

# ТВОЙ ПОМОЩНИК

На вопросы читателей отвечает Лидия ИОНОВА,  
основатель сети диетологических Клиник доктора Ионовой



**?** А правда, что если исключить из рациона четыре продукта: рис, картошку, сахар и муку, то получится быстро похудеть?

*Жаннетта Ермолаева, Москва*

Я учу своих клиентов в первую очередь не тому, что исключить, а тому, что добавить к рациону, чтобы он стал полезным для здоровья и одновременно приводил к снижению веса. Исключение продуктов может быть признаком ограничительного пищевого поведения, что в длительной перспективе все равно приведет к избыточному весу. Исключение определенных продуктов без коррекции рациона может помочь быстро снизить вес. Но если диета будет несбалансированной, вы можете, сами того не осознавая, подорвать свое здоровье – а это намного опаснее нескольких лишних килограммов.

**?** Моя подруга сильно похудела из-за стресса и теперь не знает, радоваться ей или печалиться. Скажите, насколько опасно такое экстремальное похудение?

*Наина Хачатурян, Ижевск*

Любое экстремальное похудение опасно для здоровья. Как и резкий набор веса, такое событие – серьезный стресс для организма. Все зависит от того, на сколько килограммов похудела ваша подруга и как быстро. Кроме того, похудение в рамках стресса может стать серьезной психологической проблемой. В данном случае может создаться неосознанная связь между проблемами в жизни и стройностью, следовательно, отсутствие проблем и уменьшение стресса могут привести к избыточному весу абсолютно бессознательно. А это уже повод для работы с психологом.

**?** Правда ли, что свежевыжатые соки из фруктов не так уж полезны? Говорят, из-за большого содержания в них сахара могут возникнуть проблемы с инсулином в организме.

*Алексей Певцов, Лиски*

Это действительно так. Из-за того, что почти все полезные растительные волокна из фруктов остаются в выжимках, гликемический индекс свежевыжатых соков значительно выше, чем самих фруктов, хотя сахара остается столько же. Как и остальные продукты с высоким гликемическим индексом, фрешы приводят к быстрому поступлению фруктового сахара в кровь и, следовательно, резкому повышению уровня инсулина. А это может приводить к развитию нечувствительности тканей к инсулину и затем к ожирению и сахарному диабету.

**?** Почему меня тянет на шоколад, когда я расстроена? Насколько это вредно для моей фигуры и чем его можно было бы заменить?

*Екатерина Маркова, Санкт-Петербург*

Шоколад и улучшение настроения – это известная парочка! К сожалению, порадовать вас нечем: такой способ получать гормон счастья – это путь к пищевой зависимости от сладкого. Так что заменять шоколад надо не едой, а непищевыми способами улучшения настроения. А их, между прочим, немало! К примеру, занятия спортом или танцы помогут вам поднять свое настроение не хуже шоколада.



**?** Что делать, если сидишь на диете, но приходится допоздна работать, нормально поужинать не получается и примерно в 22 часа очень хочется есть?

*Инна, Москва*

Секрет правильно сбалансированной диеты очень прост: есть небольшими порциями регулярно в течение дня! Это могут все, в том числе и очень занятые люди – перекусывать запасенными с утра овощами или фруктами можно даже на ходу. Пропуски же еды приведут к тому, что вы потеряете мышечную массу, а не жир, от которого так мечтаете избавиться. Да и вечерняя еда после голодного дня просто неизбежна. Кстати, если ее не будет, велика вероятность, что у вас начнутся проблемы с желудочно-кишечным трактом, можно даже заполучить язву. Всем худеющим необходимо хорошо продумать свой рацион и питаться правильно. Если вы не можете правильно распланировать питание, обратитесь к специалисту.

**?** Есть мнение, что, если пить на ночь кефир, похудеть не получится, поскольку в нем содержится достаточное количество белков и жиров. Так ли это?

*Ксения Товстоногова, Бутурлиновка*

Похудеть не получится не из-за кефира, а просто если в течение дня питаться неправильно. Один-единственный продукт на ваш вес никак повлиять не может – важна вся система питания в течение дня. Если вы, к примеру, следуйте гипокалорийной диете (то есть стараетесь потреблять как можно меньше калорий) и на ночь выпиваете обезжиренный кефир, это может способствовать хорошему сну и, следовательно, помогает снижать вес. Кроме того, кефир гарантированно улучшает пищеварение.

Если ты не нашла ответа на свой вопрос, присылай его на электронный адрес [kuhnia@aif.ru](mailto:kuhnia@aif.ru)

Наши эксперты помогут найти решение.