. Могут вызывать необратимые нарушения функции ЖКТ и пищеварения.

Диуретики - за счёт выведения жидкости вызывают краткосрочное снижение веса. Применение чревато нарушением водного обмена.

Активированный уголь - метод с недоказанной эффективностью.

Чай для похудения, как правило, содержит слабительные и мочегонные компоненты либо вообще не оказывает заметного действия.

Имбирь - подойдёт только в качестве слабого вспомогательного средства.

Жидкий каштан, ягоды Годжи, зеленый кофе. Данные продукты не более чем маркетинговый ход и имеют научно доказанную неэффективность в борьбе с коррекцией веса.

Диета может продолжаться неограниченный период времени, в зависимости от исходного состояния и поставленных целей. Изучив множество диет для похудения, учёные пришли к выводу, что универсальной диеты не существует, так как что полезно для одного человека, другому может навредить [5]. Поэтому, решив похудеть с помощью какой-либо конкретной диеты, необходимо строго отслеживать изменения жировой массы и гормонального фона под контролем врача.

Рекомендации:

1. Разнообразное и сбалансированное питание не менее 5 раз в сутки
2. Белковые продукты должны составлять около 30% рациона (не жирные сорта мяса, рыбы, кисломолочные продукты, яйца, морепродукты, бобовые). В качестве белка можно использовать спортивное питание, медленные (комплексные) протеины.
3. Максимально ограничить поступление животных жиров: сливочного масла, маргарина и продуктов которые содержат насыщенные жиры.
4. Увеличить потребление сложных углеводов за счёт круп, овощей и фруктов.
5. Исключить употребление быстрых углеводов (мучные кондитерские изделия, сладости, сладкие напитки, сахар).
6. Исключить из рациона опасные и малоэффективные средства.

Список литературы

1. *Барановский А.Ю.* Диетология. Руководство. 3-е издание.
2. *Soenen S. et al.* Relatively high-protein or ‘low-carb’energy-restricted diets for body weight loss and body weight maintenance //Physiology & behavior, 2012. Т. 107. № 3. С. 374-380.
3. *Hollands G.J.; Shemilt I., Marteau T.M., Jebb S.A., Lewis H.B., Wei Y. et al*. (September 14, 2015). "Portion, package or tableware size for changing selection and consumption of food, alcohol and tobacco". Cochrane Public Health Group. Cochrane Database of Systematic Reviews 2015 (9): Art. №: CD011045.
4. *Spaeth A.M., Dinges D.F., Goel N.* Resting metabolic rate varies by race and by sleep duration // Obesity, 2015.
5. *Cameron J.D., Cyr M.J., Doucet E.* Increased meal frequency does not promote greater weight loss in subjects who were prescribed an 8-week equi-energetic energy-restricted diet. Br J Nutr., 2010 Apr. 103 (8):1098-101.