Автор: http://www.superstyle.ru/
11.04.2011 08:44 - Обновлено 28.07.2011 16:18

Хороший аппетит является признаком здоровья, но иногда именно этот фактор становится препятствием на пути к красивой фигуре. В этой статье будут рассмотрены причины, влияющие на аппетит.

По аппетиту можно определить уровень удовлетворенности человека жизнью. Здоровый умеренный аппетит говорит о физиологическом (телесном) и психическом благополучии, в то время как различные нарушения аппетита сообщают о наличии заболеваний или психологических проблем

. Многие могли заметить, что стрессы и переживания напрямую влияют на аппетит. Острое переживание может лишить аппетита, а хронический стресс способен его усиливать (человек буквально "заедает" негативные эмоции, пытаясь получить удовольствие за счет вкусной еды).

Физиология аппетита

Пожалуй, нет смысла давать определение аппетита, все мы знаем, что это такое: когда "сосет под ложечкой" и все мысли устремляются к еде. Выраженность этого состояния у всех разная: в то время как одни могут спокойно забыть про обед и ужин, испытывая лишь легкий дискомфорт, другие буквально испытывают муки голода. В связи с этим напрашивается вопрос: "А от чего зависит аппетит и можно ли его контролировать?".

Аппетит зависит от многих факторов: от генетической предрасположенности, состояния нервной системы, пищевых привычек, состояния эндокринной и пищеварительной систем. Температура окружающей среды тоже вносит свой "вклад": жаркая температура снижает аппетит, холодная – стимулирует. Вид и запах пищи тоже являются стимулом для усиления желания порадовать себя едой.

Усилению аппетита способствует резкое снижение сахара в крови. Рассмотрим вкратце цепочку этого процесса. Сначала человек съедает высококалорийный продукт (фаст фуд, газированный напиток, кондитерское изделие) и уровень сахара в крови резко повышается (почти в 2-3 раза). Организм, встревоженный столь резким повышением сахара в крови, начинает перерабатывать сахар, превращая его в жир. После этого уровень сахара в крови резко снижается, что в ответ вызывает усиление аппетита. Белковая пища в такой момент способна остановить порочный круг (утоление голода – резкое усиление аппетита) и вызвать чувство насыщения.

Повышенный аппетит может быть связан с генами. За последние несколько лет ученые выявили шесть генов, имеющих отношение к ожирению. Часть из этих генов влияет на аппетит, способствуя перееданию. То есть если вы получили такие гены по наследству, не обязательно вы будете страдать избыточным весом, но предрасположенность к этому все же будет. Возможно, в этом случае придется приложить чуть больше усилий для поддержания желаемого веса тела.

Диеты и дефицит питательных веществ

Самым простым способом для снижения веса может показаться диета с последующим ограничением питательных веществ. Многие, наверное, замечали, что вес связан с количеством и качеством съедаемой пищи: больше ешь – больше весишь. Однако все не так просто, и диеты являются серьезным стрессом для организма. Неправильный способ снижения веса может нарушить обмен веществ и даже вызвать заболевание (или бесплодие – как крайнюю форму).

Питательные вещества, поступающие в организм с пищей, необходимы для участия во множестве биохимических реакций, в результате которых головной мозг получает энергию, кровяные клетки могут переносить кислород, ткани получают строительный

материал, необходимый для их обновления. Недостаток в организме всего одного вещества способен привести к различным нарушениям, например, к гиповитаминозу. К счастью, в наше время редко встречается полное отсутствие витаминов в организме (авитаминоз), а вот гиповитаминоз – вполне распространенное явление, особенно весной.

Недостаток питательных веществ может проявляться вялостью – телу не хватает энергии для передвижения, а мозгу – для мышления. Как следствие, длительность сна увеличивается, концентрация внимания снижается, а настроение способно ухудшаться (вплоть до развития депрессии). Не лучшим образом недостаток питательных веществ отражается и на внешности, проявляясь сухостью кожи, ломкостью волос и ногтей. Поэтому голодать рекомендуется под контролем врача, а выбирать диету – с осторожностью, учитывая состояние здоровья, возраст, образ жизни.

Расстройство аппетита

Нервная система тоже способна влиять на аппетит, усиливая его или уменьшая. Во время стресса могут наблюдаться различные расстройства аппетита – от психогенного переедания до булимии (это разные вещи). Большинство женщин задумывается о снижении веса – время от времени, но это не стоит путать с тем болезненным состоянием, когда человек теряет способность контролировать свой аппетит.

