

КАК СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ И МОЛОДОСТЬ ПОСЛЕ 45...

Климакс стройности не помеха

Женские диеты для похудения обещают, что стоит уменьшить калорийность продуктов, или содержание углеводов, и скоро вы уже будете рассказывать подругам, как вам удалось так быстро похудеть. Но диеты, к сожалению, носят кратковременный эффект, и лишние килограммы неумолимо возвращаются. Чтобы этого избежать, нужно усвоить 7 золотых правил сохранения красивой фигуры, если вам 45+.

Как работает организм в 45+

Согласно исследованиям, после 45 лет расход энергии организмом сокращается, следовательно, и калорий требуется меньше. Замедляется обмен веществ (метаболизм), у женщин изменяется гормональный фон на почве начала климакса. Гормональная перестройка, снижение уровня эстрогена, тестостерона и прогестерона, отсутствие физической нагрузки (занятий спортом) приводят к тому, что мышечная масса уже значительно уступает жировой. Для женщин особенно критичным является недостаток эстрогенов, приводящий к полноте. В результате имеем не только ненавистные лишние килограммы, но и сбои в сердечно-сосудистой системе. А это в перспективе - атеросклероз, гипертония, сахарный диабет, инсульт...

Больше нельзя есть все подряд. Желудок уже не переваривает гвозди, это надо усвоить четко.

Итак, 7 золотых правил стройной фигуры:

Правило 1: Что и как размещать на своей тарелке

Главный рецепт здорового питания: 50% порции – овощи, 25% - белок (нежирное мясо (субпродукты, или потроха) или рыба - тушеная, запеченная или на пару), **25% - углеводы** (гречка, бурый рис, макароны твердых сортов, цельнозерновой или отрубной хлеб, картофель – да-да, в картофеле 86% углеводов!).

Тарелка должна быть десертной, 20 см в диаметре. Питайтесь так 5 раз в день небольшими порциями, и скоро забудете о лишнем весе.

Правило 2 (от диетолога Маргариты Королевой): Что и в какое время есть

У каждого человека своя скорость обмена веществ. Но у всех самый быстрый — с 6 утра до 12 часов дня, самый медленный — с 6 вечера до 6 утра.

По этой причине **пропускать завтрак – преступление против фигуры**. Именно завтрак запускает метаболизм, и все углеводы (простые и сложные), а также жиры, съеденные утром, будут переработаны полностью. Завтрак должен содержать до 30% калорийности суточного рациона: цельнозерновые каши, фрукты, творог, омлет, орехи. **Пропустите завтрак — и организм постарается отложить побольше про запас в обед и ужин.**

А если утром есть совсем не хочется, а вечером так манит бутерброд с колбасой? Тогда завтра лучше не вставайте на весы. Или приготовьтесь к разочарованию. И не надо оправдывать себя — вы давно не ребенок, чтобы тянуть в рот что попало.

На обед готовьте или покупайте блюда, богатые белком (рыба, мясо, птица, злаки, бобовые, молочные продукты). Днем белок усваивается лучше всего. Будет это одно блюдо или первое, второе и компот — **главное съесть не больше 250-300 г за раз.**

На ужин предпочтите сложные углеводы — так вы долго не проголодаетесь и минимизируете риск «сорваться» к ночи. Это богатые клетчаткой овощи и зелень, крупы (в небольшом количестве) и бобовые. Нежирное мясо или рыба — почему бы нет, но обязательно в сочетании с овощами. Калорийность ужина не должна превышать 20% суточной.

Правило 3: Предпочтение - растительным жирам

Здоровое питание после 45 лет предусматривает содержание 40-50% жиров растительного происхождения, после 60 лет – до 60%.

Научитесь готовить бобовые, особенно сою – она насыщена фитоэстрогенами. Не потому ли в Азии женщины гораздо меньше страдают от симптомов климакса? Соя – отличный антиоксидант, эффективно замедляющий старение, притом низкокалорийный и очень сытный.

Постарайтесь исключить выпечку (в том числе белый хлеб), ограничить соль. Забудьте о майонезе – салаты заправляйте натуральным йогуртом без сахара или сбрызните лимонным соком.

Правило 4: Выбираем продукты, богатые кальцием

Улыбка – вот главное оружие женщины. Ухоженная дама с красивой улыбкой всегда покорила мужчину. Главный строительный материал для костей и зубов, уменьшающий проницаемость стенок сосудов, – кальций. Чаще употребляйте молочные продукты, но не все, а лишь невысокой жирности (1,5-2,5%). Дело в том, что избыток жира мешает кальцию усваиваться, так что глазированные сырки и сгущенка – коварные обманщики!

Вместо этого покупайте творог (нежирный) и твердый сыр, брынзу, ряженку, кефир и простоквашу, йогурт, рыбу (морскую), рыбий жир (лучше в капсулах), печень (куриную и говяжью), морковь, цветную капусту и брокколи, листовый салат и петрушку, орехи (лесные, бразильские, миндаль, фисташки), семечки подсолнечника, бобы и горох, грейпфрут. И самое главное – холодец! Для тех, кто после 45 хочет избежать хрупкости костей, холодец должен стать любимой едой.

Правило 5: Нормализуем работу ЖКТ

Быть здоровой, стройной и привлекательной невозможно, если есть проблемы с пищеварением. Нормализуют работу ЖКТ, способствуют похудению, выводя «плохой» холестерин, пробиотики – их всегда назначают диетологи. Можно покупать пробиотики в аптеке, а можно чаще употреблять продукты, содержащие пробиотики: кисломолочные напитки, йогурты, брынзу, творог, соевый соус и сыр тофу, артишоки и лук репчатый, квашеную капусту и моченые яблоки, различные соленья без уксуса.

Особенно полезны отруби (пшеничные или овсяные), в них содержатся витамины группы В. Один из простейших и действенных рецептов – чайная ложка отрубей, растворенная в стакане нежирного кефира или простокваши. Такой напиток успешно заменит поздний ужин, поможет насытиться и похудеть.

Правило 6: Больше двигайтесь

Без физических нагрузок поддерживать здоровье сложно. Идеальный вариант – фитнес-клуб, но можно освоить и домашний фитнес. Купить тренажер или больше ходить пешком, освоить скандинавскую ходьбу – все это поможет эффективно сжигать калории, легко перенести климакс и реже ходить в аптеку.

Правило 7: Ходите в супермаркет сытой или со списком покупок

Доказано, что голодный человек делает менее рациональные покупки, бессознательно отдавая предпочтение калорийной и тяжелой пище. Рецепторы реагируют на запахи, и вот вы уже не прошли мимо свежих булочек в хлебном отделе, следом в корзину отправились ароматные подкопченные сосиски... Психологи советуют в таком случае оглянуться и найти среди покупателей магазина стройную красивую девушку, а затем подумать о том, что вы обязательно будете иметь такую же фигуру, если сейчас наберетесь решимости и купите только полезные продукты.

Это нелегко, ведь когда вы голодны, вы выбираете не мозгом, а желудком. Поэтому старайтесь ходить в супермаркет сытой.

Поможет не накупить лишнего и список, заранее составленный дома с учетом блюд, которые вы планируете готовить. Строго следуя списку, будет несложно удержаться от соблазнов, за что фигура скажет вам спасибо.