



Здоровье – первое богатство,
счастливое супружество – второе.

ИЗБЫТОЧНЫЙ ВЕС И ОЖИРЕНИЕ: ПРИЧИНЫ И МЕТОДЫ БОРЬБЫ

2



ИНТЕРВЬЮ: КАК ПРАВИЛЬНО СНИЗИТЬ МАССУ ТЕЛА?

Согласно статистике, в Украине избыточным весом страдают 26% женщин и 16% мужчин. Как бороться с избыточной массой тела, расскажет кандидат медицинских наук, врач-санолог Виктор Лозинский.

6



ШОПОГОЛИЗМ КАК ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ЗАВИСИМОСТЬ

Шопоголизм, или ониомания, – непреодолимое желание что-либо покупать без необходимости, ради удовольствия от самого процесса приобретения. Кто в группе риска и как бороться с такой зависимостью?

10



ЧТО МУЖЧИНЕ НЕОБХОДИМО ЗНАТЬ О ЖЕНЩИНЕ

Многие рассматривают женщину как сложную смесь противоречивых, не отвечающих реальности, не поддающихся логике потребностей, которые трудно или даже невозможно удовлетворить. Что же на самом деле нужно женщине?

12

ИЗБЫТОЧНЫЙ ВЕС И ОЖИРЕНИЕ: ПРИЧИНЫ И МЕТОДЫ БОРЬБЫ

В наши дни сложно не заметить борьбу, которая ведется против лишнего веса. Откройте любую газету или журнал, включите радио или телевизор – и вы поймете, что многие люди имеют такую проблему. Что же означают понятия «избыточная масса тела» и «ожирение»?



Ожирение – это хроническое гетерогенное и многофакторное заболевание, которое характеризуется нарушением жирового обмена с чрезмерным накоплением жира в разных частях тела (у мужчин не менее 20 %, у женщин – более 25 % от общего веса), что приводит к увеличению массы тела и развитию многочисленных заболеваний, ранней инвалидности и преждевременной смерти. **Избыточная масса тела**, в отличие от ожирения, превышает нормальную на 10-20 %.

ПРИЧИНЫ ОЖИРЕНИЯ

Нарушение равновесия между процессами усвоения пищи и ее сгорания, дисбаланс между количеством принятой пищи и расходом энергии, например, при малоподвижном образе жизни, приводит к ожирению. Люди, не рабо-

тающие физически, не занимающиеся спортом и имеющие превосходный аппетит, расходуют слишком мало энергии, и поэтому в их тканях в избыточных количествах откладывается жир. Ожирение появляется и у детей, которых перекармливают, что нередко влечет за собой возникновение сахарного диабета.

Изучая причины возникновения болезней, следует также принимать во внимание психоэмоциональные переживания, вызывающие у некоторых людей повышенный аппетит, тягу к чрезмерному и изобилующему калориями питанию. Значительно реже ожирение становится болезнью вследствие неправильной работы желез внутренней секреции: гипофиза, половых желез, щитовидной железы. Свыше 90 % случаев ожирения лечатся изменением питания и образа жизни, если это стимулирует

обмен веществ и дает возможность избавиться от излишков жира.

Предрасполагающие к развитию ожирения факторы:

- малоподвижный образ жизни;
- генетические факторы, в частности повышенная активность ферментов липогенеза (расщепления жиров) и снижение активности ферментов липолиза (синтеза жиров);
- некоторые болезни, в частности эндокринные заболевания (гипогонадизм, гипотиреоз, инсулинома);
- психологические нарушения пищевого поведения (например, психогенное переедание), приводящие к нарушениям в режиме и рационе питания;
- частые стрессы;
- недосыпание;
- прием психотропных препаратов.

КЛАССИФИКАЦИЯ ОЖИРЕНИЯ

Центральным ожирением называется избыток жировых отложений в области живота (отношение объема талии к объему бедер превышает 0,8 для женщин и 0,95 – для мужчин). Центральное ожирение считается наиболее опасным видом ожирения и, по статистике, связано с повышенным риском развития сердечно-сосудистых заболеваний, повышенного давления и сахарного диабета.

Патологические типы ожирения, как правило, связаны с нарушениями в работе эндокринной системы человека, приводящими к нарушениям жирового обмена.

Ожирение делится на степени (по количеству жировой ткани) и на типы (в зависимости от причин, которые привели к его развитию). Согласно классификации ВОЗ, при объеме талии более 94 см у мужчин и более 80 см у женщин возрастает риск развития сопутствующих заболеваний. Причины избыточного веса оказывают влияние на распределение жировой ткани, ее характеристики (мягкость, упругость, процент содержания жидкости), а также на наличие или отсутствие изменений кожи над жировыми отложениями (растяжения, расширенные поры, целлюлит).

ОЖИРЕНИЕ

СТЕПЕНИ ОЖИРЕНИЯ

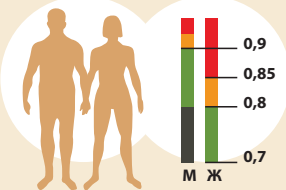
$$I = \frac{m}{h^2}$$

где I – индекс массы тела (ИМТ);
m – масса тела в килограммах;
h – рост в метрах



WHR (waist-to-hip ratio) – соотношение окружности талии и окружности бедер – индекс, характеризующий степень накопления жира вокруг внутренних органов.

Окружность талии измеряется на уровне пупка, окружность бедер – в самом широком месте.



АБДОМИНАЛЬНОЕ ОЖИРЕНИЕ
WHR у мужчин более 0,9, у женщин – более 0,85 (соответствует ИМТ более 30).

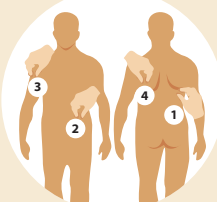
НОРМА – менее 0,8 для женщин и менее 0,9 для мужчин.

ОПТИМАЛЬНЫМИ признаны 0,7 для женщин и 0,9 для мужчин.



Согласно методике, предложенной учеными А. А. Коровиным и А. А. Покровским, толщина подкожно-жировой кожной складки в области слева или справа от пупка в возрасте до 30 лет не должна превышать 2-3 см, в возрасте старше 30 лет – 3-4 см.

Согласно методу польского врача Я. Татона, если в возрасте от 20 до 30 лет толщина этой складки превышает 1,5 см у мужчин и 2,5 см – у женщин, то этим людям можно смело ставить диагноз: **ОЖИРЕНИЕ**.



Более достоверные результаты можно получить, если измерить толщину кожных складок в четырех местах (под лопаткой (1), в околуплечевой области (2), в области бицепса (3) и трицепса плеча (4)). Сумма результатов соответствует процентному содержанию жира в организме в зависимости от возраста.

Так, если суммарная толщина всех складок составляет 48 мм, то для женщин в возрасте от 25 до 35 лет это означает наличие 26 % жира в организме. Немного меньший показатель – 31 мм – для мужчин того же возраста означает наличие 13 % жира. Среднее содержание жира в организме – 16 %.

ИНДЕКС МАССЫ ТЕЛА

Индекс массы тела (ИМТ) отражает соотношение массы (кг) и роста (м²). Согласно стандартам, при избыточной массе тела значение ИМТ больше 25, а при ожирении – более 30. Одна и та же шкала используется как для мужчин, так и для женщин. Вы можете самостоятельно определить свой ИМТ при помощи таблицы.

Таблица для определения индекса массы тела

ИМТ (кг/м²)	Норма						Избыточный вес						Ожирение			
	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	35	40		
Рост																
147	41	44	45	48	50	52	54	56	59	61	63	65	76	87		
150	43	45	47	49	52	54	56	58	60	63	65	67	78	90		
152	44	46	49	51	54	56	58	60	63	65	67	69	81	93		
155	45	48	50	53	55	58	60	62	65	67	69	72	84	96		
157	47	49	52	54	57	59	62	64	67	69	72	74	87	99		
160	49	51	54	56	59	61	64	66	69	72	74	77	89	102		
163	50	53	55	58	61	64	66	68	71	74	77	79	93	105		
162	52	54	57	60	63	65	68	71	73	76	79	82	95	109		
168	54	56	59	62	64	67	70	73	76	78	81	84	98	112		
170	55	58	61	64	66	69	72	75	78	81	84	87	101	116		
172	57	59	63	65	68	72	74	78	80	83	86	89	104	119		
175	58	61	64	66	70	73	77	80	83	86	89	92	107	122		
178	60	63	66	69	73	76	79	82	85	88	92	95	110	126		
180	62	65	68	71	75	78	81	84	88	91	94	98	113	130		
183	64	67	70	73	77	80	83	87	90	93	97	100	117	133		
185	65	68	72	75	80	83	86	89	93	96	99	103	120	137		
188	67	70	74	78	81	84	88	92	95	99	102	105	123	141		
181	69	73	76	80	83	87	91	94	98	102	105	109	127	145		
193	71	74	78	82	86	89	93	97	100	104	108	112	130	149		

По данным Гарвардского наблюдения за женским здоровьем (Harvard Women’s Health Watch), ИМТ – не идеальный показатель, так как он не напрямую отражает содержание жира. Мышцы и кости плотнее, чем жир, поэтому ИМТ может переоценить содержание жира у людей крепкого телосложения с высокой плотностью костной и мышечной ткани и недооценить его у людей пожилого возраста с низким уровнем плотности костной ткани и мышечной массы. Поскольку непосредственные измерения содержания жира в организме требуют специального оборудования и достаточно больших затрат, ИМТ считается разумной альтернативой для того, чтобы установить, страдает ли человек избыточной массой тела и ожирением.

ОСНОВНЫЕ МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ

- Диета с повышенным содержанием клетчатки, витаминов и других биологически активных компонентов (злаки и цельнозерновые продукты, овощи, фрукты, орехи, зелень и др.); ограничение употребления легкоусвояемых углеводов (сахар, сладости, выпечка, хлебобулочные и макаронные изделия из муки высших сортов); физические упражнения.
- Медикаментозное лечение ожирения.
- Физическая активность.
- Психотерапевтическое лечение (поведенческая терапия).
- Хирургическое лечение.

Самый эффективный и распространенный метод решения проблемы избыточного веса – питание цельными растительными продуктами в сочетании с разумной физической нагрузкой. Это изменение образа жизни, рассчитанное на длительный срок, а не новомодная идея, предлагающая быстрое решение. По результатам некоторых научных исследований, у вегетарианцев и веганов масса тела в среднем на 2–13,6 кг

меньше, чем у людей, употребляющих мясные продукты. Опубликованные результаты исследований, в которых участники питались преимущественно цельными растительными продуктами с пониженным содержанием жиров, свидетельствуют о том, что их масса тела снижалась на 0,9-2,3 кг за 12 дней; 4,5 кг – за 3 недели; 7,3 кг – за 12 недель; 10,9 кг – за год. При этом в большинстве исследований наибольшее снижение веса наблюдалось у тех, чьи показатели избыточной массы тела были наивысшими. После первичного снижения можно длительное время поддерживать вес в норме, продолжая соблюдать диету. Разумеется, некоторые могут придерживаться растительного рациона и при этом не терять в весе. На то есть не-

сколько веских причин. Первая заключается в том, что рацион может содержать большое количество рафинированных углеводов. Подвергаясь значительной обработке пища – сладости, выпечка и паста – содержит много быстро усваиваемых сахаров и крахмала, а выпечка – часто и жиров. Оптимальное питание – цельные растительные продукты.

Обратите внимание, что строгая вегетарианская диета и питание цельными растительными продуктами – это не всегда одно и то же. Некоторые, став вегетарианцами, лишь заменяют мясо молочными продуктами, увеличивают потребление масел и рафинированных углеводов, включая макаронные изделия из очищенного зерна, сладости и выпечку. Таких людей можно назвать суррогатными вегетарианцами, поскольку их питание нельзя считать полезным.

Вторая причина, по которой масса тела практически не снижается, заключается в отсутствии физических нагрузок. Регулярные упражнения могут привести к очень хорошим результатам.

