Модуль 1

**Какие опасности таит в себе нездоровое питание?**

**Работа с заблуждениями**

Дорогие участники командного Первенства ***#ЖивиЛегчесоц!***

Объявляется старт нашего обучающего проекта по командному снижению веса и в течении июля – августа Вы будете получать обучающие материалы – модули о том, как правильно и без особых «титанических» усилий начинать расставаться с лишним весом.

В первом обучающем модуле мы поговорим о заблуждениях относительно нашего питания.

Питание современного человека довольно существенно отличается от питания, свойственного человеческой природе. В частности, оно содержит относительно больше жира и сахара, относительно меньше пищевых волокон, клетчатки. Для современного человека характерны редкие и обильные приемы пищи. Тогда как для нашего обмена веществ более желательны и физиологичны частые приемы небольших порций пищи.

 Избыток жира и сахара в питании создают условия для избыточного накопления жира в организме. **Избыток жиров в крови извращает обмен веществ.** И далее возникает ряд заболеваний, таких как артериальная гипертония, атеросклероз, сахарный диабет 2 типа.

 Наша задача – рассказать вам о принципах рационального, здорового питания, то есть помочь вам вернуться в среду своего природного питания. Для исправления ситуации не требуется строгих запретов одних продуктов, жесткой регламентации количества и времени приема. Для этого достаточно увеличить в пище продукты, богатые пищевыми волокнами, увеличить в пище содержание продуктов менее сладких и жирных, сделать приемы пищи более частыми.

***Работа с заблуждениями***

1. **Заблуждение №1.** Наиболее частое заблуждение, что причина ожирения или избыточного веса - лень и переедание, то есть, в основном, порицаемые качества. Борьба с ожирением требует огромного напряжения силы воли, которой у меня нет. Такое отношение сразу создает негативный фон, который препятствует мотивации на изменения рациона питания, на избавление от избыточного веса и позитивного психоэмоционального настроя.

**Как обстоят дела на самом деле?**

На самом деле сам современный образ жизни и образ питания современного человека (загруженность работой, стресс, редкие перекусы, большое количество фастфудов и полуфабрикатов, сладкой и жирной пищи) создает все необходимые предпосылки для развития ожирения. Большинство современных людей так или иначе склонны к полноте. Для того, чтобы получить стойкий результат в снижении веса, ***нужно всего лишь небольшие, но стойкие изменения образа питания и жизни,*** ***посильные в плане исполнения и несущие в себе непосредственную выгоду,*** повышающие качество жизни, ощущения здоровья, умственную и физическую производительность.

 Вот например, одна моя знакомая 47 лет год назад жаловалась на сильные стрессы на работе из-за которых эпизодически стало повышаться давление до 150/90, вес избыточный, но ненамного: 4-5 лишних килограмм. Многие себя узнали? После небольшого обследования она решила, что нужно немного изменить свое питание, и начала с соли и воды. Научилась правильно пить чистую воду и в достаточном количестве, снизила употребление поваренной соли (стала употреблять кардиологическую соль, с преимущественным содержанием калия), по вечерам 3-4 раза в неделю – стала гулять «активным» шагом в ближайшем сквере. Результат – давление стабилизировалось (даже на фоне стрессов), лишние 4 килограмма ушли постепенно за 3 месяца, у нее нет диагноза – гипертоническая болезнь! Заметьте, сильных волевых усилий человеку не понадобилось, у нее нет строгих запретов в питании, а результат налицо, ведь у трех ее лучших подруг – гипертоническая болезнь после 40 лет, а у нее – нет. Человек понял свою выгоду (не нужно тратить средства на лечение гипертонии), чувствует ее, правильная привычка сформирована. Конечно, это просто один из множества жизненных примеров, но он очень хорошо иллюстрирует то, что когда мы видим конкретный положительный результат, то это остается с нами навсегда.

1. **Заблуждение №2.** Ожирение – это факт наследственности. Значит само увеличение веса с возрастом неизбежно, а борьба с ним – бесполезна.

**Как обстоят дела на самом деле?**

На самом деле есть множество научных данных, свидетельствующих, что предрасположенность к лишнему весу не действует сама по себе, она не фатальна. Если сравнивать по эффективности в плане нарастания веса, факторы образа жизни (такие как малоподвижность и избыточное жирное питание), то они действуют значительно сильнее, чем предрасположенность к полноте. Иными словами при соблюдении норм рационального правильного питания и здорового образа жизни можно поддерживать нормальный вес и хорошие кондиции здоровья даже при выраженной склонности к полноте. Тогда как при таких поведенческих факторах как малоподвижность, питание с большой долей жира и сахара, нарушениях сна и др., избыточный вес может нарастать даже при отсутствии какой либо склонности к полноте.

***Большое значение также имеет стереотип питания в каждой конкретной семье.*** Такие примеры из жизни мы – сотрудники центра здоровья, видим каждый день. Вот например, одна наша пациентка женщина 56 лет, имеющая избыточный вес (ожирение 3 степени) обожает жарить жирные пончики с сахарной пудрой и делает их почти каждый день, ее взрослая дочь тоже любит эти пончики, и ее 8 летний внук тоже очень любит эти пончики. И почему-то отказывается от овощей и каши. Таким образом, в данной семье традиционно готовят много обильной жирной пищи, много сладкой выпечки. И все три поколения семьи имеют избыточный вес, потому что модель питания передается детям и внукам. ***Но это не из-за наследственности, а из-за такой модели питания!*** И понятно, что если ребенок с детства привык есть много сладкой выпечки, то каши и овощи – для него невкусные продукты. Модель питания сформирована на всю жизнь не правильная! Впоследствии, когда этот внук станет взрослым и захочет что-то изменить в своем питании – ему будет очень сложно выработать «правильные вкусовые привычки».

Или, например, родители имеют избыточный вес, а сына отдали в спортивную секцию, где режим и правильное питание необходимое условие. Вырастая и закончив спортивную карьеру, сын продолжает вести активный образ жизни и придерживаться правильного питания (потому как привычка сформирована с детства). И в зрелом возрасте такой человек не будет иметь лишнего веса.

Поэтому дорогие участники, предлагаю Вам задуматься о модели и стереотипах питания в вашей семье. Что можно изменить уже сейчас?

