Автор: Администратор
23.07.2011 14:42 - Обновлено 23.01.2015 23:35

Почему очень много людей начинают толстеть и как с этим бороться?

Ответов на этот вопрос в интернете можно найти тысячу, но почему то проблема толстых людей только усугубляется. Сайт **"Здрава-Мир"** тоже решил провести собственное расследование в этом направлении и вот что мы узнали о ожирение людей. Те знания которые мы почерпнули и с которыми согласились и готовы поддерживать у себя на сайте, в большинстве случаев не совпадают с общепринятыми, это относится и к методам уменьшения лишнего веса. Мы пытаемся соответствовать названию нашего сайта - **СОВСЕМ ДРУГАЯ МЕДИЦИНА!**

Когда в организм поступает калорий больше, чем сгорает, организм запускает механизм отложения жира в жировые клетки, и это необходимо не только для того, чтобы отложить энергию в виде жира про запас!

Жировые клетки при этом начинают выполнять свои функциональные обязанности:
1. Частично регулировать верхний уровень инсулина в крови, через накопления жира в депо клетки посредством последнего.
2. Использовать жировую ткань как теплоизолятор и источник энергии
3. Замедление темпов падения уровня сахара в крови речь идет о гипогликемии, дамоклова меча диабетика первого типа.

Если бы, лишние калории не откладывались бы в виде жира в жировых депо, в организме бы нарушился инсулиновый обмен что, в конечном счете, привело бы к сахарному диабету!

Основные причины, вызывающие ожирение:

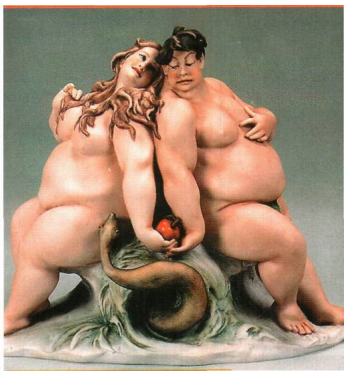
1. Нерациональное питание.
К появлению лишнего веса, затем ожирению приводят:

- слишком частый или слишком редкий прием пищи;
- избыток жиров и углеводов в пище;
- привычка перекусывать на ходу;
- еда на ночь;
- переедание.

2. Недостаток движения, малая физическая активность - основная причина ожирения, лишнего веса.

День за днем, месяц за месяцем постепенно и не заметно грамм за граммом человек накапливает излишки калорий в виде жира. Следует отметить, что количество жировых клеток в организме по одним данным ученых постоянно, а по другим, жировые клетки делятся, как и все прочие и поэтому количество их увеличивается. Но суть обоих теорий в следующем, что жировая клетка имеет память и восстанавливает свой объем при потери жира очень быстро, а это значит, сбросить лишний вес не такая уж простая задача, как ее многие преподносят. **Чтобы привести вес к норме, следует довольно серьезно потрудится как в физическом плане, так и предпринять достаточно большие волевые усилия.**

Чтобы сбросить лишний вес, нужно этого хотеть каждой клеточкой собственного тела, или как модно сейчас говорить обрести мотивацию.
То, что толстые девушки выглядят как коровы, а мужчин трудно отличить от бегемотов, для большинства людей подобных мотиваций недостаточно. Звучит это грубо, но на самом деле, так и думают, о толстых людях большинство людей и только немногие находят в этом красоту.



Предлагаю для большей мотивации вспомнить о горьких последствиях избыточного веса:

1. Сахарный диабет.
- Возможна полная потеря зрения.
- Ампутация конечностей

2. Болезни позвоночника.
- Сильные боли в пояснице
- Полная потеря двигательных функций

3. Болезни сердца
- Инфаркт миокарда
- Смерть от остановки сердца

4. Болезни печени
- Стеаноз печени (печень забита жиром)

5. Болезни кишечника
- Гастрит с пониженной кислотностью
- Дискинезия желчевыводящих путей
- Холецистит
- Хронический панкреатит
- Колит

6. Болезни обмена веществ
- Гипотиреоз, то есть недостаток в крови тироксина-гормона щитовидной железы Т4

7. Болезни половых желез
- Нарушения менструального цикла и бесплодие
- Импотенция у мужчин (нарушение эрекции)

8. Болезни дыхательной системы
- Все воспалительные процессы органов дыхания (воспаление легких, бронхит) у людей с лишним весом проходят гораздо острее.