В-третьих, у некоторых может быть наследственная предрасположенность к избыточной массе тела. Если вы принадлежите к этой категории, вам следует особенно тщательно придерживаться диеты и иметь достаточную физическую нагрузку. У некоторых людей с генетической предрасположенностью употребление даже небольшого количества нездоровой пищи может привести к проблемам с лишним весом. Но не думайте, что вы не можете контролировать причину этой проблемы. Можете, и она находится на кончике вилки.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЙ

В ходе некоторых исследований те участники, которые придерживались питания, состоящего из цельных растительных продуктов с пониженным содержанием жира, употребляли меньше калорий, и не потому, что морили себя голодом. На самом деле они обычно проводили больше времени за приемом пищи и употребляли ее в большем количестве, чем мясоеды. Это связано с тем, что фрукты, овощи и злаки, в виде цельных продуктов, имеют гораздо меньшую энергетическую ценность, чем пища животного происхождения и жировые добавки.

Другие исследования показывают, что снижение массы тела обусловлено не ▶

Виды активности	Расход калорий за 30 минут при массе тела		
	57 кг	70 кг	84 кг
Езда на велосипеде (20-22 км/ч)	240	298	355
Боулинг	90	112	133
Работа на огороде	135	167	200
Гольф (сами носите сумку для клюшек)	105	130	155
Пеший туризм (по пересеченной местности)	180	223	266
Игра с детьми (умеренные усилия)	120	149	178
Софтбол	150	186	222
Плавание	180	223	266
Теннис	210	260	311
Ходьба (6 км/ч)	135	167	200

только ограничением количества потребляемых калорий. Зафиксировано, что вегетарианцы потребляют столько же или даже гораздо больше калорий, чем люди, употребляющие мясо, и при этом остаются более стройными. В чем же секрет? Один из факторов – это процесс термогенеза, или теплообразования, то есть выделение нашим телом тепла в результате обмена веществ. Как показывают наблюдения, у вегетарианцев скорость метаболизма в состоянии покоя чуть выше. Это означает, что их организм сжигает немного больше поглощенных калорий в виде тепла, выделяемого телом, а не откладывает их в качестве жира. Сравнительно небольшое повышение скорости обмена веществ влечет за собой сжигание большого количества калорий в течение суток.

Таким образом, растительное питание помогает контролировать массу тела по двум причинам. Во-первых, калории расходуются на терморегуляцию организма, а не откладываются в виде жира. Во-вторых, такой рацион способствует увеличению физической активности. И поскольку масса тела снижается, нагрузки переносятся легче. Правильное питание в сочетании с физическими упражнениями приводит к снижению массы тела и улучшению общего состояния здоровья.

ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ

Какая физическая нагрузка необходима для поддержания оптимальной массы тела? Было выяснено, что ежедневное выполнение упражнений в течение 15–45 минут помогает поддерживать вес на 5–8 кг ниже, чем без этих нагрузок. Начинать тренировки, а потом прекращать их – не очень хорошая идея. Лучше сделать их частью образа жизни, чтобы приобрести лучшую форму и поддерживать ее, а не просто сжигать калории.

Также мы не должны забывать о физической активности, связанной с нашей повседневной деятельностью, в результате которой может сжигаться 100–800 ккал в день. Те, кто постоянно находится «на ногах» и занят каким-либо физическим трудом, расходуют гораздо больше калорий, чем те, кто ведет сидячий образ жизни. Двигательная активность может представлять собой активный отдых, работу по дому, езду на велосипеде, ходьбу пешком, которые полезны не только страдающим ожирением, но и каждому, кто заботится о своем здоровье.

Итак, решение проблемы лишнего веса существует. Во-первых, не сосредотачивайтесь на калориях. Вы можете есть, сколько хотите, и при этом терять килограммы, если употребляете правильную пищу. Во-вторых, не ассоциируйте диету с жертвами – в этом нет необходимости. Чувство голода сигнализирует о том, что что-то не в порядке, а продолжительное чувство голода заставляет организм замедлять скорость обмена веществ в качестве защитной реакции. Более того, в нашем организме имеются механизмы, которые естественным образом позволяют правильной растительной пище насыщать нас. Употребляйте такую пищу, и ваш организм будет функционировать правильно.

По материалам Томаса и Колина Кэмпбеллов «Китайское исследование» и др.

ЗАМЕНА СЛАДКИХ НАПИТКОВ ВОДОЙ ПОМОГАЕТ СНИЗИТЬ МАССУ ТЕЛА



Если вместо колы выпивать стакан воды, это поможет вам снизить массу тела. Об этом свидетельствуют результаты недавно проведенного исследования, опубликованные в журнале *Nutrients*. Было обнаружено, что замена одного подслащенного напитка водой может уменьшить риск развития ожирения и улучшить общее состояние здоровья.

Ожирение является актуальной проблемой в современном мире. Люди, страдающие ожирением, находятся в группе повышенного риска развития диабета 2 типа, сердечно-сосудистых заболеваний, инсульта и некоторых видов рака.

Употребление подслащенных напитков считается одним из ключевых факторов эпидемии ожирения. Если учесть, что 360 мл колы содержат более 9 чайных ложек сахара и около 136 калорий, нетрудно понять, каким образом сладкие напитки влияют на наше здоровье.

Ученые решили подсчитать, как замена стакана подслащенного напитка стаканом воды влияет на количество калорий и общее

состояние здоровья. В исследовании принимали участие 19 тыс. американцев старше 19 лет. Ученые выяснили, что у тех, кто вместо стакана сладких напитков, в том числе энергетических напитков и кофе с сахаром, употреблял 200 мл воды, общий процент калорий снизился с 17 до 11%.

«Замена сладких напитков водой снижает количество ежедневно потребляемых с напитками калорий на 25%», – отмечает Киях Даффи. Исследователи также обнаружили, что это приводит к снижению уровня холестерина и артериального давления, а риск развития ожирения уменьшается на 33,5–34,9%.

«Независимо от того, сколько порций подслащенных напитков вы потребляете, замена даже одной порции водой может принести пользу», – утверждает Даффи.

Авторы другого исследования заявили, что сладкие напитки способствуют увеличению количества висцерального жира.

Источник: medicalinsider.ru

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТАРЕЛОК НЕБОЛЬШИХ РАЗМЕРОВ ПОМОГАЕТ КОНТРОЛИРОВАТЬ КОЛИЧЕСТВО ПОТРЕБЛЯЕМОЙ ПИЩИ

Исследователи Университета Клемсона решили рассмотреть два подхода к предупреждению переедания и определить, являются ли они эффективными в отношении уменьшения количества потребляемой пищи. Один из них – применение специальной системы наблюдения, которая фиксирует количество съедаемой пищи, второй – использование тарелок небольшого размера.

Исследование проводилось с участием студентов из 94 университетов, 60% составляли девушки. Ученые в случайном порядке разделили всех на четыре группы. Участникам первой группы надели Bite Counter («счетчик откусов») – устройство, которое крепится на запястье и фиксирует, сколько раз рука человека отправляет пищу в ротовую полость; также участникам раздали тарелки диаметром 17,5 см. Второй группе надели Bite Counter и выдали тарелки диаметром 25 см.



Третья группа получила тарелки диаметром 17,5 см, а четвертая – 25 см, но никому из участников не надели Bite Counter. Студенты сами накладывали себе макароны с сыром и, согласно инструкции, могли брать любое количество.

В первой группе было зафиксировано употребление в среднем 12 «откусов» (157 калорий); средний показатель второй группы – 18 «откусов» (222 калории); третьей – 19 «откусов» (222 калории); четвертой – 21 «откусов» (245 калорий). Исследование было опубликовано в Интернете 23 июня 2016 г. «Журналом Академии питания и диеты».

Harvard Women's Health Watch

ЦИТРУСОВЫЕ ПОМОГАЮТ ПРЕДОТВРАТИТЬ РАЗВИТИЕ ОЖИРЕНИЯ



Ученые обнаружили, что цитрусовые помогают предотвратить развитие ожирения, а также связанные с ним сердечно-сосудистые заболевания, сахарный диабет и болезни печени.

Известно, что апельсины и другие цитрусовые очень полезны, поскольку содержат большое количество витаминов и антиоксидантов, которые помогают сохранить здоровье. Недавно было также обнаружено, что цитрусовые помогают предотвратить последствия ожирения у людей, придерживающихся «западного» рациона питания (с высоким содержанием жиров).

Такое открытие сделали ученые Университета Сан-Паулу (Бразилия), представив результаты своей работы на ежегодной конференции Американского химического общества. «Результаты исследования показали, что в будущем мы сможем использовать флавоноиды – антиоксиданты, содержащиеся в цитрусовых, чтобы предотвратить или отсрочить развитие хронических заболеваний, вызванных ожирением», – сообщила Пола С. Феррейра, участник исследовательской группы.

Множество людей во всем мире страдают ожирением, которое повышает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, болезней печени и диабета из-за оксидативного стресса и воспаления, полагают ученые. Когда люди употребляют большое количество жиров, жир накапливается в организме. Жировые клетки производят слишком активные формы кислорода, которые могут повреждать здоровые клетки, данный процесс называется оксидативным стрессом.

Противостоять этому можно с помощью антиоксидантов.

И цитрусовые как раз содержат большое количество антиоксидантов, называемых флавоноидами. Ученые провели эксперимент с 50 мышами, часть из которых питалась флавоноидами, содержащимися в апельсинах, лаймах и лимонах. Речь идет о таких соединениях, как гесперидин, эриоцитрин и эриодиктиол. Грызуны были разделены на несколько групп. В течение месяца питание первой группы было стандартным, второй – с большим содержанием жиров, а остальных групп – богато жирами, но с применением одного из трех флавоноидов.

В итоге оказалось, что жирная пища повышала в крови уровень тиобарбитуровой кислоты – маркера повреждения клеток. Однако с помощью гесперидина, эриоцитрина и эриодиктиола ее уровень удалось снизить на 50, 57 и 64% соответственно. Кроме того, у мышей, которые принимали эриоцитрин и эриодиктиол, также уменьшилось количество жировых клеток в организме.

«Флавоноиды, содержащиеся в цитрусовых, сделали мышей более здоровыми благодаря уменьшению уровня оксидативного стресса, снижению повреждения печени, а также уровня липидов и глюкозы в крови», – сообщают ученые. Они пришли к выводу, что потребление цитрусовых очень полезно, особенно для тех, кто страдает ожирением или употребляет большое количество жиров.

Источник: zdorov-info.com.ua

ВЕРТИКАЛЬНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ ТЕЛА ПОМОГАЕТ СНИЗИТЬ РИСК РАЗВИТИЯ ОЖИРЕНИЯ



«Даже если вы ведете активный образ жизни, увеличение пребывания в вертикальном положении может в дальнейшем снизить риск развития ожирения», – сообщается в новом исследовании Американского онкологического общества.

Учение обследовали более 7000 пациентов в возрасте от 20 до 79 лет и проверили связь между временем, которое они проводят стоя, и риском развития ожирения. Были учтены индивидуальные показатели, такие как индекс массы тела, обхват талии, процентное содержание жира в организме, а также метаболический синдром – группа факторов, повышающих риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, инсульта и диабета.

В анамнезе участников не отмечались случаи сердечно-сосудистых заболеваний, инсульта или рака. Каждый заполнил анкету, указав, сколько времени в день он проводит стоя, занимаясь повседневной деятельностью, как часто и долго занимается физической активностью, например, ходьбой, бегом, плаванием и ездой на велосипеде.

Результаты показали, что у мужчин, которые выполняли базовые указания в отношении физической активности и проводили в вертикальном положении четверть или три четверти времени, склонность к ожирению была меньше на 57% и 64% соответственно. И хотя исследование не доказывает, что положение стоя было главной причиной низкого показателя веса, оно демонстрирует, что активный образ жизни оказывает благотворное влияние на здоровье человека.

