

Правильное питание с точки зрения психологии

Как уже давно известно – ты есть то, что ты ешь, т. к. пища – основа здорового внешнего вида.

Первое на что обращает внимание практически любой человек, придерживающийся диеты – это количество килокалорий обозначенных на упаковке продукта, так же там присутствуют сведения о содержании белков, углеводов и жиров. Однако, далеко не все понимают, что означает белковая или углеводная диета, зачастую слепо следуя рекомендациям популярных диет. Списки продуктов с преобладанием тех или иных веществ несложно найти в интернете.

Вещества можно разделить на «топливо», «строительный материал» и «запасы». С «запасами», на первый взгляд, просто. Именно от жиров все и мечтают избавиться – поесть мы успеем всегда, в анабиоз не впадаем, сладким «заправиться» готовы, а вот новый сарафанчик из-за них не купишь. Есть несколько моментов, которые необходимо учитывать. Первое, есть категории витаминов, которые являются необходимым дополнением в питании, но без жиров не усваиваются. Второе, и наиболее значимое, – липидная мембрана, окутывающая все клетки нашего организма состоит из нескольких слоёв жиров.

«Топливо» — это углеводы, которые при переработке разлагаются на углекислоту и воду. Запасы хранятся в виде гликогена. Глюкоза – самый известный углевод (вместе с фруктозой образует сахарозу, пищевой сахар). Клетчатка (она же целлюлоза) является самым распространенным органическим веществом, однако, человеческий организм неспособен, несмотря на распространенное мнение, расщепить и усвоить её. Работа мозга, сокращение мышц – всё это требует энергию, которую организм вырабатывает из углеводов.

Белок — основа всего. По-сути, это строительный материал. То есть, организм, получая белок, растворяя его и создавая собственный строительный материал, создает нам кожу, волосы, ногти, мышцы. Соответственно, если собираетесь в спортзал и не планируете походить на бодибилдера, постарайтесь исключить из рациона белок в этот день, так как при физических нагрузках и одновременном потреблении белка Вы получите примерно следующую картину – мышцы сокращаясь вытесняют белок, жиры сжигаются (благодаря отсутствию себе подобных, а так же большого количества углеводов) и вытесняются мышечной тканью. Объем остается, масса увеличивается (жир ведь лёгкий), создается впечатление, что человек толстеет от физической нагрузки. Но после фитнес-центра и не хочется потреблять «тяжелую» пищу.

Итак, мы определились зачем нам нужны те или иные продукты. Фитнес-инструкторы во многих спортзалах помогают в выборе диеты, но зачастую мы не можем использовать их рекомендации в силу ряда причин (нелюбви к определённым продуктам, аллергии на них). Однако, при определенных познаниях очень просто составить индивидуальную диету, придерживаться которой просто и приятно.

