Как похудеть по расписанию и не навредить здоровью

В XXI веке девушки в погоне за стройной фигурой продолжают изнурять себя всевозможными диетами. Но бывает ли такое воздержание от еды, которое может не только помочь приблизиться к фигуре мечты, но и принести пользу здоровью? Рассказывает портал МЕДИНФО72.

Многие наверняка слышали об «интервальном питании». Что это такое и насколько полезно для организма? Давайте разбираться вместе. Ещё Гиппократ писал, что временное воздержание от пищи может оказать благоприятное воздействие на здоровье. Более подробно изучением этой системы питания занялся в XX веке лауреат Нобелевской премии Ёсинори Осуми. Ученый выяснил, что голодающая клетка быстрее расправляется с поврежденными и мертвыми белковыми клетками, чтобы добыть из них энергию — и благодаря этому процессу ткани организма начинают ускоренно обновляться.

Так вот, интервальное питание включает в себя воздержание от еды по следующей схеме: сутки делятся на два раздела, в одном из которых умещаются все приемы пищи за день, а во втором происходит то самое голодание, во время которого можно лишь пить воду, отвары трав, чай и кофе без сахара.

Самое распространённое расписание такой диеты – 8/16, в котором можно есть в течение 8 часов в день, а остальные 16 – воздерживаться от пищи. Такая схема считается самой удобной, так как основное время голодания приходится на сон.

Про многочасовом голодании оптимизируется секреция инсулина, что приводит к уменьшению чувства голода. В течение этих 16 часов без еды организм будет брать энергию из жировых запасов, что и обеспечит похудение. Но помните: если за 8 часов съесть больше суточной нормы, то эффективность интервального голодания будет нулевой!

Плюсов у такой системы питания предостаточно. Во-первых, отсутствие жёстких ограничений, наблюдающихся у большинства диет, позволит не испытывать стресс при смене рациона. Во-вторых, вы сами можете выбирать время, на которое выпадет голодание и приемы пищи. К тому же интервальная диета 16/8 не замедляет метаболизм и обеспечивает получение всех нужных витаминов. Однако при интервальном питании важно выстраивать интервалы так, чтобы приём пищи приходился за 4 часа до сна, а в последний приём пищи желательно не включать быстрые углеводы.

Но, как и у любой диеты, здесь тоже есть свои противопоказания. Так, людям с гастритом, другими заболеваниями желудочно-кишечного тракта, проблемами с желчным пузырем,

почками, печенью и поджелудочной железой лучше отказаться от такой системы питания и придерживаться особой диеты, учитывающей особенности организма. При сахарном диабете, аутоиммунных заболеваниях и болезни эндокринной системы также следует воздержаться от диеты 16/8. При беременности и кормлении грудью тоже стоит внимательно изучить вопрос и какое-то время придерживаться иной системы питания.

Отметим, что при тошноте и головокружении диетологи советуют в период 16 часов голодания срочно съесть что-нибудь сладкое, приостановить диету и показаться врачу. По словам врача-гастроэнтеролога высшей категории ГАУЗ ТО «Многопрофильного консультативно-диагностического центра», к.м.н. **Ирины Парфентевой**, краткосрочный способ похудеть, не работающий с пищевым поведением, снижает основной обмен веществ. Стоит помнить, что даже интервальный принцип питания является лишь частью лечебного процесса и может быть назначен только после осмотра и обследования врача.

Следите за физической формой, худейте с умом и берегите своё здоровье!