Harvard Women's Health Watch

ПОЧЕМУ Я НАБИРАЮ ЛИШНИЕ КИЛОГРАММЫ?

Часто люди, особенно женщины, набирают килограммы, не меняя привычек питания. Дело в том, что помимо приема пищи существует множество факторов, влияющих на массу нашего тела, включая изменения в образе жизни, уровень физической нагрузки, прием медикаментозных препаратов, а также заболевания. У большинства людей некоторые факторы со временем изменяются, даже если питание остается прежним. Например, некоторые с возрастом становятся физически менее активны либо в силу возраста, либо вследствие развития физических ограничений. Некоторые препараты также могут способствовать увеличению массы тела.

Хотя люди могут набрать лишние килограммы в любом возрасте, увеличение



веса после менопаузы – очень распространенное явление. Гормональные изменения могут также повлиять на распределение жировых отложений, особенно в ранний период постменопаузы, что приводит к еще большему накоплению брюшного жира. Тем не менее, существует множество способов справиться с данной проблемой. Например, занятия аэробикой или упражнения с сопротивлением могут помочь вам поддерживать оптимальную массу тела, повышая

метаболизм, укрепляя кости, увеличивая мышечную массу и уменьшая содержание жира в организме.

Простые изменения в вашем режиме питания, такие как замена фруктового сока фруктами, газированной воды – обычной водой или белого риса – коричневым, – отличное начало. Также вы можете применять другие способы, тем самым сводя к минимуму накопление лишних килограммов и максимально укрепляя свое здоровье. Средний возраст – отличное время для того, чтобы все переоценить и составить план на будущее!

Хоуп Ричиотти, доктор медицины,
Хи-Чон Хо, доктор медицины,
магистр здравоохранения

КАК ПРАВИЛЬНО СНИЗИТЬ МАССУ ТЕЛА?

Ожирение объявлено ВОЗ новой неинфекционной эпидемией XXI века. Избыточной массой тела сегодня страдает около 30% населения планеты. По прогнозам исследователей, к 2025 г. ожирение может отмечаться у 40 % мужчин и 50 % женщин. Как бороться с избыточной массой тела, расскажет кандидат медицинских наук, врач-санолог Киевского городского центра здоровья **Виктор Лозинский**.



– Насколько распространена проблема ожирения в Украине?

Согласно статистике, в Украине избыточным весом страдают 26% женщин и 16% мужчин. 60% людей, страдающих ожирением, доживают до 60 лет, 30% – 70 лет, 10% – 80 лет. По мнению Минздрава, основная причина заключается в том, что большая часть населения ведет нездоровый образ жизни, недостаточно занимается физической активностью и имеет нездоровые привычки в питании.

Самый безрадостный факт – повсеместно фиксируемый рост ожирения среди детей и подростков. У детей с избыточным весом повышен уровень холестерина, чаще возникает проблема усвоения глюкозы, что впоследствии приводит к развитию сахарного диабета, риск возникновения повышенного артериального давления – в 9 раз выше. Также они сталкиваются с психологическими и социальными трудностями. Им сложнее завести друзей, нередко их воспринимают как ленивых и медлительных. У них чаще возникают проблемы с поведением и обучением, а заниженная самооценка, которая нередко формируется в подростковом возрасте, может сохраниться на всю жизнь.

– Откуда берутся лишние килограммы и чем они вредят организму?

Переедание + малоподвижный образ жизни = избыточная масса тела, а впоследствии – ожирение. В основе проблемы – избыток калорий. *Лишний вес появляется тогда, когда вы поглощаете больше калорий, чем ваш организм расходует.* Поступают ли калории из жира, белка, сахара или крахмала, их излишки накапливаются в организме в виде жировых отложений. Некоторое количество этого жира поступает в кровь, покрывая и постепенно закупоривая жизненно важные артерии, несущие кислород. Остальной жир откладывается в центральном хранилище жира, расположенном внутри организма, или в других частях тела. Каждые 3 500 лишних калорий, получаемых организмом, способствуют накоплению 454 г жира.

Лишний жир напрямую связан с состоянием нашего здоровья. У людей,

страдающих ожирением, отмечается в 3-5 раз больше дополнительных факторов риска возникновения сердечно-сосудистых заболеваний, инфарктов и инсультов. Нарушение жирового обмена приводит к развитию гипертонии, желчнокаменной болезни, панкреатита. Повышается риск возникновения злокачественных опухолей. Многочисленные исследования показывают, что избыточный вес непосредственно связан с развитием сахарного диабета, а также атеросклерозом сосудов, стенокардией, артритом. Кроме того, существует риск сокращения продолжительности жизни.

10% избыточной массы тела увеличивают риск развития сердечно-сосудистых заболеваний на 30%. И наоборот, снижение веса на 10% у мужчин 35-55 лет приводит к 20% снижению уровня заболеваний сердца. И это только один пример из множества таких взаимосвязей.

– Какое количество калорий следует употреблять?

Люди, занимающиеся умственным трудом, затрачивают в сутки около 2300 ккал (1700 ккал на основной обмен и 600 ккал – на еду и деятельность). Для создания оптимального для похудения отрицательного энергетического баланса следует уменьшить калорийность поступающего в организм суточного рациона пищи на 1000-1100 ккал. Желательно исключить или максимально ограничить «запрещенную продукцию»: сахар и содержащие его продукты; рафинированную муку и все продукты на ее основе; продукты, насыщенные жирами животного происхождения; соленую и острую пищу; алкоголь.

Исключив их, человек автоматически снижает калорийность принимаемой пищи на 1000-1200 ккал. Для женщин суточная калорийность при этом составит около 1200 ккал, для мужчин – 1500 ккал. Уменьшение суточного калоража ниже указанных величин назначается индивидуально. Дефицит поступающей с пищей энергии (1000-1200 ккал) обеспечивает безопасное и стойкое снижение массы тела на 1-2 кг в неделю.

В ряде случаев, при высоком избыточном весе (II-III степени ожирения) и хорошей переносимости ограниченного рациона питания можно начинать с разгрузочных дней: 1, 2 или 3 дня в неделю. Калорийность разгрузочных дней должна быть на 300-400 ккал ниже «урезанного» рациона. Снижение массы тела происходит значительно быстрее, так как в организм поступает уже не 1200-1500 ккал, а лишь 800-900 ккал. Калории, которых не хватает организму, будут поступать из отложенных жировых запасов, что приведет к более эффективному снижению веса.

– У многих людей уже выработался условный рефлекс: проблема лишних килограммов решается диетой или голоданием. Насколько это безопасно, и одобряете ли вы такие приемы?

Сегодня популярны многие диеты: лимонная, фруктовая, кофейная, белковая, диета по группам крови и т. д., но все они небезопасны для организма. Благодаря применению таких «чудо-диет» (например, белковая – предлагает использовать в большом количестве мясо, рыбу, яйца), можно добиться некоторого снижения массы тела, но одновременно навредить организму. Чрезмерное количество белка и холестерина оказывает отрицательное влияние на систему кровообращения и пищеварения. Или, например, фруктовая диета. Если человек будет питаться исключительно цитрусовыми, содержащими огромное количество кислот, это грозит ему гастритом, язвой, воспалением двенадцатиперстной кишки, поскольку фруктовые кислоты способствуют активному выбросу в нее желчи.

Самая лучшая диета – умеренное употребление полезной и разнообразной пищи, обогащенной достаточным количеством витаминов и питательных веществ, и полный отказ от всего вредного. Печально то, что даже если люди и меняют свои привычки питания и образ жизни, то лишь на короткое время, не переходя на здоровое питание на постоянной основе. В таком случае их усилия в значительной степени напрасны. До 90% людей, соблюдавших диету, после ее окончания наби-

рают сброшенные килограммы в течение года, к тому же обычно даже больше. Постоянное снижение и увеличение массы тела разочаровывает, деморализует и приносит больше вреда, чем пользы.

Голодание также не решает проблему в корне. Оно приводит лишь к кратковременным результатам. Избавляться от лишнего веса нужно изменяя привычки питания и увеличивая двигательную активность. Если человек проходит 10 тысяч шагов ежедневно, как советуют японские специалисты, то темпы снижения массы тела значительно ускоряются. К примеру, проходя за 1 час 3 км, человек теряет около 200 ккал, а 5 км за 1 час – 350 ккал. Поэтому в процессе похудения необходимо максимально двигаться, посещать плавательный бассейн, принимать ванны и холодный душ, заниматься гимнастикой и физическим трудом на свежем воздухе.



« В снижении избыточного веса или лечении всех видов ожирения главное – сила воли самого человека, соответствующая система питания, а также физические нагрузки. »

– Как рассчитать оптимальную массу тела и темпы снижения избыточного веса?

Например, возьмем человека с массой тела 100 кг при росте 170 см. Индекс массы тела (ИМТ) = вес в кг ÷ (рост в м)² = 100 ÷ 1,7² = 34,6, что соответствует ожирению I степени. За оптимальный вес принимаем среднюю величину ИМТ (18,6 – 24,9 = 22,0). Теперь, зная оптимальную величину ИМТ (22,0) и рост человека, рассчитываем оптимальную массу тела.

22,0 (ИМТ) = X (оптимальный вес) ÷ 1,7² (рост в м)² = 22,0 × 1,7² = 63,6 кг. Это оптимальная масса тела для человека весом 100 кг и ростом 170 см. Следовательно, чтобы достичь таковой, необходимо сжечь 36400 г жира. При сжигании 1 г жира выделяется 9,3 ккал энергии. Поэтому, чтобы похудеть на 36400 г, надо сжечь 36400 × 9,3 = 338520 ккал. Сжигая за счет «урезанного» суточного рациона 1000-1100 ккал, за месяц можно избавиться от 30000 ккал (1000 ккал × 30 дней). Сколько месяцев необходимо, чтобы сжечь 338520 ккал, рассчитать просто: 338520 ÷ 30000 = 11 месяцев. Распределяем лишние килограммы (36,4) на 11 месяцев, и получается, что в среднем каждый месяц массу тела нужно снижать на 3 кг 600 г.

Однако, как правило, в первый месяц человек избавляется от 6-8 кг и больше (зависит от исходной массы тела – чем она больше, тем больше килограммов вы теряете), а затем – по 3-4 кг в месяц.

Снижение массы тела – процесс длительный, поэтому контроль (взвешивание) не нужно проводить часто, оптималь-

но – 1 раз в неделю. Очень полезно вести дневник пищевого поведения и массы тела. Периодические просмотры дневника позволяют вносить коррективы в пищевое поведение. Очень хорошим стимулом являются периодические самоощущения (моральные, материальные).

– Каков ваш подход в оказании помощи пациентам с избыточной массой тела и ожирением?

– Сначала нужно определить ИМТ и диагностировать избыточный вес или степень ожирения у пациента. Для оказания квалифицированной помощи необходимо выяснить анамнез, а именно: перенесенные заболевания; наследственность; уровень сахара и холестерина в крови; режим питания, количество потребляемой пищи, основные продукты; были ли попытки избавиться от лишнего веса, каковы результаты. Ответы на эти вопросы помогут при составлении индивидуального плана лечения и планомерного, стабильного снижения массы тела без последующего ее увеличения.

Важно проинформировать пациента, что нельзя полностью отказываться от еды. Планомерное снижение веса достигается ограничением калорий, а не голоданием. Между последним приемом пищи и сном должно пройти не менее 3 часов. Перед сном допускается прием 200 г кефира, который «снимает» чувство голода, успокаивает, способствует хорошему сну. Режим питания выстраивается так, чтобы 2/3 суточной массы и калорийности продуктов питания приходились на первую половину дня, а на вторую – одна треть в 2-3 приема. В рацион второй половины дня должны входить продукты, которые быстро и легко перевариваются в организме. Нельзя есть до полного насыщения. Вставать из-за стола лучше полуголодным, также следует тщательно пережевывать пищу.