Из всего вышеперечисленного, а ведь много чего еще упущено, можно сделать вывод:

Люди с избыточным весом постоянно находятся в смертельной опасности и ходят по лезвию ножа!

Посмотрите фильм, который наглядно подтверждает, какую опасность таит в себе жир. Даже люди, которые внешне кажутся не страдающими ожирением, могут иметь большие запасы внутреннего жира (висцерального), который таит в себе достаточно серьёзную

опасность для здоровья.

Если мотиваций уже достаточно, и Вы готовы начать бороться с лишним весом, запасайтесь терпением, силой воли, процесс этот будет не простой! Думаю идеальное место, где похудеешь, не зависимо от собственной воли, это российская тюрьма. Моя бесплатная идея для начальников тюрем, перешедших на хозяйственный расчет. Идея такова, дать возможность всем желающим похудеть, отсидев в тюрьме один год, не вступая при этом, в конфликт с законом. Идея конечно очень экстремальна и просится в категорию «черный юмор».
Существуют научные объяснения, почему люди толстеют, и я попытаюсь помочь Вам справится с лишним весом, не прибегая к лишению Вас свободы сроком на 1 год и переходом исключительно на тюремный рацион.

Суть всех теорий и методик похудения сводится только к единственной цели, сделать так, чтобы человек потреблял в день столько калорий, сколько он их сжигает за сутки. Многие считают, что они употребляют именно столько калорий, сколько и затрачивают, ошибаясь при этом очень значительно. Посмотрите видео, которое очень хорошо освещает эту распространённую ошибку, всех, кто решил сбросить вес и приступил к этому, начав с подсчета калорий, которые он употребил в течение суток.

Для тех, кто решил подсчитывать калории, сразу возникает вопрос, какова для него суточная норма и сколько калорий содержится в тех или иных продуктах. Ниже я привожу таблицы, в которых Вы найдете для себя ответ.

Суточная потребность в калориях отдельных категорий людей

Дети

от 6 месяцев до 1 года

800

от 1 года до 1,5 лет

1330

1,5 - 3 лет

1480

3-4 года

1800

5 - 6 лет

1990

7 - 10 лет

2380

11 - 13 лет

2860

Юноши 14 - 17 лет

3160

Девушки 14 - 17 лет

2760

Взрослые

Беременные женщины

3200

Кормящие матери

3500

Студенты (мужчины)

3300

Студенты (женщины)

2800

Спортсмены: мужчины

4500 - 5000

Спортсмены :женщины

3500 - 4000

Мужчины, занятые тяжелым физическим трудом

4500 и более

Дневные нормы калорий в зависимости от физической активности и возраста

Группы населения по интенсивности труда

Возраст

Мужчины

Женщины

Большие города

Небольшие города и

села

Дополнительная
физическая нагрузка

Большие
города

Небольшие
города и
села

Дополнительная
физическая нагрузка

большие
города

небольшие
города

большие
города

небольшие
города

Лица, работа которых не связана с затратами физического труда (работники умственного труда, служащие)
18-40
2800
3000
3100
3300
2400
2600
2650
2850
40-60

2600

2800

2800

3000

2200

2400

2350

2550

Работники механизированного
труда и сферы обслуживания
(телефонисты, продавцы
и т. п.)

18-40

3000

3200

3300

3500

2550

2750

2800

3000

40-60

2800

3000

3000

3200

2350

2550

2500

2700

Работники механизированного труда, труд которых связан со значительными физическими усилиями (станочники, текстильщики и т. п.)

