

Забелязвате, че панталоните ви са малко утеснели, и се стряскате, когато не можете вече да си закопчате любимата риза. Чудите се откъде са се взели тези допълнителни пет килограма, след като не сте променяли навичките си на хранене, работа и упражнения. Защо надавате на тегло незабележимо?

Промените, които не сте забелязали, са някак

телно и я поставете в чинията. Наблюдавайки само количеството, което поемала, една пациентка намалила теглото си с 9 кг за около година: "Всяка сутрин обичах да закувам фъстъчено масло с препечена филийка. Преди мажех колкото си исках от него, сега си отмервам една супена лъжица" - казва тя.

4. Разчитане

прескачат закуската и го навакват със стимуланти като кафето. Изследванията показват, че онези, които закуват, значително по-лесно задържат новата информация сутрин и са по-малко склонни към депресия. Разбира се, закуската се навакства по-късно през деня, защото съществува такъв един мисловен цикъл - "Ако я прескоча, заслужавам да си я изям

7. Напитки

Дори напитките, които носят етикета "здравословна" или "енергизираща", могат да бъдат пълни с калории. Натуралните сокове са източник на добри хранителни вещества, но някои от тях са и с доста калории. Няма нужда да се отказвате от любимите си здравословни напитки, ако не ви носят допълнителни килограми. Когато

10 капана по пътя към

дяволски коварни и прикрити. Затова идентифицирането им може много да ви помогне да поддържате здравословно тегло.

1. Загуба на мускулна маса

С възрастта човек губи мускулна маса поради забавяне на метаболизма. Така че ако ядете същото количество храна, надавате на тегло.

Упражненията помагат да се изгради мускулна маса, която да се справи с ефекта на стареенето (а това ще подобри външния ви вид и ще направи костите ви по-здрави).

2. Късните нощни похапвания

Ако сте се маели пред телевизора, шансовете ви да си похапнете преди лягане се увеличават главоломно. Само че тези гризвания по време на гледането ви костват 600, 800 и даже хиляда калории. Особено жените имат склонност да не се дохранват през деня и да си навакват вечер. Храненето пред телевизора е много опасен навик. Гледането в екрана отвлеча вниманието, а изследванията показват, че хората ядат много повече, когато са разсеяни или се занимават с нещо, отколкото когато са концентрирани върху храната си. Разрешението? Яжте само на едно-единствено място - в кухнята, без телевизия.

3. Препълнени порции

Единственият начин да се борите с количеството е да съсредоточите вниманието си върху това, колко храна слагате в устата си. Даже и да е лека закуска - пък било то чипс, фъстъци или нещо от този сорт - определете си порцията предварително



добрата фигура

на ресторанти

Ако често обядвате навън, не е възможно да не преяждате. Неотдавнашно изследване открило, че порциите храна, сервиращи в ресторантите, са от 2 до 5 пъти по-големи, отколкото по времето на нашите дядовци. Друго изследване установило, че тези, които ядат в заведения за бързо хранене над три пъти седмично, приемат много повече калории от останалите. "Щом съм си го платил, ще го изям!" - казват си хората. Гледаме на храненето навън като на нещо специално и затова сме склонни да се натълчем. "Нали не го приготвям сама - оставям се добре да се нагостя" - казва друга. Изяжте само половината от храната, а останалото оставете, вземете си го за къщи или за кучето.

5. Прескачане на закуската

Много заети хора

по-късно".

Приемането на закуската ви помага да задържате новото си тегло. Статистиките показват, че 78% от хората, които са отслабнали с повече от 15 кг и са задържали постижението, се хранят редовно всяка сутрин.

6. Опитване на всичко

Самият факт, че сте родители, е достатъчен, за да ви накара да надавате на килограми. Някои майки опитват от храната на децата си или изяждат онова, което те оставят - последната коричка пица, последните хапки макарони. Проблемът е, че можете лесно да консумирате голямо количество калории, без дори да забележите. Помнете, че е нормално да хвърлите останките. Насърчавайте децата си да си сипват по-малки порции или да оставят част от храната си за следващия ден.

сте жадни, пийте вода. Тя е освежаваща и носи нула калории.

8. Пакетирани храни

Малко нездравословна храна няма да ви убие, но колкото повече разчитате на пакетирани нездравословни храни, толкова повече празни калории ще добавят сантиметри към талията ви. Колкото храната е по-малко обработена, толкова повече влакнини съдържа. А те карат стомаха ви да се чувства сит и доволен за по-дълго време. Вместо пакетирани храни яжте пълнозърнест хляб, салати, плодове и зеленчуци, които ще ви накарат да почувствате удоволствието от храната.