Лечение считается эффективным, если пациент планомерно снизил массу тела не менее чем на 10% и в течение от 6 месяцев до года устойчиво перешел на новый режим пищевого поведения, позволяющий удерживать достигнутые показатели.

– Какие советы вы можете дать нашим читателям в отношении снижения избыточной массы тела?

– В снижении избыточного веса или лечении всех видов ожирения главное – сила воли самого человека, соответствующая система питания, а также физические нагрузки.

Как правило, основные действия, направленные на снижение массы тела, сводятся к ограничению в еде и соблюдению диет, разгрузочных дней. Принципы пищевого ограничения и разумного отношения к еде должны стать спутником жизни и сопровождать человека всю жизнь, что позволит постоянно поддерживать оптимальный вес и здоровье организма.

Снижение избыточной массы тела приносит здоровье, активность, счастье. Человек как бы рождается заново, смотрит на мир совсем другими глазами. Эликсир здоровья и долголетия – в разумном пищевом поведении, двигательной активности, оптимизме, доверии Богу. И к этому нужно стремиться.

КАК ЛИШНИЕ КИЛОГРАММЫ ВРЕДЯТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ?

По сравнению с людьми, имеющими оптимальную массу тела, у лиц с избыточным весом:

▶ в 3 раза чаще отмечаются сердечно-сосудистые заболевания;

▶ в 4 раза чаще – повышенное артериальное давление;

▶ в 5 раз чаще – диабет и высокий уровень холестерина в крови;

▶ они находятся в группе высокого риска развития рака толстой кишки, прямой кишки, простаты, молочной железы, шейки матки, яичника, остеоартрита и болей в нижней части спины.

Лишний вес подобен бомбе с часовым механизмом: рано или поздно одна или более из перечисленных болезней могут «взорваться».



В ЧЕМ СЕКРЕТ УСТОЙЧИВОГО СНИЖЕНИЯ ИЗБЫТОЧНОЙ МАССЫ ТЕЛА?

Стратегия успешного управления весом имеет три составляющих:

- увеличивайте качество и количество потребляемой пищи при одновременном уменьшении количества калорий;

- повышайте скорость сжигания калорий с помощью физической активности и увеличения мышечной массы;

- сделайте первые две составляющих устойчивой жизненной привычкой.

Начните с употребления достаточного количества пищи с высоким содержанием клетчатки (например, зерновые, овощи, фрукты, бобы). Как можно реже употребляйте такие продукты животного происхождения, как мясо, яйца, мороженое и сыр, лучше вообще от них откажитесь. Такой план питания вместе с ежедневной энергичной ходьбой позволит вам снижать массу тела на 450-900 г в неделю.

ВИХОВАННЯ СТРИМАНОСТІ – ПРИЩЕПЛЕННЯ ЗДАТНОСТІ БУТИ СИЛЬНИМ

Виховання стриманості у дітей – це прищеплення навичок, які допомагають чинити опір не лише явним негативним явищам, а й самому собі, тобто власним бажанням і нахилам. «Усе мені можна, та не все на користь. Усе мені можна, та ніщо не повинно заволодіти мною» (1 Кор. 6:12).

Стриманість – це вміння відмовлятися від усього шкідливого і бути помірним у корисному. Людина, яка здатна в потрібний момент утримуватися від того, що може їй нашкодити, фактично вміє володіти собою. Нестриманість у дітей часто виражається словом «ХОЧУ!». Постійне потурання їхнім бажанням і невміння мудро вийти з такої ситуації закладають у характерах дітей непомірність в усьому.

Непомірність у корисному та необхідному теж стає шкідливою рисою, що переростає у зловживання. Наприклад, у розпорядженні грошима, у покупках, у роботі, у корисній їжі, у заняттях спортом тощо. Чи щасливі ті люди, які володіють багатьма речами, але їм усе одно мало? Почуття ненаситності є великою проблемою. І навпаки, люди, які вміють обмежувати свої потреби і бути задоволеними своїми життєвими обставинами, більш емоційно стійкі, здорові та, як не дивно, живуть повноцінним життям, незалежно від їхнього матеріального достатку.

Стримання під час вагітності

Виховання стриманості в дітей передбачає передусім стриманість батьків. Багато майбутніх матерів, виношуючи дитину, не підозрюють, що процес її виховання уже розпочався. Від звичок матері залежить і добробут дитини. Якщо майбутня мати не стримана в апетиті, вередлива, нетерпляча, примхлива, з великою мірою ймовірності можна сказати, що в її майбутньої дитини будуть такі ж схильності в характері. І навпаки, якщо мама під час вагітності намагалася бути помірною в їжі, стримувала свої емоції – хоч це не завжди просто в такому стані – позитивно ставилася до життя, то найбільш ймовірно, що процес виховання і становлення особистості її малюка пройде набагато простіше і результати будуть значно кращими.

Будьте гідним прикладом поміркованості та стриманості для своїх дітей. Що ми споглядаємо, на те й перетворюємося. На поведінку дітей найбільше впливають не так настанови, які вони чують, як поведінка батьків, яку вони бачать. Діти просто копіюють стиль поведінки тата, мами та інших близьких родичів. Невербальна інформація глибоко закарбовується в підсвідомості дитини, і її майбутній стиль поведінки стає досить передбачуваним.

Наслідки нестриманості

Будь-яка нестриманість притупляє органи сприйняття і так послаблює діяльність мозку, що людина втрачає здатність оцінювати високі істини, досягати інтелектуальних вершин, працювати над своїми емоціями та почуттями. Людина стає безпорадною, норовливою і розбещеною. Таких ще називають слабохарактерними.

Через незнання або безпечність багатьох батьків дають своїм дітям перші уроки нестриманості. У своїй «сліпій» любові батьки ні в чому не відмовляють, не навчають їх вміння розставляти пріоритети, казати «ні» своїм бажанням і спокусам ззовні. Наприклад, за столом, заставленим жирними, солодкими стравами, рясно присмаченими спеціями та шкідливими приправами, дитина формує свій смак, віддаючи перевагу шкідливій їжі. Незабаром у таких дітей з'являється тяга до більш збудливих речовин-стимуляторів. У результаті через регулярне неправильне харчування в дітей слабшають розумові та моральні сили.

Виховання стриманості

Навчайте дітей володіти собою і сміливо долати труднощі, щоб спокуси і небезпеки потім не застали їх зненацька. Сформовані погані звички складно перемогти. Якщо вони візьмуть гору, то навіть найяскравіші таланти ваших дітей будуть затьмарені або підконтрольні злу. Виховання стриманості має починатися зі зразкової поведінки батьків у цих питаннях і гармонійно продовжуватися настановами дітей змалечку. Щодня своєю поведінкою давайте їм уроки самовладання і терпіння:

- 1 Не давайте дітям те, чого вони домагаються плачем.** Дитина не має права керувати дорослими. Якщо хоч раз їй вдасться домогтися криком свого, наступного разу боротьба буде ще сильнішою. Не давайте волю її егоїзму, гніву та свавіллю, особливо в перші три роки, інакше вам важко буде привчити її до дисципліни. Якщо ви цього не зробите, то вона буде вічно незадоволеною і похмурою, намагаючись робити все наперекір. Не проявляйте грубості, щоб зайвий раз не дратувати дитину. Навіть у принциповості та твердості виявляйте почуття любові.
- 2 Не звертайте особливої уваги на кожну дріб'язкову образу ваших дітей, але відволікайте їх, вчіть легко долати маленькі неприємності та незручності.**
- 3 Виховуйте в дітей огиду до речовин-стимуляторів.** На простих і доступних прикладах, а також за допомогою спеціальної дитячої літератури пояснюйте їм фізіологічні процеси, які відбуваються в їхньому організмі, коли в нього потрапляють шкідливі речовини або коли він перевантажений через непоміркованість у їжі.
- 4 Навчайте дітей дбати про своє здоров'я.** Пояснюйте їм будову їхнього тіла і привчайте їх до щоденної практичної гігієни. Таким чином ви будете вчити їх піклуватися про власне тіло.

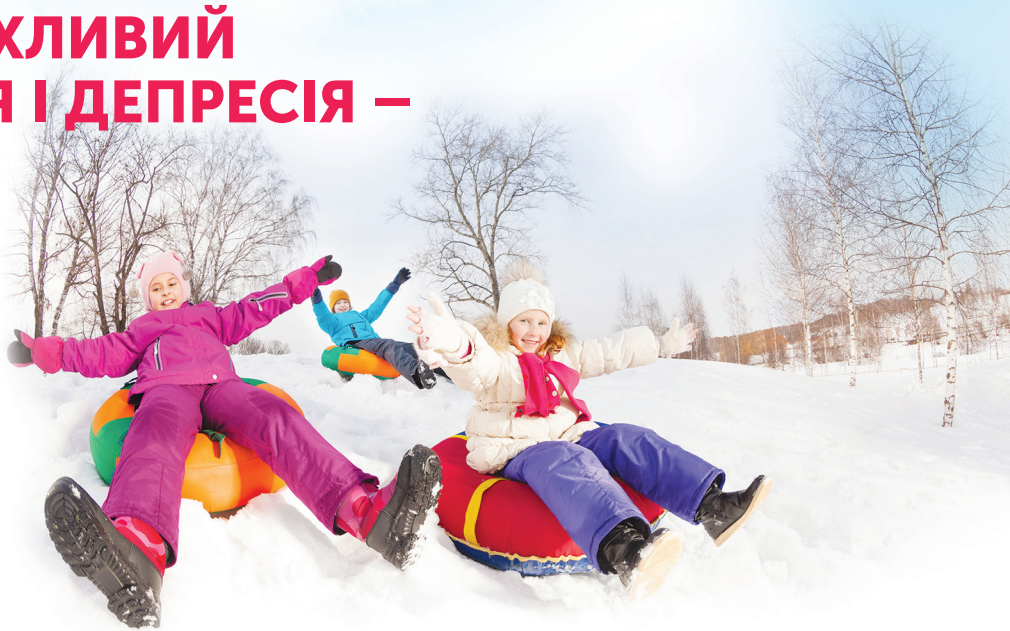


- 5 Повторюйте дітям, що відмова від усього, що шкодить організму, – справа честі.** Бути помірним – не для слабких. Справжні чоловіки й сильні жінки – це ті, хто вміє володіти собою і говорити в потрібний момент собі або іншим «Ні!». Мудрий Соломон писав: «Ліпший від силача, хто не скорий до гніву, хто ж панує над собою самим, ліпший від завойовника міста» (Прип. 16:32).
- 6 Смаки та бажання формуються і можуть змінюватися, тому їх слід виховувати.** Не потурайте апетиту дітей. Навчайте їх приборкувати пристрасності. Постійно нагадуйте дітям, що вони їдять, аби жити, а не живуть, аби їсти.
- 7 У більш свідомому віці, коли у ваших дітей можуть з'явитися гроші, вчіть їх керуватися при купівлі не емоціями, а розважливістю.** Поясніть їм, що при вигляді привабливої речі в магазині непросто бути розважливим і стримати свої емоції. Тому покупки нерідко розчаровують. Запропонуйте хороший спосіб – відкласти покупку на день-два, щоб обміркувати всі «за» і «проти» й не сумніватися у своєму виборі.
- 8 Не потрібно занадто часто й довго розважати дітей.** Їх слід вчити знаходити собі той чи інший вид діяльності. Таким чином діти виявлять власну винахідливість і навчатись бути задоволеними малим.
- 9 Якщо ви забезпечені люди й даєте зрозуміти своїм дітям, що вони ні в чому собі можуть не відмовляти, то пам'ятайте, що настане час, коли вони не захочуть відмовити собі й у згубних пристрастях і спокусах.**
- 10 Найскладніше батькам справлятися з поганими спадковими нахилами своїх дітей.** Іноді здається, що це не під силу. Якщо ви віруюча людина, щиро попросіть допомоги і підтримки в Бога. Під час кожної наступної «безвихідної» ситуації відразу ж звертайтеся до Того, Хто може вам допомогти.

