



АЗБУКА СТРОЙНОСТИ

Новогодние столы в нашей стране имеют многолетние традиции. Оливье, шампанское, различные горячие блюда и десерты, поздние застолья – все это не лучшим образом сказывается на самочувствии. Что же делать, чтобы не набрать лишние килограммы и провести праздники в хорошем настроении?

В новогодние праздники гораздо важнее следить за гидробалансом организма, чем за питанием, можно сказать, это первая линия защиты от лишних килограммов. Ваш организм не способен за неделю набрать 2-3 кг жира или мышечной массы. За это время тело может набрать только лишнюю воду. Чем меньше вы пьете воды, тем больше организм задерживает ее, заставляя набирать вес. Как это происходит?



Макпал Карибжанова,
эксперт по здоровому
питанию

В наше время многие люди страдают дефицитом калия из-за неправильного питания и большого содержания хлористого натрия в готовых продуктах и фастфудах. Калий и натрий играют важнейшую роль в поддержании кислотно-щелочного баланса организма, они вовлечены во множество физических функций. Именно дисбаланс этих двух минералов является причиной гипертонии, инсулиновой резистентности, подавления иммунной системы, увеличения веса и самое главное – отеков! Ионы натрия задерживают воду в организме, ионы калия, наоборот, “отталкивают” воду.

Когда вы мало пьете воды, надпочечники вырабатывают гормон альдостерон. Он задерживает выведение солей натрия и усиливает выведение солей калия из организма. Натрий активирует в организме выработку гормона вазопрессина, который увеличивает внеклеточный объем жидкости.

Оба “противоречивых” минерала необходимы для регуляции водного обмена во всех клетках организма. Многие ошибочно полагают, что натрий является причиной набора веса, но сам по себе хлористый натрий не вызывает прибавки веса, он всего лишь задерживает жидкость в организме порой до нескольких килограммов. Вот почему к своему удивлению, иногда вы не можете застегнуть юбку на талии, которая застегивалась буквально три дня назад. Начинается паника, и что вы делаете? Срочно объявляете голодовку! А на самом деле, вы не поправились, а просто отекли и голодание здесь не поможет.

Обычно калий и натрий должны составлять баланс 1:2. Примерная суточная доза – 4700 мг калия и 2300 мг натрия (1 ч. л. соли

в сутки). Калий содержится в бананах, шпинате, дыне, киви, лимской фасоли, апельсинах и помидорах. Продукты, богатые натрием: свекла, сельдерей, морковь. Так же пищевая соль содержит 40% хлористого натрия, остальные 60% – необходимые минералы для организма, поэтому важно к праздничному столу употреблять натуральную, необработанную, желательную, органическую гималайскую или морскую соль. Не используйте для приготовления пищи обработанную, очищенную соль – вы будете лишать свою семью необходимых важных минералов, в том числе магния! Помните, для того, чтобы нейтрализовать 1 г соли, ваш организм использует до 23 г внутриклеточной воды. Следовательно, употребление большого количества обработанной соли приведет к скоплению жидкости в тканях, что может послужить причиной появления непривлекательного целлюлита и лишних килограммов.

Решение простое – пейте около двух-трех литров воды каждый день и потребляйте во время праздника продукты богатые калием. “Водные килограммы” так же быстро уходят, как и набираются, если не допускать застоя лимфатической системы.

Добавьте к новому столу любые разновидности салатов из квашеной капусты и напитки такие, как кумыс, шубат, квас из чайного гриба – они прекрасно восстанавливают микрофлору кишечника и повышают иммунитет. Очистить и обновить кровь, вывести токсины, зарядить энергией и прекрасным самочувствием помогут салаты из любых зеленых листьев и овощей (руккола, листья салата, шпинат, петрушка, огурец, сельдерей, айсберг, спаржа, зеленые стручки фасоли). Все “зеленое” – это хлорофилл и минералы. В праздники вашему организму нужна энергия, которую вы можете пополнить из полезных жиров (нежареные орехи, авокадо, топленое масло, оливковое и кокосовое масло).

Ну и, конечно, занимайтесь спортом, катайтесь на лыжах, играйте в снежки с детьми, прогуливайтесь перед сном – это даст вам бодрость духа и хорошее настроение.