9. Постоянното дъвчене

Ако приемате малко и добре обмислени храни между трите основни хранения, това може да ви помогне да поддържате енергията си. Но с постоянното дъвчене на нещо между храненията печелите само повече тегло. Причината за постоянното тъпчене може да ви удиви. Най-вероятно сте жаден. Опитайте да пиете вода през деня и ще усетите резултата от това, че поддържате добра хидратация.

10. Отстъпване

Контролът над теглото не е религия или наука, нито мистерия. Той е просто здраво вътрешно чувство и знание как да разпознавате скритите капани. Не се отказвайте! Някои хора носят любимите си дънки само когато печелят битката - като награда и знак, който напомня за целта. Ако обаче става дума за битката да изпъкнете с нещо, в нея печелите, когато губите!



Малцина знаят, че е за предпочитане да се използват течен сапун (по възможност с PH неутрално). Миенето трябва да трае минимум 10 секунди и да се измият добре пространствата между пръстите и в основата на ноктите. По-добре е ръцете да се изсушават или изтриват след миене с хартия за еднократно ползване, отколкото с кърпи, които почти веднага се превръщат в гнезда на микроби.

ЧИТАТЕЛИТЕ ПИТАТ

ВИТАМИН В¹²

„Аз съм медицинско лице. Зная, че В12 е жизненоважен витамин от групата В-комплекс и се намира само в животински продукти, като червени меса, мляко, яйца и сирене. Извлича се от дейността на бактерия, намираща се в чревния тракт на животните. Растителната храна по естество не съдържа В12. Вегетарианка съм и съм загрижена за това, дали приемам правилно този витамин и дали не съм изложена на риск от недостига му.“

Отговорът е базиран на редица изследвания от страна на лекари физиолози, занимаващи се с въпроса.

Недостигът на витамин В12 в организма е сериозен здравен проблем. В12 е нужен за ДНК синтеза при деленето на клетката и подпомага нормалното развитие на червените кръвни телца. Недостигът му има за резултат ненормално уголемени, незрели кръвни клетки (мегалобластична анемия) и пречи на деленето на клетките, като също така е свързан с периферните нерви, гръбначния стълб, мозъка и води до увреждане на нервите. Ако не се лекува своевременно, настъпват необратими увреждания. Недостатъчност на В12 се наблюдава предимно при по-възрастни хора.

Симптомите са намалена чувствителност, трудност при събуждане, деменция, депресия, загуба на памет, обща слабост, загуба на контрол върху пикочния мехур и психоза.

Равнището на В12 в кръвта може да бъде измерено, но за нещастие това е един напълно ненадежден тест за тези, които следват веганска диета, защото следват веганска диета, защото консумират храни, в които се съдържат аналози на В12. Това са негови форми, които не могат да бъдат използвани от тялото и всъщност предотвратяват абсорбцията на В12, а при измерване на равнището на витамина не се прави разлика между истинския В12 и неговите аналози.

Макар че случаи на недостатъчност сред вегетарианци са много редки, изследванията все пак показват равнища на по-малко плазмено съдържание при тях и особено при веганци в сравнение с общото население. Освен това запасите от витамин на при вегетарианците намаляват с течение на времето, макар и да се изискват много години, за да се развие недостатъчност.

Обикновените вегетарианци, които редовно консумират млечни храни и яйца, си осигуряват надежден източник на витамин В12 в диетата си, макар и приемът им да е малко по-малък от този на месоядците. Веганците (които не консумират никакви животински продукти) нямат надежден източник, ако не консумират храни, обогатени с В12. Изследванията показват, че витаминът, добавен към храните (соево мляко и напитки, соев аналог на месото, корн флейкс), е много подходящ. Ако някой, който следва веганска диета, не консумира обогатени с витамин В12 храни, единственият начин да приеме адекватни количества от него е чрез употребата на хранителни добавки. Тъй като съществува ограничение в количеството, което тялото може да абсорбира на един път, най-добре е да се приемат по-малки дози по-често, отколкото големи дози, но нередовно.

Растителни храни, като гъби, водорасли и подобни не са надежден източник на В12. Те съдържат негови аналози, които даже могат да попречат на абсорбцията на активния витамин. И така, недостигът на В12 в организма трябва да бъде грижа за всекиго, следващ веганска диета, и е много важно да се включи надежден негов източник в диетата, при това редовно.