Автор: Олеся ВЕРЕЩАК, психолог, педагог

ДІТИ, МАЛОРУХЛИВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ І ДЕПРЕСІЯ – ЧИ Є ЗВ'ЯЗОК?

Усі знають, що малорухливий спосіб життя – це погано. Дорослий, який постійно сидить, – це майбутній пацієнт лікаря-терапевта, а дитина, яка постійно сидить, – терапевта, ендокринолога і, цілком імовірно, психіатра.



ОЦІНКА АКТИВНОСТІ

Проблема депресивних розладів у дітей не скрізь актуалізована, проте доведено, що депресії в дітей, ожиріння та малорухливий спосіб життя мають найтісніший взаємозв'язок.

Показник руху можна визначити різними способами – зазвичай це сума діяльності за певний період часу (наприклад, 24 години). За рівнем інтенсивності виділяють такі види способу життя: сидячий, легкий, помірний та енергійний. На сьогодні час, проведений сидячи, відносно всієї суми діяльності збільшується.

Велике проспективне дослідження виявило, що майбутню масу тіла трирічної дитини можна передбачити з більшою точністю, враховуючи час перегляду телевізора та виконання загальних фізичних навантажень, ніж за перевагами в їжі. Між ТВ-переглядом, психологічними особливостями та дитячим ожирінням – справді сильний зв'язок!

Дослідники з різних країн підтвердили зв'язок між сидячим способом життя й ожирінням. Описаний один цікавий факт: дівчатам, які продовжували проводити дозвілля в Інтернеті, додали фізичні навантаження, та, незважаючи на це, рівень жирового шару в них залишився незмінним. А проведення дозвілля без Інтернету сприяло успішній нормалізації ваги та значному зменшенню жирового шару.

ОЖИРІННЯ ПРИЗВОДИТЬ ДО ДЕПРЕСІЇ?

На сьогодні багато досліджень показують, що малорухливий спосіб життя тісно пов'язаний не лише з ожирінням і його наслідками, а й з розвитком депресії в дітей та підлітків.

З технологічними досягненнями з'явилися розширені умови для «сидячої діяльності», включаючи відеоігри, Інтернет і можливість щодня цілодобово дивитися телевізор. Серед молодих людей (досліджено 1500 осіб віком 10-17 років), які користувалися Інтернетом близько 3 годин на день, 30% мали серйозні депресивні симптоми (п'ять із дев'яти плюс

функціональне погіршення), 14% – незначні депресивні симптоми (три з дев'яти) і 12% – не мали ознак депресії.

Переважаю ожиріння та депресію розглядають як окремі проблеми зі здоров'ям фізичної та психоемоційної природи відповідно. Проте виділено низку ознак, таких як проблеми зі сном, малорухливий спосіб життя, порушення регуляції харчової поведінки та раціону харчування, які є загальними для цих процесів.

Дитина із зайвою вагою буде отримувати менше задоволення від фізичних навантажень, у цьому випадку на першому плані – формування мотивації. Будь-який визнаний і стимульований крок, зроблений для нормалізації ваги, значно поліпшить самооцінку.

РАДІСТЬ РУХУ

Грунтуючись на пізнавально-поведінковій моделі депресії, необхідно враховувати той факт, що на думки, настрій і поведінку дитини безпосередньо впливає спосіб життя. Образ, який стосується фізичної активності, закріплюється, як правило, на довгі роки – з такою моделлю людина може прожити все життя.

Діти, котрі звикли до сидячого способу життя, без відповідних змін у раціоні харчування стануть дорослими із зайвою вагою й ожирінням. Вирішити проблему можна, наприклад, виділяючи більше часу на активні ігри з однолітками. Це може поліпшити як настрій, так і самооцінку («інші діти люблять грати зі мною»). Найголовніше – стимулювати і своєчасно наставляти дитину й обов'язково обмежити час перегляду інтернет-сторінок і телепередач.

Сучасні діти охоче та з радістю надають більше переваги сидячим заняттям, таким

як: ігри на телефоні чи планшеті, перегляд фільмів, спілкування в Інтернеті. Дорослі сприяють закріпленню в дитини таких емоційно-подієвих зв'язків й самі не хочуть змін. Успіхи дітей батьки часто заохочують солодощами або відвідуваннями кафе. Ще одним чинником є ясна реклама, яка пропагує радість зовсім не від здорової їжі. Коло замикається. Вийти з нього допомагає найчастіше або усвідомлення наявності зайвих кілограмів і пов'язані з цим психологічні проблеми, або серйозні порушення здоров'я. Не треба забувати, що заохочення сидячого способу життя може призвести до порушення соціальної адаптації. У цьому ще один зв'язок між розвитком депресивних станів, ожирінням і малорухливим способом життя.

ПРАВИЛЬНА МОТИВАЦІЯ

Загальні патофізіологічні взаємодії ожиріння та депресії заважають лікуванню і контролю за такими дітьми. Дитина із зайвою вагою буде отримувати менше задоволення від фізичних навантажень, у цьому випадку на першому плані – формування мотивації. Батькам необхідно приділяти трохи більше уваги, налаштувати дитину на перемогу. Будь-який визнаний і не гастрономічно стимульований крок, зроблений для нормалізації ваги, значно поліпшить її самооцінку.

Ожиріння завжди пов'язане з негативним сприйняттям самого себе! Якщо раніше формування негативного сприйняття було характерно переважно для жінок, то останні дослідження свідчать про згладжування гендерних відмінностей. А самооцінка для дитини – це фундамент її майбутнього! Зайва вага – це не лише зовнішні естетичні порушення, пов'язані з жировим шаром, а початок складного патологічного процесу! Будьте уважні до змін настрою, поведінки та порушень сну дитини. Один важливий момент, на який можуть безпосередньо вплинути батьки, – це скорегувати спосіб життя і рухову активність. І якщо почати це робити якомога раніше, тоді легше й простіше буде дитині в майбутньому.

Автор: Ірина Терещенко, лікар-педіатр
За матеріалами sibmeda.ru

ШОПОГОЛИЗМ

КАК ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ЗАВИСИМОСТЬ

С развитием общества, повышением качества и уровня жизни появляются новые психологические зависимости, к которым относится и весьма распространенное в современном обществе понятие – шопоголизм, или ониомания.



Шопоголизм, или ониомания, – непреодолимое желание что-либо покупать без необходимости, ради удовольствия от самого процесса приобретения. Покупки становятся и отдыхом, и развлечением, и самостоятельным смыслом. Людей, страдающих данной проблемой, называют шопоголиками.

КТО В ГРУППЕ РИСКА?

Страсть к приобретению, стремление покупать вещи, в которых не нуждаешься, – зависимость, приходящая незаметно. Не каждый человек сможет признать себя шопоголиком. Это сродни тому, что человек с алкогольной зависимостью никогда не признает себя таковым.

Как говорят психологи, причины шопоголизма необходимо искать в детстве. Ониоманы часто вырастают в семьях, где родители уделяют слишком большое внимание материальному благополучию. На детей у них просто не остается ни времени, ни сил, поэтому нехватку родительской любви они компенсируют подарками. Так ребенок с детства приучается измерять любовь деньгами. Другая категория шопоголиков, наоборот, росла в бедности. Как только у такого человека появляются деньги, он тут же бездумно тратит их, пытаясь с избытком получить все то, чего раньше был лишен.

Следующая, наиболее многочисленная группа зависимых от шопинга – это дети авторитарных родителей. Они вырастают неуверенными в себе, с заниженной самооценкой. Покупками такие люди стараются возместить себе недостаток любви. Именно поэтому у них чаще всего можно обнаружить вещи, которые, по их мнению, должны

помочь им выглядеть лучше – одежда, обувь, косметика, ювелирные украшения и т. д.

Если же отец и мать с детства прививают ребенку вечные ценности, объясняют, что удовольствие могут доставлять не только покупки, но и нематериальные радости (вера в Бога, любовь, дружба, помощь ближнему, общение с природой, творчество, спорт, искусство), то их дети с самых ранних лет получают «прививку» от шопоголизма. Поэтому необходимо стараться тратить на детей не только деньги, но и время.

Зачастую ониомании предшествует затяжная депрессия. Процесс покупки становится целительным бальзамом для души. Это моральная компенсация за непризнание личных заслуг, недостаток любви, неудавшиеся личные отношения, неуверенность в себе, внутреннюю пустоту, одиночество, отсутствие интересов и т. д. Ведь в магазинах столько всего интересного, а продавцы проявляют к покупателям внимание, терпение, любезность, не скупятся на комплименты.

Еще одна из причин шопоголизма – это иллюзия свободы и контроля над своей жизнью. Человек покупает себе то, что он хочет, а не то, что необходимо, повышая самоуважение и уверенность в себе. На короткое время возникает душевный покой и удовлетворенность жизнью, но лишь на короткое время.

Женщины подвержены ониомании гораздо больше, чем мужчины. Не случайно более 80% шопоголиков – женщины. Вопреки расхожему мнению, шопоголиком может стать и небогатый человек, тратящий свои последние деньги. Покупки ониомана складываются в шкафах и забываются, прячутся

от семьи и близких или просто выбрасываются (даже нераспакованными). Замечено, что зимой обычно покупают больше, чем летом.

Мужчины чаще всего отдают предпочтение различным гаджетам, автомобилям, компьютерной технике, приспособлениям для рыбалки, охоты, туризма. А женщины, напротив, личным вещам – белью, модным коллекциям одежды, обуви, украшениям, косметике.

Шопинг может быть не менее страшным наркотиком, чем любой из ранее известных. Он точно так же подрывает психическое здоровье человека, хотя и не столь быстрыми темпами, как, скажем, алкоголь или наркотические средства.

ПОКУПНОЕ СЧАСТЬЕ

Немалую долю ответственности за все возрастающее число «наркоманов от шопинга» несут торговые компании. Причем, рекламные стратегии специально разрабатываются с учетом психологии и становятся все изощреннее. Обычно расписываются не реальные потребительские свойства товара, а тот психологический эффект, который достигается с его приобретением. Разумеется, эффект мнимый. Рекламные слоганы давят на тонкие струны души: «Ведь ты этого достойна!», «Вам будут завидовать!», «Могу себе позволить» и т. д. Производители сегодня продают не товар, а мечту о счастье, любви, уважении. А это то, в чем нуждается каждый из нас.

Кроме того, шопингомании способствуют все более доступные кредиты, все более привлекательные витрины и все более обученные продавцы. В борьбу за покупателя и его деньги

вступают такие средства, как соблазнительные ароматы, специальное освещение или музыка в торговых залах, яркие мигающие вывески. В этом случае непросто удержаться от покупок. Не у каждого человека хватит моральной выдержки противостоять этому обольщению.

ОПАСНЫЕ СИМПТОМЫ ОНИОМАНИИ

Как понять, что человек находится в сетях опасной зависимости? Проанализируйте следующие признаки ониомании, которые могут проявляться как у вас, так и у ваших близких:

- поход в магазин без четкого желания найти что-то конкретное;
- частые сверхбюджетные расходы;
- спонтанные, незапланированные покупки;
- постоянный поиск мест и купонов распродаж;
- утаивание покупок от близких людей или искусственное занижение стоимости товара во избежание скандалов из-за значительной траты средств;
- шопинг используется как лекарство – от злости, депрессии, одиночества и т. д.;
- частые конфликты с друзьями и родными по поводу покупок;
- покупки делаются в кредит, даже если хватает наличных;
- сильное чувство вины и (или) стыда после очередной покупки;
- непреодолимое желание истратить имеющиеся деньги сразу;
- постоянное обсуждение купленного товара;
- после покупки вещи человек часто не понимает, зачем она ему, и, соответственно, не пользуется ею или использует ее очень мало;
- апатия без регулярного посещения торговых заведений.

Если вы обнаружили у себя три и более из перечисленных симптомов, стоит серьезно задуматься.