Психогенное переедание можно предполагать, если у вас случаются эпизоды потери контроля над процессом поглощения пищи – вы буквально не в силах остановиться. При этом вы можете наедаться "до отвала" даже при отсутствии аппетита. Психогенное переедание чаще всего происходит на фоне стресса, депрессии, грусти или даже скуки.

И если психогенное переедание связано в большей степени со стрессом, то булимия может встречаться при более серьезных проблемах (эндокринное заболевание или проблема центральной нервной системы). Для булимии характерны внезапные и мучительные приступы голода – "волчий голод", - сопровождающиеся слабостью и болью в подложечной области. Этот вид нарушения пищевого поведения может носить как постоянных характер – человек ест, не переставая, - так и приступообразный (в том числе и ночные "вспышки" голода).

У многих из нас бывают приступы голода, когда мы наедаемся "до отвала" и сожалеем, что не смогли вовремя остановиться. Как понять – это нормальное состояние или у нас все же проблемы во взаимоотношениях с едой? Для ответа на этот вопрос можно обратиться к диетологу и/или самостоятельно пройти тест на отношение к приему пищи – eat-26 (можно найти в интернете). Тест помогает выявить не только склонность к перееданию, но и обратную тенденцию – анорексию.

Здоровый аппетит и стройная талия

Конечно, здоровый аппетит – это хорошо, но как быть, если вы мучительно пытаетесь избавиться от лишних килограммов? С возрастом обменные процессы в организме протекают медленней, чем в юности, и поддерживать свой желаемый вес становится все сложнее и сложнее. Хороший результат дает сочетание физических упражнений с правильным дробным питанием (маленькие порции и минимум калорий). Но если даже при нормальном аппетите вы не в силах терпеть муки голода? Или привыкли есть много и чувствуете, что диетические порции вас не насыщают?

В этом случае на помощь приходит современная медицина с ее препаратами, уменьшающими аппетит. При их приеме блокирование аппетита происходит на уровне центра голода (гипоталамуса). Это позволяет вам контролировать количество съедаемой пищи, быстрей наедаться и удовлетворяться маленькими порциями. "Все это хорошо, но как быть, когда я перестану принимать такое средство и мой

аппетит
вернется?", – спросит читательница, имеющая опыт снижения веса.

Таблетки как первый шаг в снижении веса

Действительно, препараты, снижающие аппетит (такие, как Диетресса), можно рассматривать как "палочку-выручалочку" –
на
время
это средство поможет уменьшить
аппетит
и есть меньше. Далее
на
фоне умеренного питания ваш желудок уменьшается в размерах. Дело в том, что желудок – мышечный орган, и его состояние зависит от ваших пищевых привычек: много едите – он растягивается, меньше едите – сокращается. Чем меньше объем желудка, тем меньше пищи вам потребуется, чтобы почувствовать насыщение. А это уже способ управления аппетитом.

Используйте время, проведенное "на таблетках для талии", с пользой. Привыкайте к низкокалорийной и богатой питательными веществами пище: овощам, фруктам, мясу, молочным продуктам, орехам, меду. Для очищения организма
можно
пить отвары лекарственных трав (чабрец, ромашка, семя льна). Переваривание пищи расходует энергию организма. Поэтому чем проще приготовлена пища, тем легче она усваивается и меньше энергии организм тратит
на
переработку и усвоение. Привыкайте питаться дробно, не менее 5-и раз в день.

Постарайтесь ограничить потребление фаст-фуда (нет ничего хуже для талии, чем гамбургер, картошка и кола), кондитерских изделий, сладких молочных продуктов (это миф, что магазинный йогурт полезен для здоровья или фигуры), консервированных продуктов, полуфабрикатов (зачем вам все эти стабилизаторы и пищевые добавки?). Сладкое можно заменять
натуральными продуктами – медом, бананами, сушеными финиками. Не забывайте, что некоторые полезные продукты могут быть очень калорийными: орехи, мед, авокадо. Как ни странно, алкогольные напитки тоже богаты калориями (а еще они возбуждают
аппетит
).

Стремясь избавиться от лишних килограммов, не ставьте цели похудеть в максимально короткие сроки, лучше привыкайте к правильному питанию и пищевой дисциплине.