

## Семь распространенных мифов о похудении



Похудение – тема, с которой связано множество неправильных представлений. Давайте перечислим эти ужасные мифы, способные помешать добиться успеха в борьбе с лишним весом.

### **Миф № 1**

#### **Лучший способ сбросить вес – исключить из пищи углеводы**

Утверждение не совсем верно. Лучший способ сбросить вес – это употреблять меньше калорий, наслаждаясь полноценным питанием, включающим в себя самые разные продукты. Если вы хотите добиться здорового веса, не нужно избегать ни одной группы продуктов. Хлеб, рис, каши и фрукты могут быть частью здоровой, сбалансированной диеты. Просто постарайтесь, по возможности, не употреблять сложные углеводы – они содержатся в цельных злаках и бобах, а также в продуктах, приготовленных по сложным технологиям (например, в белом хлебе).

### **Миф № 2**

#### **Тучность полностью определяется наследственностью**

Исследования показывают, что биологические родственники имеют тенденцию к тому, чтобы иметь примерно одинаковый вес тела. Однако вы не должны на 100 процентов верить в это. Те, у кого родители, бабушки и дедушки полные, имеют больше шансов набрать лишний вес, чем люди со стройными родственниками, но это не означает, что здоровая диета и упражнения в этом случае менее эффективны. Первостепенные факторы, влияющие на ваш вес – это сколько калорий вы потребляете и какова ваша физическая активность. Поэтому не используйте наследственность в качестве оправдания для того, чтобы сдаться.

### **Миф № 3**

#### **Перепрыгивать с одной диеты на другую – нормально**

Возможно, вам придется попробовать одну или две диеты, прежде чем найдете подходящую. Однако частые колебания веса (т.е. когда вы постоянно теряете и снова набираете вес) – определенно не самая хорошая идея. Колебания веса могут привести к проблемам со здоровьем, например, к заболеваниям желчного пузыря, а также ввергнуть вас в депрессию. Избегайте таких диет, которые приводят к слишком быстрой потере веса; лучше терять не более одного килограмма в неделю – так вы не навредите своему здоровью и сможете рассчитывать на постоянный результат.

#### **Миф № 4**

##### **Жирную пищу следует избегать**

Напротив, некоторые жиры даже помогают справляться с лишними килограммами. Конечно, употребление жиров в слишком больших количествах связано с риском развития опасных заболеваний – к примеру, рака. На самом деле каждому из нас необходимо немного жиров в рационе для того, чтобы сохранить здоровье. Жиры помогают организму усваивать важные питательные вещества и дольше испытывать чувство сытости, благодаря которому вы сможете есть меньше. Трансжиры и насыщенные жиры следует избегать, но ненасыщенные жиры определенно полезны. Ешьте такие продукты, как рыба, орехи, оливковое масло, и жиры стабилизируют ваш вес и ваше здоровье.

#### **Миф № 5**

##### **Пропуск завтрака или обеда – хороший способ сократить употребление калорий**

Наоборот, пропуская приемы пищи, вы можете набрать вес, поскольку в результате замедляется обмен веществ. Те, кто пропускают завтраки или обеды, часто весят больше, чем люди, которые питаются регулярно. Это может быть следствием того, что не завтракающие или не обедающие люди склонны переедать во время следующего приема пищи. Вместо того чтобы исключать целый обед, контролируйте, что именно вы едите, и отдавайте предпочтение низкокалорийной пище.

#### **Миф № 6**

##### **Переход на диетическую пищу с уменьшенным содержанием жиров или свободную от жиров – верный способ сбросить вес**

Не обязательно. Даже если у вас все полки заполнены продуктами с низким содержанием жиров – такими как заправки к салатам, крекеры и печенье – это не означает, что ими можно наесться до отвала. Как и с любой другой едой, контроль над размером порции – это ключ к похудению. Несмотря на то, что диетические версии продуктов имеют меньше жиров, они нередко так же – или более – калорийны, чем «обычные» продукты. Некоторые, например, содержат больше сахара. Совершая покупки, всегда читайте, что написано на этикетках.

#### **Миф № 7**

##### **Следование строгой диете улучшает обмен веществ**

Вы не можете изменить обмен веществ, следуя определенной диете. Что может на самом деле улучшить обмен веществ, так это физические упражнения. Следование слишком строгой диете может затруднить или вовсе сделать невозможным выполнение упражнений. Для того чтобы иметь энергию для упражнений, вы должны дать своему телу топливо, которое ему необходимо. Еда –

то самое топливо, и когда вы придерживаетесь рациона, в котором слишком мало калорий, вы просто не наполняете свой «бак для топлива» полностью. В результате вы будете слишком слабы для эффективных тренировок, и обмен веществ нарушится.

---