Отвечает: Лариса Сугай

Добрый день, Татьяна!

Вы спрашивали: «1.Можно ли дополнять свою пищу витаминами?»

Давайте по порядку. *Витамины – это нутриенты*, которые необходимы для обеспечения нормального метаболизма. Проще говоря, это вещества, без которых не может существовать наш организм. Витамины не могут синтезироваться клетками нашего организма (исключение – витамин D) и поэтому они должны поступать извне.

Витамины делятся на *жиро-* и *водорастворимые*. Водорастворимые (В-комплекс и витамин С) не накапливаются в значимых количествах в организме, поэтому они должны регулярно пополняться. Жирорастворимые (А, D, Е и К) лучше сохраняются в организме.

Казалось бы, какая хорошая вещь – витамины. Но они хороши только в строго определенных дозах. Витамины, если их принимать в избытке, могут вызвать существенные побочные эффекты. Например, избыток витамина А может вызвать головную боль, анемию, бессонницу, костные нарушения, боли в костях и суставах, повреждение печени, нерегулярность менструаций, спонтанные аборты и нарушения процесса родов. Впечатляет?! А вот всеми нами любимый витамин С: избыток может вызывать тошноту, диарею, камни в почках, деминерализацию костей, привыкание к приему в больших дозах, спонтанные аборты.
И так можно продолжать дальше. У каждого витамина и минерала есть своя обратная сторона.
Витамины нам нужны – согласны. Но как их употребить, чтобы не нарушить дозу? Очень просто – употребляя свежие фрукты и овощи, вы просто не сможете передозировать ни один из витаминов (хотя если сильно постараться, то можно, но это сложнее, чем при приеме витаминов-таблеток).

Витамины и минералы (как дополнительный медикаментозный прием) рекомендуются:
- беременным – железо и фолиевая кислота.
- тотальным вегетарианцам (веганам) – витамин B12 и в некоторых случаях кальций и железо.
- пожилым людям – кальций, железо.
Также рекомендуется медикаментозный прием фолиевой кислоты и железа при потерях крови (по назначению врача).
Нельзя назначать витамины себе самостоятельно! Лучше не употреблять поливитамины, потому что, может быть, при этом вы восполните дефицит одного витамина и передозируете несколько других.
Что делать? Помните, витамины нужны нам каждый день – и лучший их источник – сбалансированное питание.

Второй Ваш вопрос звучал так: «2.Как похудеть?»

Ключи к контролю веса в Ваших руках, и называются: диета, физическая активность и изменение поведения. Все три являются очень важными. Повторю еще раз – все в ваших руках. Никто ничего не сможет сделать для вас, какими бы «взрывными» не были обещания различных «чудо-средств». Помните, они помогут только тем, кто вам обещает «удивительный» результат, но не вам. Вы потеряете деньги, они их приобретут, но на этом результат закончится.

С точки зрения физиологии потеря более 0,5-1 кг в неделю является нездоровой.

Диету, которую Вы выбираете должна удовлетворять потребности в питательных веществах на длительный период. Диета – это НЕ терапевтический «отпуск», НЕ временное лечение, диета – это идеальное меню для всей оставшейся жизни. Нужно так составить диету, чтобы в ней были продукты, которые Вам нравятся, и также придется научиться любить многие продукты, ценность которых Вы не осознавали до сегодняшнего дня

1. Плотно **завтракайте** каждое утро, прежде чем вы покинете дом.

2. Наведите порядок в «**режиме**» питания – старайтесь есть только в установленное время.

3. Снизьте употребление **растительных масел и других жирных продуктов** (мясо, колбасные изделия, молочные продукты, сыры и яйца). В среднем, меньше 40% Вашего дневного рациона должны составлять жиры. Для того чтобы нормализовать вес, нужно снизить процент употребления жиров до 25%.