ПОСЛЕДСТВИЯ

Есть множество случаев, когда шопоголизм приводил к разрушению семей, их финансового благополучия из-за непомерной задолженности одного из членов семьи, утратившего чувство меры. В случае невозможности удовлетворить эту «манию» у шопоголика развивается синдром абстиненции, выражающийся в психологических расстройствах, агрессии или депрессии, болезнях сердечно-сосудистой системы, головных болях.

КОНТРОЛЬ НАД РАСХОДАМИ

Иногда для борьбы со страстью к покупкам приходится обращаться к психологам. Уже появились общества «анонимных шопингоманов», группы добровольной взаимопомощи сумев-

ших «завязать» с шопинговой зависимостью и теперь помогающих другим избавиться от этой болезненной привычки. Однако для большинства людей профилактикой и средством избавления от шопоголизма может стать умение контролировать свои расходы. Вот несколько советов.

● Планируйте и исследуйте рынок.

Планируйте заранее свои траты, составляйте бюджет на неделю или месяц вперед. Специалисты советуют анализировать заранее, какую вещь необходимо купить, чтобы не делать спонтанных покупок. Если даже товар есть в списке необходимого, в магазине не стоит покупать первую попавшуюся вещь, а лучше сначала сравнить дизайн, цвета и цены аналогов.



● Не отправляйтесь за покупками в одиночестве –

близкие люди и друзья постараются удержать вас от ненужных трат. Перед походом в магазин составляйте список предполагаемых покупок и старайтесь не приобрести ничего из того, что не указано в этом списке.

● **Скидка** – еще не повод для покупки. Если во время распродажи вещь стала стоить в несколько раз меньше, это не означает, что она стала необходимой. Велика вероятность, что она так никогда и не понадобится.

● **Отложите понравившуюся вещь на допустимый период времени**, не покупая ее сразу, даже если она очень вам понравилась. Обычно отрезвление приходит, как только вещь исчезает из поля зрения. Кроме того, никогда не стоит покупать что-либо в первый же



От шопоголизма возможно излечиться в случае признания у себя этой проблемы, ее осознания и жесткой самодисциплины.

день появления на прилавках новой коллекции. Со временем продавцы снизят цены, к тому же всегда можно дождаться сезона распродаж.

● **Не держите вещь в руках более 30 секунд.** Психологами замечено: подержав товар в руках дольше, чем полминуты, мы с трудом с ним расстаемся.

● Взвешенно и осторожно пользуйтесь кредитными картами.

Привычка расплачиваться кредиткой гарантирует шопоголикам рост долгов. Наличные позволяют человеку лучше ощущать связь между тратой денег и получением вещи. Выходите из дома с небольшой суммой денег, тогда не будет возможности потратить все сразу.

« Одна из причин шопоголизма – это иллюзия свободы и контроля над своей жизнью. Человек покупает себе то, что он хочет, а не то, что необходимо, повышая самоуважение и уверенность в себе. »

● **Ведите список расходов.** Сохраняя чеки и записывая все покупки, можно легче оценить реальную картину своих затрат и понять, какие меры предпринимать.

● **Избегайте магазинов хотя бы некоторое время**, если чувствуете, что не можете контролировать свои расходы. Следует давать себе время на обдумывание действительной важности покупки.

От шопоголизма возможно излечиться в случае признания у себя этой проблемы, ее осознания и жесткой самодисциплины. Несомненно, помощь родственников, друзей и коллег, а также специалистов в области психологии может значительно увеличить шансы на выздоровление. Но самое главное – это воля и желание самого человека.

Молите Господа об избавлении от зависимости, если вы или ваши близкие страдаете от излишних и ненужных расходов. Людям верующим необходимо помнить, что средства и материальные блага, которыми вы обладаете, даны Господом для правильного управления ими, а не для удовлетворения своекорыстных желаний и амбиций. Если деньги используются для самодовольства, на ненужные вещи, даже самые дешевые, значит, они исчезают без особой пользы для кого бы то ни было и ничего не приносят для славы Божией. Просите у Господа мудрости в управлении вверенными средствами, служите ими окружающим людям, нуждающимся в вашей помощи и поддержке.

Подготовила Нигина Муратова, магистр общественного здоровья, Университет Лома-Линда, США

ЧТО МУЖЧИНЕ НЕОБХОДИМО ЗНАТЬ О ЖЕНЩИНЕ

Многие рассматривают женщину как сложную смесь противоречивых, не отвечающих реальности, не поддающихся логике потребностей, которые трудно или даже невозможно удовлетворить. Женская натура кажется сложной только при поверхностном взгляде. Различия объясняются главным образом тем, что женщины смотрят на жизнь под другим углом зрения, нежели мужчины. Кто-то изрек, что каждый раз, когда мужчина думает, что он уже постиг, в каких случаях его жена говорит «да», и уверен, что в следующий момент последует это «да», она говорит «нет».



ПОТРЕБНОСТЬ ЖЕНЩИНЫ В САМОУВАЖЕНИИ

В исследовании, проведенном доктором Джеймсом Добсоном относительно причин депрессии у женщин, низкая самооценка была указана как наиболее серьезная причина. Он отметил, что даже сравнительно здоровые и состоящие в счастливом браке молодые женщины легко подвержены комплексу неполноценности и неуверенности в себе, наносящему душе тяжелые раны.

Почему в наши дни женщины страдают от депрессии, вызванной низкой самооценкой? Ответ, по крайней мере частично, кроется в том факте, что женское предназначение служит мишенью для нападок. Женщине говорят, что если она посвятила себя домашнему очагу, она не представляет ценности для общества. Престиж женщины все чаще и чаще измеряется только ее финансовым вкладом в семью и ее профессиональными качествами. Со всех сторон осажденная радио, телевидением, журналами, газетами и кино, она начинает думать, что если она не кибернетик или газетный репортер, врач или полицейский, то она — ничто. Женщине следует предостеречь возможность реализовать себя в этих сферах, однако не за счет принижения роли жены, матери, хозяйки.

Отсутствие самоуважения у матери неизбежно повлияет на семейную атмосферу. Во-первых, это скажется на детях. Они заметят, что мать не уважает себя, и тоже перестанут уважать ее. Мать, имеющая невысокое представление о себе, не сможет сформировать здоровое самовосприятие у своих детей, и они всегда будут чувствовать свою ущербность, если только кто-либо другой не

окажет на них сильное влияние и не поможет компенсировать этот недостаток.

Во-вторых, невысокое мнение о себе скажется на женственности. Она, по всей вероятности, не будет получать радости от сознания того, что она — женщина. Эта радость будет вытеснена негативным отношением к себе. Она будет оплакивать свою судьбу, бесконечно жаловаться, не ощущая никакого стремления лучше узнать желания своего мужа. Истина заключается в том, что мы не можем любить других до тех пор, пока не полюбим себя, и жена может любить своего мужа настолько, насколько положительно является ее самовосприятие.

В-третьих, негативное самовосприятие повлияет на сексуальную жизнь. Если женщине не нравится, как она выглядит, она не ответит на сексуальные желания своего мужа. Если женщина считает свое тело некрасивым, она надевает длинные, с глухим воротом фланелевые ночные рубашки, чтобы скрыть его.

В-четвертых, низкая самооценка отразится на ее хозяйственных способностях. Если она закончила колледж, а теперь лишь домохозяйка, у нее может появиться склонность умалять свое достоинство, потому что общество умаляет роль хозяйки. Она будет терзаться чувством вины из-за постоянного ощущения, что она не справляется со своими обязанностями. Она будет крестить и мыть весь день, и к тому времени, когда муж возвращается домой, дом будет сверкать чистотой, однако она никогда не будет удовлетворена. Она будет изнурять себя, выполняя бесчисленные дела и пытаясь доказать, что она все же что-то значит.

Поэтому неудивительно, что женщина нуждается в уважении своего мужа в благодарности за

то, что она справляется со своими ежедневными обязанностями. Мужчина получает моральное вознаграждение благодаря продвижению по службе, повышениям зарплаты, ежегодным аттестациям, премиям. А домашняя хозяйка может получить моральное поощрение только от своего мужа. Несчастнейшая из женщин та, которая изо дня в день должна тянуть свою лямку, не находя в своем муже понимания того, каких усилий стоит ведение домашнего хозяйства и воспитание детей.

Муж, который действительно хочет укрепить самоуважение в своей жене, должен позаботиться о том, чтобы она могла отдохнуть вне дома от детей и хозяйства по крайней мере один день или полдня в неделю. Это особенно важно для матерей, у которых маленькие дети.

Домашняя хозяйка, имеющая возможность уходить из дома хотя бы раз в неделю в гости к подруге, на курсы или еще куда-нибудь, будет лучше справляться с обязанностями жены и матери. Домашние дела будут доставлять ей большее удовольствие благодаря ярким впечатлениям, новым интересам в жизни. Если финансовые возможности семьи ограничены, она может договориться с соседкой или подругой по очереди посидеть с детьми. Отдых вне дома не просто желателен — это необходимо женщине для сохранения душевного равновесия и самоуважения.

Муж, который хочет, чтобы его жене были не в тягость обязанности материнства и чтобы она была способна воспитать в своих детях положительное самовосприятие, став для них источником любви и душевных сил, должен постоянно проявлять внимание и интерес ко всем житейским делам. Если у жены

выдался особенно трудный день, муж непременно должен найти время, чтобы поговорить с ней, обсудить все, что так важно для нее. Она нуждается в его помощи и инициативе в воспитании, обучении и развлечении детей.

Каждому мужчине необходимо выделить некоторое время специально для семьи. Если работа удовлетворяет мужчину, если он любит свое дело, то он может посвящать ему шесть и даже семь дней в неделю. В результате он будет иметь раздраженную и неудовлетворенную браком жену и заброшенных детей.

ПРОЯВЛЯЙТЕ ИНТЕРЕС К ДОМУ

Если мужчина проводит большую часть своего времени вне дома и не проявляет достаточного интереса к тому, что происходит в семье, его жена будет чувствовать раздражение и разочарование. Дом — это область, в которой наиболее ярко выражена ее индивидуальность, и она может воспринимать равнодушие мужа к дому как безразличие к ней.

Многие мужчины не любят выполнять мужскую работу по дому. Починка текущего крана, покрывшейся вешалки и держащейся на одной петле дверцы — такие дела могут раздражать мужа и казаться ему менее важными по сравнению с теми, которыми он увлечен. «Какая разница, сейчас я сделаю это или через месяц?» — говорит он себе. Однако жена воспринимает это как пренебрежение по отношению к ней. Ей необходимо знать, что он безразличен к ее миру и к ней самой.

Хотя женщине необходимо участие мужа в работе по дому и

его интерес, все же ему следует помнить, что дом – это ее владения. Он не должен пытаться изменить интерьер ее кухни или переделать дом, не советуясь с ней, даже если он специалист в этой области. Это будет так же неуместно, как если бы она пришла к нему в офис и переставила там мебель, дала распоряжения его секретарю и стала бы ему указывать на ошибки в работе. Женщине необходима свобода в создании домашнего интерьера. Это ее мир.

УВАЖАЙТЕ ЕЕ ЧУВСТВА

Женщине необходимо, чтобы к ее чувствам относились с уважением и пониманием. Она ждет от мужа не столько решения проблем, сколько сочувствия. Она будет рада получить помощь в решении проблемы, но не это главное. Когда она расстроена, она чувствует потребность в серьезном разговоре. Если мужчина слушает ее одним ухом и проявляет безразличие, то это совсем не та реакция, которую она ждет. Вот почему женщины зачастую провоцируют ссору, ухватившись за незначительный повод и делая из мухи слона.

Карл Джанг указывает на странную, казалось бы, склонность интеллектуальных женщин приводить неуместный довод, бессмысленно настаивая на нем. Он обратил внимание на то, что дискуссия, отвечающая всем законам логики, часто превращается в сумбур вследствие приведения взаимоисключающих точек зрения.

