

detkityumen.ru

Пост-новогодний детокс: восстанавливаем организм

По статистике, 11 процентов взрослых отмечают, что прибавляют в весе за новогодние каникулы. Даже однократное переедание за праздничным столом грозит нарушениями со стороны желудочно-кишечного тракта, а также снижением работоспособности, головной болью, ухудшением сна. Систематическое переедание с одновременным употреблением алкоголя, которое сопровождает многодневные праздники, способно спровоцировать развитие острых и обострение хронических заболеваний со стороны желудочно-кишечной, опорно-двигательной и сердечно-сосудистой систем.

Как помочь своему организму справиться с последствиями новогодних застолий? Прежде всего, важно **поддержать в активном состоянии органы выведения** (печень, почки, кожу, легкие, кишечник), ответственные за очищение организма от токсических веществ и продуктов обмена. А для этого нужно поддерживать их функцию "изнутри".

Обязательно употребляйте:

свежие фрукты и овощи, богатые пищевыми волокнами (способствуют выведению токсических продуктов обмена и нормализации микрофлоры кишечника), витаминами, минералами и другими биологически активными веществами, обладающими детоксикационными, антиоксидантными свойствами (овощи и фрукты являются природными "чистильщиками", которые не только стимулируют работу кишечника и печени, но и препятствуют всасыванию вредных и токсических веществ);

маложирные кисломолочные продукты — они способствуют улучшению пищеварения, восстановлению баланса микрофлоры кишечника, нормализации иммунной защиты организма и должны ежедневно присутствовать в рационе;

бульоны и легкие супчики — рыбный, из куриной грудки, овощной.

Общие рекомендации:

Доверяйте только советам врачей и своему здравому смыслу. Не существует универсальных диет, которые подходят всем без исключения.

Питайтесь часто (4-6 раз в день каждые 3-4 часа). Это позволит избежать скачков в крови уровня глюкозы и гормонов, влияющих на чувство голода.

Избегайте жирной пищи, богатой рафинированным сахаром и "быстрыми" углеводами (конфеты, мучное). Отдавайте предпочтение продуктам, содержащим сложные углеводы — они обладают восстанавливающим действием на организм (например, овсяная, гречневая каши). Прекрасным дополнением к кашам станут отварная или приготовленная на пару рыба или курица с пряностями, но без соли.

Чтобы избавиться от "праздничных" килограммов, не стоит садиться на "супермегаэффективные" диеты, обещающие быстрое похудение (за неделю на 8-10 кг). Такие методы похудения не просто вредны, но и опасны для здоровья. Часто такие диеты приводят к выведению внеклеточной жидкости, сгущению крови, нарушению в организме баланса микроэлементов, вызывают сердечные аритмии, нарушение работы почек,

ухудшение внешнего вида (кожа становится тусклой, дряблой, обвисшей), прогрессирующее целлюлит и т.д. Более того, чем быстрее происходит похудение, тем быстрее вес возвращается.

Эффективное очищение организма после праздников обеспечит сочетание **сбалансированного питания, умеренных физических нагрузок и таких средств, как сауна, баня, ванны с морской солью и аромомаслами**. Они улучшат состояние организма в целом и помогут правильной работе самого большого органа выведения — коже. Обычная теплая общая минеральная соленая ванна способна не только очистить кожные покровы, но и усилить потоотделение с выведением продуктов обмена, стимуляцией и нормализацией выделительной функции почек, улучшением очищения крови и лимфы. А физические нагрузки, по последним данным американских ученых, способствуют нормализации веса, в том числе, путем воздействия на уровень гормонов, контролирующих аппетит.

Не стоит резко повышать потребление воды — вполне достаточно потреблять 1,5-2,0 л жидкости в день (сюда входит вода, чай, соки, первые блюда и молочные продукты). Избыток жидкости в организме может приводить к серьезным проблемам со здоровьем — нарушению работы сердечно-сосудистой системы, почек и т.п. Корректная работа мочевыделительной системы очень важна для своевременного очищения организма от продуктов его жизнедеятельности.

Пейте чай: лучше зеленый, обладающий не только известными тонизирующими и антиоксидантными свойствами, но и мягким мочегонным действием. Хороши и травяные напитки — из ромашки, шиповника, мяты, мелиссы, душицы, или специализированные чаи для похудения с "жиросжигающим" и "очищающим" комплексами или комплексного действия.

Прекрасным очищающим действием обладает **кисель на овсяной основе** с яблоком, барбарисом и сельдереем в качестве детоксикантов. Активно работать почки заставит **компот из сухофруктов, а клюквенный и брусничный морсы** окажут мочегонное действие и станут природными антибиотиками для частых возбудителей инфекций мочевыводящих путей.

И, наконец, не забывайте **про чистую воду, которую следует употреблять "по потребности"**. Ведь она прекрасно способствует выведению многих токсических продуктов обмена.

Сведите к **минимуму потребление натрия**. Уберите солонку со стола и внимательно читайте этикетки продуктов питания. Ведь и глутамат натрия, и обычная пищевая сода — источники натрия. Его избыток, характерный для питания большинства людей в нашей стране, способствует задержке жидкости, а, значит, отекам, повышению давления, ранним морщинам, целлюлиту. При всем том натрий очень важен для нашего организма, но не сам по себе, а в соотношении с калием. Поэтому следует обратить внимание **на увеличение в рационе фруктов, зелени и овощей, богатых калием** — например, кураги, петрушки, яблок, шпината. Тем более, что большинство из них улучшает моторику кишечника и обладают антиоксидантными свойствами, а значит, способствует процессам детоксикации.

Устраивайте себе **разгрузочные дни** — кефирный, яблочный и т.д. Для разгрузки можно воспользоваться и специально разработанными низкокалорийными программами для снижения веса, которые помогут быстро привести организм в форму после долговременного праздничного переизбытка. Именно для того, чтобы разгрузить организм и помочь в ситуации, когда необходимо быстро избавиться от того, что "быстро пришло", существуют программы на 1 и 3 дня — разгрузочный день и экспресс-диета. Это вариант рациона питания, который нужен исключительно для облегчения и улучшения функций организма. **"Экспресс-разгрузка" должна быть крайне непродолжительной: 1-3 дня в неделю.**

Но самый лучший рецепт хорошей формы и быстрого восстановления после праздников — это профилактика описанных проблем. Проблемы в работе организма проще предотвратить, чем лечить, а для этого — придерживаться правил рационального здорового питания с употреблением местных свежих фруктов, овощей, ягод, кисломолочных и цельнозерновых продуктов, активного образа жизни и т.д., соблюдая умеренность во всем.

</p><p> ФотоGetty Images</p><p> Мария Овсянникова, кандидат медицинских наук

<https://www.parents.ru>

Адрес на сайте «Детки!» detkityumen.ru/biblio/category144/category145/5377/