**Проблемы лишнего веса**

Специалисты напоминают, в руках каждого человека находится его собственное здоровье. От того насколько здоровый образ жизни вёл человек в молодом возрасте, зависит физическое и психическое состояние его тела и всего организма в старости.

 Все вредные привычки (курение, приём алкоголя, неполноценное и несбалансированное питание, малоподвижный образ жизни) приводят к преждевременному старению организма и к ранней смерти. На таком пагубном фоне развиваются многие хронические заболевания (сахарный диабет, сердечно - сосудистые и онкологические заболевания, хронические заболевания верхних дыхательных путей, психические отклонения).

 Непременным условием долголетия, сохранения работоспособности, бодрости духа является правильное питание.

Переедание – бич для всех развитых стран. Пониженное настроение, слабость, утомляемость (симптомы хронического стресса) - мы чаще всего пытаемся снимать с помощью вкусной и калорийной пищи. В результате более чем у половины населения развитых

стран [диагностируется](https://www.med157.ru/diagnostics/laboratorial) избыточный вес.

Опасность ожирения заключается в том, что это не только проблема внешнего вида, но и глубокое системное изменение баланса в организме. Лишний вес сокращает продолжительность жизни на десятилетия.

 Борьба с лишним весом – это вечный процесс. Кажется, еще вчера ты радовался тому, что весы наконец-то показали нужные цифры. Но стоит расслабиться и лишние килограммы снова вернулись.

По утверждению специалистов, вес человека зависит не только от переедания, но и от четырёх гормонов и их баланса в нашем организме. Гормон, отвечающий за выработку жировых отложений, – это инсулин, за их сжигание – адреналин, соматотропный гормон и тестостерон (у мужчин).

 С 23 часов до полуночи – время, когда у человека физиологически вырабатывается гормон – инсулин (вследствие чего уровень сахара в крови несколько снижается). Если в это время человек не спит, то обязательно захочется чем-нибудь перекусить. Физиологический выброс гормона инсулина происходит и в 4- е часа пополудни. Если не перекусить в этот момент, то к 7-ми часам вечера уровень сахара упадёт так сильно, что может разболеться голова, появиться тремор (дрожание) в руках

Мы давно знаем, что именно любовь к сладкому зачастую ведёт к лишним килограммам. Специалисты пришли к выводу, если человеку чего-то хочется, значит, у него в организме чего-то не хватает. Если хочется сладкого, значит, вашему организму не хватает энергии. Но стоит грамотно восполнить нехватку каких-либо элементов, и вам совершенно не захочется ни мучного, ни сладкого. Если в рацион человека добавить такой микроэлемент, как хром, то тяга к сладкому значительно снижается (большое количество хрома содержится в брокколи). Достаточно есть этот продукт хотя бы раз в неделю, чтобы поддерживать организм в норме.

В настоящее время, специалисты рекомендуют переходить с углеводного питания практически на безуглеводное. Но переходить нужно постепенно: сначала отказаться от быстрых углеводов, а затем ограничить в рационе и медленные углеводы, до минимального уровня 40 – 60 граммов в день (это примерно 4 яблока).

Считается, что белковая диета – одна их самых эффективных. Она основана на отказе от углеводов, за счёт чего в организме снижается выработка инсулина. По утверждению специалистов, при белковой диете следует быть предельно осторожными. Эта диета опасна для тех, кто страдает скрытой формой сахарного диабета. От потребления большого количества белковой пищи, в том числе мяса, в почках могут образовываться уратные камни и соли мочевой кислоты, что ведёт к таком заболеванию, как подагра.

Главный гормон, который сжигает жир в нашем организме, это адреналин. Он выделяется при аэробных нагрузках, эмоциональных встрясках, пеших прогулках. Но только всё должно быть в удовольствие. Если же вы куда-то опаздываете, переживаете, не получаете удовольствие, то в организме выделяется гормон кортизол, который блокирует гормон адреналин и способствует набору веса.

Во время сна вырабатывается саматотропный гормон, который за ночь сжигает примерно 300 грамм жировой ткани. Ели утром человек просыпаясь совсем не хочет есть, значить у него правильно вырабатывается саматотропный гормон, который действует ещё и утром. Очень важно вовремя ложиться спать, желательно до 23 часов вечера (лучше, что бы сон длился не меньше 8-9 часов).

По утверждению специалистов, совсем бесполезно следовать правилу «не есть после шести часов вечера». Тут главное правило, что именно вы едите. Если вы съели яблоко (углевод), то жиры сжигаться не будут, если «съели» белок варёного яйца, то соматотропный гормон будет работать на сжигание жировой ткани.

Доказано, мы много едим, когда нам скучно. Проводите свободное время интересно и с пользой для себя. Будьте активны, и тогда у вас все реже будет появляться желание развлечь себя чаем с пирожным.

Следует помнить, что любая диета ведёт лишь к временному эффекту, так как не устраняет причин, ведущих к избыточному весу.