Женщина может вытащить на белый свет фразу пятилетней давности, не имеющую к разговору никакого отношения, и сделать на ее основании совершенно неприемлемый вывод. Самое интересное, что во время таких перепалок она не чувствует потребности в ссоре. Ей только нужно, чтобы муж понял ее чувства. И в большинстве случаев ей не хочется, чтобы муж согласился со всем тем, что она высказывает;

более того, если бы он согласился, она была бы обижена.

УВАЖАЙТЕ ЕЕ ИНТУИЦИЮ

У мужчины иногда складывается впечатление, что женщине невозможно понять, потому что она приходит к решению проблем совсем иным способом. Анализируя, мужчина полагается главным образом на чистую логику, в то время как женщина не рассматривает ситуацию привычным для мужчин способом; она разбивает ее на компоненты и выдает реальный вариант решения. Обычно в основе этого лежит эмоциональный процесс.

Мужчина, как правило, снисходительно относится к эмоциональным реакциям женщины, потому что они, с мужской точки зрения, эфемерны. Однако опытная женщина способна сделать



Сегодня общество придает большое значение приобретению вещей. Но никому из женщин вещи никогда не смогут заменить любящего мужа.

очень точные заключения. Так называемая женская интуиция может принести большую пользу мужчине, открывая более широкую перспективу во взгляде на какой-либо предмет.

Мужчины, а иногда и женщины, склонны пренебрегать этой способностью. А ведь она представляет для них большие возможности, поскольку интуиция – это не магическое свойство мозга, а понятия, представления, мысли и чувства, возникающие у женщины по мере того, как она размышляет над вопросом. Она может иметь ограниченные сведения о предмете, однако на ее совет вполне можно положиться.

Один юрист как-то сказал: «Половина из моих клиентов мужчин решили бы свои проблемы, обговорив их дома с женой».

КОЛЕБАНИЯ НАСТРОЕНИЯ

Женщине часто свойственна быстрая смена настроения, которую мужчина может воспринимать как эмоциональную нестабильность. Однако эти колебания являются результатом ее эмоциональной организации, совершенно отличной от мужской, и изменений в щитовидной железе.

Одним из проявлений эмоциональных особенностей женщины, способных сильно действовать мужчине на нервы, являются ее слезы. Иногда женщина плачет по серьезному поводу, иногда – по незначительному, по крайней мере на первый взгляд. Она может плакать регулярно и без

логические факторы, вступающие в силу в предменструальный период, и быть готовым к определенным эмоциональным изменениям в поведении жены. Приблизительно за пять дней до менструации содержание эстрогенов в крови повышается, вследствие чего в теле начинает накапливаться жидкость. Иногда количество ее превышает 2 л. Это часто приводит к вялости, депрессии, напряжению и даже судорогам.

Многие супружеские ссоры возникают именно перед началом менструации. В это время жена особенно нуждается в любви и утешении, хотя, возможно, она находится в своей далеко не лучшей форме. В эти дни лучше не затрагивать важные семейные вопросы. Жена должна учитывать свое особое состояние, и муж тоже должен понимать это.

ВАЖНЫ НЕ ВЕЩИ, А ВНИМАНИЕ

Сегодня общество придает большое значение приобретению вещей. Но никому из женщин вещи никогда не смогут заменить любящего мужа.

На определенном этапе жизни каждый мужчина должен взглянуть в лицо реальности: время идет, и жизнь проходит. Год сменяется годом, одна за другой минуют годовщины свадьбы. Дети скоро покинут родительский дом, и муж может обнаружить, что он живет под одной крышей с незнакомкой, которую он называет своей женой.

Если вы можете сказать это же о себе, то, возможно, вам необходимо сделать переоценку жизненных ценностей. Что бы вам хотелось припомнить в конце вашей жизни? Если вы не относитесь к тем, кто ищет богатства и славы, то чего вы ищете? Что еще, кроме теплоты семейных уз, заботы о других людях, искреннего желания служить Богу, имеет значение?

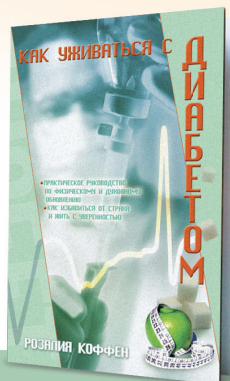
Автор: Ненси Ван Пелт, семейный психолог



Розалия Коффен

КАК УЖИВАТЬСЯ С ДИАБЕТОМ

Эта книга содержит полный перечень тем, контрольные вопросы, советы по образу жизни и практические приемы, позволяющие «ужиться» с диабетом. Простым и доступным языком автор разъясняет причины возникновения диабета и методы его лечения. Начиная с основных принципов здорового образа жизни, эта книга отвечает на все важные вопросы, опираясь на самую современную информацию.



По вопросам приобретения книги обращайтесь по телефону: (044) 425-69-06



www.lifesource.com.ua

РОЛЬ УГЛЕВОДОВ В ОРГАНИЗМЕ ЧЕЛОВЕКА

К какой группе веществ относятся сладости, и какова их польза? Какой вред наносит организму чрезмерное употребление сахара в рафинированном виде? Что можно предложить нашему организму вместо неполезных, но таких вожделенных продуктов, и как удовлетворить его тягу к ним?



Начнем с того, что все сладости относятся к группе питательных веществ под названием углеводы. Углеводы делятся на три группы:

- **моносахариды**, или **простые сахара** (глюкоза, фруктоза, галактоза);
- **дисахариды**, или **двойные сахара** (мальтоза, лактоза, сахароза);
- **полисахариды**, или **сложные сахара** (крахмал, гликоген, **пищевые волокна** – клетчатка).

Все углеводы, кроме клетчатки, в процессе пищеварения расщепляются на простые сахара, выполняя очень важные функции:

- **энергетическую** – главный вид клеточного топлива;
- **структурную** – входят в состав внутриклеточных структур;
- **защитную** – поддерживают иммунитет.

Следовательно, углеводы весьма важны для нормальной жизнедеятельности нашего организма.

ПОЛЕЗНЫЕ И ВРЕДНЫЕ ИСТОЧНИКИ УГЛЕВОДОВ

Источниками углеводов преимущественно являются: хлеб, крупы, макаронные изделия, фрукты, сухофрукты, овощи, фасоль, чечевица, горох, соевые бобы, мед, шоколад, пирожные и др. Наиболее полезными считаются углеводы, которые проходят наименьшую обработку в процессе приготовления пищи. К примеру, хлеб, приготовленный из цельных зерен, овсяные хлопья (Геркулес), нешлифованный рис.

Эта полезная пища содержит большое количество волокон, помогающих организму поддерживать оптимальный уровень сахара в крови. Поэтому большая часть углеводов должна поступать из зерновых, овощей и фруктов, то есть полезных источников.

Вредным источником углеводов является рафинированный, то есть очищенный от пищевых волокон (клетчатки) и других естественных компонентов продукт – сахароза, получаемый из сахарной свеклы или сахарного тростника. По мнению ученых, чрезмерное употребление сахара в рафинированном виде оказывает отрицательное влияние на здоровье в целом, а именно:

- лишает организм ценных минеральных веществ и витаминов, истощая, к примеру, запасы витамина B₁₂;

- приводит к поражению зубов, поскольку создает идеальную среду для микроорганизмов;
- усиливает тягу к употреблению алкоголя;
- снижает порог болевой чувствительности;
- повышает выработку соляной кислоты в желудке, раздражая слизистую оболочку желудка;
- способствует развитию ожирения при повышенном содержании сахара в крови (от превращения глюкозы в триглицериды) и др.;
- повышает риск развития диабета;
- способствует развитию запоров (в богатых сахаром продуктах обычно недостаточное содержание растительных волокон).

Кроме того, сахар ослабляет иммунную систему, воздействуя на Т-лимфоциты, которые убивают вирусы и злокачественные клетки; ослабляет В-лимфоциты, вырабатывающие защитные антитела; негативно воздействует на фагоциты – клетки, защищающие организм от бактерий. Съев немного печенья, кусок сладкого пирога или пару пончиков (100 г углеводов), вы наполовину снижаете способность фагоцитов бороться с микроорганизмами. Сладкоежки весьма подвержены бактериальным и вирусным инфекциям.

Таким образом, нормальная жизнедеятельность клеток нашего организма всецело зависит от регулярного поступления углеводов. Но если любовь к сладкому превращается в пристрастие, могут возникнуть серьезные проблемы со здоровьем. В этом случае необходимо задуматься о том, почему мы так любим сладкое и порой не можем преодолеть тягу к нему. А ведь этому можно найти объяснение.

ПРИЧИНЫ ЗАВИСИМОСТИ ОТ СЛАДКОГО

Тяга к употреблению сладкого имеет две взаимосвязанные причины: психологическую и биохимическую. Люди пытаются справиться с душевным дискомфортом с помощью сладкого. Почему? При душевном дискомфорте в организме отмечается низкий уровень серотонина – гормона удовольствия. Основная, но не един-

ственная функция этого гормона – улучшение настроения. Если же в организме серотонина недостаточно, это может способствовать развитию депрессии. Также серотонин влияет на эмоциональную устойчивость и восприимчивость к стрессам. Если уровень серотонина оптимален, человек легко справляется со стрессовыми ситуациями. И, наоборот, если таковой снижен, то любая мелочь может вывести человека из состояния равновесия.

Серотонин синтезируется в головном мозге шишковидной железой, или эпифизом, из жизненно необходимой незаменимой аминокислоты триптофана, поступающей с пищей. Чтобы создать все условия для синтеза серотонина, помимо триптофана в организме непременно должна быть глюкоза. Таким образом, сладкое, или глюкоза, поощряет выработку серотонина. После употребления сладостей, уровень глюкозы в крови резко повышается, а через какое-то время резко падает. Повышение глюкозы в крови вызывает повышение уровня инсулина, который способствует усвоению аминокислот, в том числе и триптофана. Этот факт способствует оптимизации доступности триптофана для шишковидной железы, а значит, будет способствовать выработке серотонина. Резкие колебания в уровне глюкозы вызывают резкие колебания и в выработке серотонина, таким образом формируется зависимость от сладкого.

Чтобы преодолеть тягу к сладкому, необходимо, во-первых, осознать, какие жизненные обстоятельства приводят вас в угнетенное состояние, беспокойство и заставляют обращаться к сладкому как к транквилизатору, а во-вторых, пересмотреть свое питание таким образом, чтобы получать все необходимые вещества из здоровых, повышающих уровень серотонина продуктов.

СЕРОТОНИН БЕЗ СЛАДОСТЕЙ

Для нормальной выработки серотонина необходимо употреблять пищу, богатую триптофаном и сложными углеводами, которые стимулируют его синтез. Серотонин вызывает в нашем организме чувство сытости. При поступлении пищи, содер-

жащей триптофан, улучшается настроение за счет выработки серотонина. В головном мозге сразу же устанавливается связь между этими двумя состояниями, поэтому при депрессивных состояниях наш организм пытается улучшить настроение посредством потребления углеводов и продуктов, богатых триптофаном.

Человеку необходимо не менее 1 г (1000 мг) триптофана в день, а в случае высокой подверженности стрессовым факторам – больше. Французские диетологи считают нормой 1-2 г триптофана в день.

В каких продуктах и сколько миллиграммов триптофана содержится в расчете на 100 г съедобной части?

Перечень продуктов	Масса
Чечевица	284 мг
Горох, фасоль	260 мг
Грибы шампиньоны, вешенка	210-230 мг
Яйца куриные	200 мг (полтора-два яйца)
Гречневая крупа, пшено, творог нежирный	180 мг
Овсяная крупа	160 мг
Макаронные изделия	130 мг
Перловая крупа, хлеб пшеничный	100 мг
Хлеб ржаной	70 мг
Рис	80 мг
Картофель	30-35 мг
Капуста белокочанная, морковь, свекла	10 мг
Яблоки	3 мг

Как видно, по содержанию триптофана лидируют бобовые, хотя и грибы, гречка, овсянка, пшено могут служить хорошими его источниками. В овощах и фруктах триптофана гораздо меньше. Но, как известно, их употребляют не ради триптофана.