18-40

3200

3400

3500

3700

2700

2900

2950

3150

40-60

2900

3100

3100

3300

2500

2700

2650

2850

Работники частично механизированного труда (шахтеры, механизаторы, металлурги и т. п.)

18-40

3700

3900

4000

4200

3150

3350

3400

3600

40-60

3400

3600

3600

3800

2900

3100

3050

3250

Люди пожилого возраста

60-70

2350

2500

2500

2650

2100

2200

2200

2500

старше
70

2200

2000

Вы выяснили, сколько калорий необходимо Вам употреблять. Сразу же возникает вопрос, а сколько калорий находится в том или ином продукте. Проблема, сразу скажу, не очень простая.
Конечно же, можно узнать из таблиц калорийности, сколько калорий содержится в том или ином продукте. Но, например, жареное мясо и отварное содержат в себе разное количество калорий и общую энергетическую ценность. Таблицы калорийности не учитывают условия всасывания жиров и углеводов. Количество клетчатки может значительно уменьшить поступление калорий в кишечник, что автоматически снизит энергетическую ценность и калорийность блюда в целом.
Я не буду в этой статье углубленно заниматься вопросом составления Вашего суточного рациона, я поступлю более целесообразно, и отправлю Вас для решения этой задачи на замечательный сайт Татьяны Поповой http://www.kalor.ru/ , где Вы найдете все необходимые инструменты для решения задачи по составлению рациона, включая калькулятор суточного потребления калорий.
Когда Вы составите свой суточный рацион, непременно возвращайтесь на мой сайт, чтобы дочитать статью до конца. Будут еще сюрпризы, о которых Вы даже не догадываетесь.
Зная сколько Вам нужно калорий в течение суток, и составив свой рацион из продуктов, у Вас возникает вопрос, в течение какого времени и во сколько приемов продукты нужно употребить. И где-то в подсознании крутится вопрос – «А равнозначны ли продукты, содержащие равное количество калорий. Например, равнозначен ли кусок постной свинины в 200 гр., содержащей 320 кал, 100 граммам бисквитного торта с шоколадным кремом, содержащим тоже 320 кал.
Чтобы точно ответить на вопросы, которые Вас беспокоят, давайте посмотрим видео:

Просмотрев видео, делаем полезные для себя выводы:

1. Отдавать предпочтение продуктам богатых белком. Получается что 200 грамм мяса предпочтительнее 100 граммам бисквитного торта.

2. Если Вы употребляете пищу смешанную, то лучше все это измельчить, залив стаканом воды и употребить в виде супа.

3. Прием пищи необходим дробный, как минимум три раза в сутки. Утром лучше употреблять белковую пищу.

Некоторые люди обязательно зададут себе вопрос, а есть ли такие продукты, которые способствуют выводу жира из организма. Оказывается, что такие продукты есть, и самая большая странность в том, что многие диетологи эти продукты советуют не употреблять, чтобы похудеть!? Посмотрите видео и многие любители молока, обезжиренного творога, сыра, а также всех молочнокислых продуктов будут обрадованы.

В конце предыдущего видео была затронута тема занятием спортом, для того чтобы «сжечь» лишний жир. Эксперимент проведенный над журналистом показал, что если человек идет в гору под углом 5 градусов со скоростью 6 км/ч, то за это время он «сжигает» всего 160 кал. или 19 гр. жира. Стоит сильно задуматься тем, кто на десерт употребляет маленький кусочек бисквитного торта с шоколадным кремом в 100 гр., содержащим 335 кал., чтобы избавится от последствия съеденного торта, необходимо будет прошагать 9 км!!! Примерная таблица сжигаемых калорий при занятиях спортом в течении 60 мин. с начальным весом в 90 кг.