4. Увеличьте употребление **сложных углеводов** и продуктов, богатых клетчаткой. Вот продукты, представляющие сложные углеводы: нерафинированные зерновые, цельнозерновой хлеб, кукуруза, картофель, овощи, фрукты и т.д.
Продукты, богатые клетчаткой, как бы это не казалось необычно, это те же продукты, которые мы перечислили выше. К ним можно добавить только салаты .

5. **Запекайте** или **варите** продукты. Избегайте жарки или приготовления в большом количестве жира. Один картофель весом 225 грамм содержит 140 калорий, если его сварить или запечь. Если же его обжарить в растительном масле, то его калорийность увеличится до 1200!!! Так что не «мастерите» себе калорийные бомбы!
ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ
Обязательно подумайте о физической активности и найдите ей место в вашем графике

6. Включите в распорядок дня **пешие прогулки**.
ИЗМЕНЕНИЕ ПОВЕДЕНИЯ
Не обманывайтесь, думая, что Вам помогут чаи, пилюли, витамины, энзимы или миллион других обещаний, которые выскажут коммерсанты, давая Вам надежду на быстрое избавление от веса. Они заставляют Вас думать, что Вы потеряете килограммы, но на самом деле, единственное, что Вы потеряете, будут Ваши деньги и Ваше здоровье. Потому что ни одна чудо-диета не проходит бесследно для нашего организма. Хорошей новостью относительно лечения ожирения является то, что это должно стать здоровым способом жизни, а не диетой очищения временного действия.

7. Определите «**оазисы**», которые создают вам проблемы, например:
«Мне очень нравится картофель фри»
«Как правило, я ничего не ем утром»
«Когда я был ребенком, то меня наказывали, если я не съедал все, что было в тарелке. Так что я просто должен съесть все, что сейчас лежит на тарелке» и т.д.

8. Составьте корректный **план действий**:
Если Вы решили начать «наступление на килограммы», то какова будет ваша стратегия? Старайтесь просто достигать успеха ежедневно, не думая о том, что будет завтра. (Ваш разговор с самим собой может быть примерно таким: «У меня есть проблема – лишний вес. Чтобы от него избавиться, мне нужно придерживаться намеченного плана действий. Я не знаю, хватит ли у меня сил продержатся завтра, я буду держаться только сегодня. Чтобы не случилось, я держусь только сегодня»). Заведите личный журнал, в котором сможете регистрировать каким образом идут дела, чего Вы смогли достичь. Для того чтобы правильно поддерживать себя, постарайтесь «вооружиться» в области питания. Узнайте больше о группах продуктов, интересуйтесь «калорийным багажом» продуктов (фрукты и овощи – одни из самых бедных источников калорий). Но не верьте слишком быстро новой информации (даже той, которую даю Вам я).

9. Контролируйте **стимулирующие факторы**, т.е. действия:
Идите за покупками сразу после еды.
Делайте покупки строго по списку, составленному дома.
Придерживайтесь регулярного режима питания.
Планируйте заранее какое количество еды вы положите на тарелку.
Старайтесь использовать тарелки и столовые приборы небольших размеров.
Не занимайтесь ничем во время приема пищи.
После приема пищи сразу уберите остатки еды со стола в холодильник.
Ничего не ешьте после 1800 или 1900.

10. Запланируйте **систему поощрения** или наказания, которые помогут Вам в процессе прогресса (… или регресса) в достижении цели.

11. Будьте внимательны с **ОСОБЕННЫМИ** событиями. Особенное внимание обратите на конец недели: примите совет – запланируйте

вегетарианский
праздник для торжеств. Будьте также внимательны к переездам, или любым сменам мест. Постарайтесь, чтобы эти события не выбили вас из колеи – правильная диета и физическая активность несмотря ни на что! (Это так актуально, учитывая новогодние праздники:)!).

12. Приобретите себе «**союзника**», чтобы кто-то близкий поддерживал Вас, или принимал активное участие в реализации Вашего плана. Это могут быть как члены семьи, так и друзья.

Желаю Вам успеха!
С наилучшими пожеланиями,
Лариса