В погоне за идеальным весом мы пробуем одну диету за другой. Стараемся подобрать правильный режим питания, но все равно втайне подсчитываем дни до часа «Х», когда можно будет расслабиться и позволить себе хотя бы одно пирожное. А может быть, вместо длительных «голодовок» просто стоит время от времени устраивать себе разгрузочные дни? Но в этом вопросе важно не навредить своему организму и подобрать такой режим, который принесет только пользу.

Одной из самых распространенных ошибок является желание как можно быстрее избавиться от «лишних килограммов» с помощью различных резких, выраженных ограничений в питании. Особенно после праздников и обильных застолий. Такая тактика не только не принесет желаемого результата, но и нанесет вред здоровью.

Ученые отмечают, что эпоха изобилия еды наступила для человечества, по историческим меркам, совсем недавно. До этого люди питались гораздо реже, а в древности все и вовсе зависело от результатов охоты - в удачные дни еда есть, а если не повезло, то голодовка обеспечена. И ни о какой регулярности речи не шло. Поэтому многие современные диетологи отмечают, что с точки зрения эволюции правильное сбалансированное питание - это не только ежедневное употребление полезных продуктов, а еще и небольшие однодневные голодания.

В условиях голода в нашем организме включаются механизмы, направленные на адаптацию к этим неблагоприятным условиям. В результате начинает замедляться обмен веществ, и снижается потребность организма в энергии, поступающей с пищей. Так, даже сбалансированный по энергетической составляющей рацион питания становится избыточным, и приводит к рикошетному набору массы тела.

Именно поэтому не существует "волшебных диет", когда на какое-то время можно "поголодать", а потом есть все, что захочется и в любом количестве, или стараться компенсировать привычное переедание разгрузочными днями.

Практика показывает, что правильный график разгрузочных дней - два в неделю. Не рекомендуется устраивать их подряд, лучше с перерывом, например, по вторникам и пятницам или понедельникам и четвергам. Конечно, нет никакой необходимости полностью исключать прием пищи, главная задача — снизить поступление в организм

калорий до 500 за целый день. При этом отдать предпочтение продуктам, богатым белком и клетчаткой, а количество углеводов свести к минимуму и полностью исключить алкоголь.

Механизм похудения при соблюдении режима разгрузочных дней довольно прост. При отсутствии «тяжелой» пищи на протяжении одного дня организм понемногу приспосабливается, и на следующий день безо всяких сознательных ограничений мы съедаем намного меньше. Строгая, хотя и непродолжительная, однодневная «диета» способствует тому, что впоследствии человек быстрее чувствует сытость.

Многие наслышаны о несомненной пользе разгрузочных дней. Остановимся на их обратной стороне – вред и нюансы.

Неправильно организованные разгрузочные дни не только не дадут нужного результата, но и могут привести к серьезным негативным последствиям для здоровья. Это один из методов диетотерапии, медицинского вмешательства, применять которое следует по назначению врача.

Разгрузочные дни должны подбираться индивидуально для каждого человека – с учетом его состояния его здоровья, физической активности, наличия хронических заболеваний.

Первое время к такому «голодному» режиму сложно привыкнуть - возможны головные боли и проблемы с концентрацией внимания.

При наличии заболеваний желудка или кишечника необходимо посоветоваться с врачом. Например, фруктовые и овощные дни могут спровоцировать повышение кислотности желудочного сока, а это - прямой путь к гастриту или даже язве.

В дни «разгрузки» лучше не нервничать и избегать физических нагрузок.

Желательно провести небольшую подготовку к «голодному» дню. Накануне лучше выбирать более «легкие» продукты - как минимум для ужина. Также стоит употреблять больше клетчатки и кефира или другой кисломолочной еды.

Как питаться после праздничного застолья? Наиболее правильной тактикой будет не пытаться компенсировать последствия переедания за праздничным столом с помощью жестких ограничений, а как можно скорее перейти к здоровому, сбалансированному по энергетической ценности и составу питательных веществ питанию и физической активности.

На следующий день после обильного застолья лучше приготовить более легкие блюда из различных овощей, рыбы, молочных и кисломолочных продуктов пониженной жирности, круп. Кроме того, можно несколько уменьшить порции, а также выйти на дополнительную прогулку или пробежку.