Физические упражнения

сожгли
калорий

Физические упражнения

сожгли
калорий

неинтенсивная аэробика

238

интенсивная аэробика

302

аэробика, степ: неинтенсивная

302

аэробика, степ: интенсивная

432

Аква-аэробика

173

велоспорт: неинтенсивные занятия

302

велоспорт: интенсивные занятия

454

циклические упражнения: не интенсивные

346

гребля: неинтенсивная

302

гребля: интенсивная

367

"лыжный" тренажер: обычная нагрузка

410

Тренажер-степпер: обычная нагрузка

259

поднятие груза: обычная нагрузка

130

поднятие груза: сильная нагрузка

259

баскетбол: обычная игра

346

баскетбол (на инв. коляске)

281

велоспорт: BMX или горный

367

велоспорт: скорость 19.3 - 22.4 км/ч

346

велоспорт: скорость 22.5 - 25.6 км/и

432

бокс

389

футбол: игра

389

футбол: упражнения

346

игра "фрисби"

130

гольф: пешком

238

гольф: на гольф-каре

151

гимнастика: обычная нагрузка

173

гандбол: обычная нагрузка

518

поход по пересеченной местности

259

верховая езда: обычная нагрузка

173

коньки: обычная нагрузка

302

военная подготовка: обычная нагрузка

432

ракетбол: игра

432

ракетбол: тренировка

302

скалолазание: подъем

475

скалолазание: спуск с веревкой

346

катание на роликах

302

прыжки на скакалке

432

бег: 8 км/ч (2.22 м/с)

346

бег: 8.4 км/ч (2.33 м/с)

389

бег: 9.7 км/ч (2.70 м/с)

432

бег: 10.8 км/чі (3.00 м/с)

475

бег: 12.1 км/ч (3.35 м/с)

540

бег: 13.8 км/ч (3.83 м/с)

626

бег: 16.1 km/ч (4.47 м/с)

713

езда на инв. коляске, марафон

346

бег по пересеченной местности

389

лыжи: бег по лыжне

346

лыжи: катание с горок

259

ходьба на снегоступах

346

софтбол: игра

216

плавание: обычная нагрузка

259

теннис: обычная нагрузка

302

**волейбол: обычная игра,
непрофессионал игра**

130

волейбол: профессиональная игра

173

пляжный волейбол

346

ходьба: 5.6 км/ч (1.56 м/с)

173

ходьба: 6.4 км/ч (1.79 м/с)

194

ходьба: 7.2 км/ч (2.01 м/с)

216

ходьба + бег трусцой (бег <10 минут)

259

водные лыжи

259

водное поло

302

рафтинг. каякинг (whitewater)

302

Многие, кто занимался или занимается спортом, могут возразить, что жира сжигается гораздо больше и похудение происходит более интенсивными темпами, нежели по цифрам, которые приведены выше. Если верить этим таблицам, получается, что если в течение года или 360 дней, проходя ежедневно по 9 км, похудеешь всего только на 2 кг. Реально же, я привожу свой личный опыт, ежедневная прогулка после ужина по 5 км, приводит к тому, что человек за месяц сбрасывает по 2 кг, и получается, что за год можно расстаться с 20 лишними килограммами. На самом деле, так оно и есть! В чем же дело?
Чтобы понять, что происходит, когда человек начинает заниматься спортом, давайте посмотрим следующее видео:

У многих людей, просто не хватает времени на занятие спортом. Из просмотренного видео, можно уяснить, что незначительные изменения в образе жизни могут привести к очень ощутимым результатам в борьбе с лишним весом. Мой же совет, совершайте ежедневные прогулки минимум 5 км. Об этом я уже писал в одной своей статье, но по другому поводу и не хочу повторяться, я просто отправляю ее почитать, в ней Вы узнаете, каким образом пешие прогулки, помогут и Вашему позвоночнику - читать статью . До новых встреч администратор сайта
«Здрава-Мир» - Совсем другая медицина!»
Шматко Виктор.