Когда организм получает достаточное количество триптофана, лучше переносится изменение питания, успокаивается нервная система, улучшается сон. Процесс снижения массы тела проходит более естественно.

Кроме внесения определенных корректив в рацион питания, на уровень серотонина можно воздействовать посредством физической нагрузки и глубоких дыхательных упражнений.

РОЛЬ ШОКОЛАДА

Сегодня существуют противоречивые мнения по поводу пользы и вреда шоколада. Но результаты исследований, проведенных учеными американской Нацио-

нальной медицинской лаборатории в Брукхэвене (Нью-Йорк), доказывают, что шоколадный пирог, шоколадные конфеты и другие сладости вызывают зависимость.

Очевидно, люди, не испытывающие пристрастия к шоколаду, довольствуются просто приятными эмоциями, когда съедают небольшую порцию этого лакомства. Однако зависимые от шоколада люди (или шокоголики) часто доходят до такого состояния, при котором не могут прожить без шоколада ни дня. Шоколад зачастую используют в качестве антидепрессанта, но, пытаясь избавиться от депрессии и съедая до 3-5 плиток в день, шокоголики подвергают себя риску развития ожирения (ведь любой шоколад в той или иной мере – калорийный продукт). В результате, депрессия, которую пытались заглушить, возвращается.

Одним из способов избавления от шоколадной зависимости является употребление препаратов магния. Как известно, шоколад также содержит магний, который оказывает успокаивающее воздействие и нормализует деятельность сердечно-сосудистой системы. При стрессе магний в организме «сгорает», и требуется восполнить его посредством приема пищи.

Рекомендуемые нормы суточного потребления магния: мужчинам до 30 лет – 400 мг, после 30 лет – 420 мг; женщинам до 30 лет – 310 мг, после 30 лет – 320 мг. Беременным женщинам необходимо 450-500 мг магния в сутки.

Обогащайте свой ежедневный рацион полезными для здоровья продуктами питания. И вам не придется из-за нехватки витаминов и микроэлементов прибегать к употреблению сладостей, которые не приносят пользы, а лишь на короткое время заменяют нам то, в чем мы по-настоящему нуждаемся.

Как восполнить недостаток магния в организме без шоколада?

Приведем перечень продуктов, содержащих магний в расчете на 100 г съедобной части:

Перечень продуктов	Масса	Перечень продуктов	Масса
Пшеничные отруби	590 мг	Грецкие орехи	169 мг
Тыквенные семечки	534 мг	Рис грубого помола	157 мг
Чечевица	380 мг	Овсяные хлопья (геркулес)	139 мг
Кунжутное семя	351 мг	Фасоль белая	130 мг
Миндаль	304 мг	Хлеб пшеничный (зерновой)	92 мг
Кешью	270 мг	Рис (шлифованный)	64 мг
Проросшие зерна пшеницы	250 мг	Шпинат	82 мг
Соевые бобы	247 мг	Финики сушеные	59 мг
Кедровые орехи	234 мг	Салат, перловая крупа	40 мг
Арбуз (согласно другим источникам – 400 мг)	224 мг	Бананы	39 мг
Гречневая крупа (ядрица)	200 мг	Зеленый горошек, морковь красная	38 мг
Какао-порошок	191 мг	Картофель в мундире (запеченный)	25 мг
Арахис	185 мг	Брокколи (вареная)	24 мг
Фундук – 172 мг	172 мг		

Автор: Нигина Муратова, врач-терапевт

• РЕЦЕПТЫ •

ГРАНОЛА

- 8 стаканов овсяных хлопьев
- 1 стакан отрубей
- ½ стакана кокосовой стружки
- 1 пакетик ванильного сахара (10 г)
- 2 ч. л. соли (без горки)
- ½ стакана растительного масла
- 1 банан (взбить в блендере с двумя стаканами воды) или 3 стакана фруктового пюре без сахара (!)
- ½ стакана изюма
- ½ стакана грецких орехов (крупно нарезать)
- ⅓ стакана очищенных семян подсолнечника или тыквы

Соединить первые шесть ингредиентов. Затем добавить банан, смешанный с водой, или фруктовое пюре без сахара, опять перемешать. Должна получиться комкообразная масса. Выложить на противень и сушить на малом огне, время от времени помешивая. Когда полностью высохнет, то, остудив, добавить изюм, орехи и семена. Хранить в емкости с крышкой, в которой есть небольшие отверстия. Срок хранения – 2-3 недели. Можно подавать вместе с молоком или фруктовым соком, добавлять в каши. Удобно использовать в качестве «сухого завтрака».



«КОРАБЛИКИ» ИЗ БАКЛАЖАНОВ

- 1 крупный баклажан (нарезать вдоль дольками – толщиной 0,5 см)
- 1 крупная морковь (нарезать соломкой длиной 7-8 см)
- 4 зубчика чеснока (пропустить через чесночницу)
- ½ стакана растительного масла
- 1 помидор (нарезать кружочками толщиной 0,5-0,7 см)
- 1 ст. л. лимонного сока

Баклажан посолить, оставить на 20 минут, промыть под проточной водой, запечь в духовке на смазанном маслом противне. Морковь потушить в масле до готовности, немного посолив. В конце добавить лимонный сок и чеснок. На запеченный баклажан выложить начинку из моркови и завернуть рулетом. По бокам украсить листиками кучерявой петрушки (по желанию). Наколоть на бутербродную палочку дольку помидора в виде «паруса» и проколоть ею рулет посередине, чтобы получился «кораблик».

ИЗМЕНЯЙ ПРИВЫЧКУ — УЛУЧШАЙ ЗДОРОВЬЕ

«Привычка похожа на канат; мы плетем ее изо дня в день, и в конце концов она становится настолько прочной, что мы уже не в состоянии от нее отказаться».

(Хорас Манн)



МОЯ ЗДОРОВАЯ СЕМЬЯ

№ 12 (95) 2016

Издатель — издательство
«Джерело життя»

Ответственный за выпуск —
директор издательства
«Джерело життя»
Василий Джулай

Главный редактор
издательства
Лариса Качмар

Ответственный редактор
Анна Борисовская

Редколлегия
Сергей Луцкий — директор отдела
здоровья УУК, глава редколлегии
Алексей Остапенко — директор
«Благотворительного фонда
здоровой жизни»
Петр Сироткин — директор отдела
семейного служения УУК
Татьяна Остапенко — семейный
врач пансионата «Наш Дом»
Рита Заморская — магистр
общественного здравоохранения
Ирина Исакова — семейный
консультант
Мирослава Луцкая — провизор

**Медико-биологическая
экспертиза**
Орест Паламар — кандидат
медицинских наук

Корректоры
Елена Белоконь
Елена Мехоношина
Инна Джердж

Дизайн и верстка
Юлия Смаль

Ответственная за печать
Тамара Грищук

Тираж 10 000 экз.
Адрес: 04071, г. Киев,
ул. Лукьяновская, 9/10-А
E-mail: zdorovuj@gmail.com

Тел.: (044) 467 50 73 —
ответственный редактор
(044) 425 69 06 —
заказ книг и газет

Редакция оставляет за собой
право печатать материалы
в дискуссионном порядке,
не разделяя взглядов авто-
ра, а также редактировать
и сокращать тексты.
Авторские оригиналы
не рецензируются и не воз-
вращаются. Объявления,
реклама и письма читателей
печатаются на языке
оригинала. Ответственность
за содержание статей несет
автор.

Узнай больше на:

www.lifefsource.com.ua

**Контактные данные
распространителя:**

Каким образом нужно на-
чинать регулярные занятия
спортом, либо как можно
перейти к вегетарианской пище,
избавиться от лишнего веса или
отказаться от курения? В результате
детального анализа этого вопроса
ученые вывели основные принци-
пы, призванные помочь человеку в
процессе изменения своего образа
жизни. Данный процесс включает
несколько этапов.

1-й этап.

Подготовка

Человек накапливает опреде-
ленные знания и информацию
относительно нового образа жизни
и поведения, ставит перед собой
конкретные задачи и намечает
возможные ориентиры.

Целесообразно пройти обследо-
вание и тестирование на предмет
наличия ряда потенциальных
факторов риска (артериальное
давление, уровень холестерина
в крови, масса тела, состояние
легких, недостаток тех или иных
питательных веществ в организ-
ме, общее физическое состояние
и т. д.). Для многих результаты
такого обследования могут стать
большим откровением.

2-й этап.

Постановка целей и задач

С помощью медицинских специ-
алистов, членов семьи и друзей
следует обозначить цели и задачи,
соответствующие жизненным усло-
виям самого человека. Цели долж-
ны быть достаточно конкретными,
хотя одновременно и гибкими,
чтобы в случае необходимости их
можно было периодически пере-
сматривать и изменять.

Например, одной из гипотетиче-
ских целей могут быть ежедневные
пешие прогулки (2–4 км) с 5:15 до
6:00 в течение двух месяцев. Од-

нако если по прошествии одной
недели выяснится, что данное
время дня или продолжитель-
ность прогулки не соответствуют
реальным возможностям чело-
века, то выбранные параметры
могут быть пересмотрены.

3-й этап.

Постепенное изменение привычек

Наиболее целесообразно в
данном случае придерживаться
принципа постепенности и
умеренности. Дело в том, что
попытка поменять несколько при-
вычек одновременно, как правило,
приводит к неудаче и разочарова-
нию. Это, в свою очередь, может
вызвать неуверенность и сомне-
ния в реальной осуществимости
подобных перемен. Например,
курильщик, страдающий одновре-
менно ожирением, сначала должен
отказаться от курения, и только по-
сле этого приступить к снижению
массы тела.

4-й этап.

Усиление мотивации

Ряд поставленных целей человек
реализует в установленные сроки
(отказ от курения, переход на
вегетарианское питание), при этом
нужно обязательно поощрять его
усилия (либо он самостоятельно,
либо члены его семьи). Возна-
граждение должно представлять
определенную значимость для
человека, добившегося успеха на
пути изменения своего образа
жизни.

5-й этап.

Поддержание стимула

На данном этапе следует создать
условия, необходимые для за-
крепления новых привычек. Под
этим подразумевается создание

постоянных зрительных образов
(небольшие плакаты, таблички) на
работе и дома, которые должны
помогать утвердиться в прин-
ципах здорового образа жизни,
пока он не станет неотъемлемой
потребностью человека.

6-й этап.

Стратегия создания настроения

Можно составить список пре-
имущества и недостатков измене-
ния образа жизни и привычек и
периодически возвращаться к их
рассмотрению и анализу. Человеку
нужно сконцентрировать свое
внимание на ощущении здоровья,
самоуважении, радости от достиг-
нутых успехов.

7-й этап.

Социальная поддержка

Исключительно важное значение
имеет положительное отношение
и поддержка со стороны членов
семьи, коллег по работе и друзей.
Так, например, если человек
пытается отказаться от курения, то
его супруг(а) может организовать
своеобразную группу поддержки,
что будет достаточно сильным
стимулом.

8-й этап.

Предотвращение рецидива

Нужно всегда быть готовым к
возможным неудачам и времен-
ным срывам. Эти ситуации можно
прогнозировать. Важно поста-
раться либо вообще избегать их,
либо заручиться помощью других
лиц в поисках выхода из такого
положения. Рецидивы не следует
рассматривать как полное фиаско,
напротив, они должны стать сти-
мулом для дальнейшего движения
вперед.

Автор: Дэвид Ниман



► У прямому ефірі

ПОМОЛІТЬСЯ ЗА МЕНЕ

Вівторок, Четвер **19:30**

Дивіться нас в кабельних мережах, Інтернеті, на моб. додатках і на супутнику ASTRA 4A

