

Почему вес не уходит: ошибки в употреблении углеводов



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/pochemu-ves-ne-uhodit-oshibki-v-upotreblenii-uglevodov/>

Отказ от углеводов не всегда помогает похудеть. Разбираем в деталях, почему так и в чем причина того, что вес не уходит даже после строгих диет

Уже более двух десятилетий в мире самой популярной диетой для похудения является строгий рацион с полным отказом от углеводов. Правда, и более "легкий" вариант подобной диеты, когда люди переходят на употребление низкоуглеводной пищи и продуктов с низким содержанием жиров все же не сдает своих позиций. Сейчас же диетологи вводят в моду новую диету — рацион питания, богатый сложными углеводами. И кого в таком случае слушать?

Кто хоть раз в жизни пробовал любой вариант диеты, знает, что лишний вес не спешит нас покидать — видимо, слишком с нами сросся. Поэтому нас часто волнует вопрос: почему вес не уходит? Особенно обидно, когда вы сидите на строгой безуглеводной диете, а за месяц теряете не более 1-2 килограмм. Новые исследования индийских ученых открыли свет на эту

проблему. Оказывается, вес не уходит потому, что люди неправильно употребляют углеводы.

Для начала немного занудства от ученых из индии: углеводы относятся к классу биомолекул, которые играют важную роль в организме. Они дают нашему организму энергию, способствуют здоровому функционированию иммунной системы, несут важные вещества, которые участвуют в выработке факторов свертывания крови. Углеводы или сахара работают как долгосрочные молекулы хранения энергии, а также действуют как структурная поддержка клеток, защищая их мембраны от повреждения. Пищевые продукты с высоким содержанием крахмала, такие как бобы, картофель, рис, крупы и отруби, являются богатым источником углеводов. Богатыми и полезными для потери веса.

Типы углеводов

Существуют в основном три типа углеводов, содержащихся в пищевых продуктах. Эти углеводы необходимы организму для производства глюкозы, которая действует в качестве "топлива" и обеспечивает нас энергией для поддержания нормального функционирования организма.

1. Крахмал — также известен как сложные углеводы. Эти продукты имеют крахмалистый вкус. Такие углеводы не вызывают резкое повышение уровня сахара в крови и полезны для тех, кто страдает от диабета. Некоторые продукты, богатые крахмалом, такие как картофель, фасоль, горох, кукуруза, чечевица, овес, рис, ячмень, пшеничная мука, можно употреблять на диетах, но в ограниченных количествах.

2. Сахар — является еще одной формой углеводов и быстро усваивается организмом. Сахар встречается в различных формах — в виде лактозы в молоке, фруктозы во фруктах и в фруктовых соках. Такие формы не вредны для фигуры. Посудите сами: фруктовые соки являются основными компонентами детокс-диеты для быстрого похудения. А вот сахар, который встречается в обработанных продуктах, таких как консервированные фрукты, печенье, торт, газировка, как раз и вредит нашему организму. Именно такой сахар обычно является причиной того, что вес не уходит.

3. Волокна — самая здоровая форма углеводов, которая поступает из растительных продуктов. Их нет в продуктах животного происхождения, таких как молоко, рыба, яйца, мясо и птица. Зато простые и сложные волокна имеют определенные преимущества для здоровья и помогают в улучшении работы пищеварительной системы, снижении уровня холестерина. Пищевые волокна также являются лучшей натуральной защитой от сердечно-сосудистых заболеваний.

Самая большая путаница по поводу любой диеты заключается в количестве потребления углеводов. Трудно понять, какие типы углеводов хороши для здоровья и в каком количестве. Кроме того, существует несколько неправильных представлений об углеводной пище в целом.

Мнение: все углеводы одинаково вредны

Большинство людей думают, что все углеводы вредны и, следовательно, устраняют их полностью из рациона. А потом, после месяца на безуглеводной диете, они удивляются, почему вес не уходит так, как планировали. Все дело в том, что не все углеводы стоит вычеркивать из рациона. Углеводы, которые вам нужно ограничить - обработанные углеводы, которые присутствуют в кондитерских продуктах, в блюдах из белой муки. Продукты, содержащие простые углеводы, такие как белый хлеб, белый рис, фруктовые соки с добавлением сахара, картофель, газировки, торты и пирожные следует употреблять в ограниченном количестве, так как они перевариваются быстро, следовательно, вызывая скачки уровня сахара в крови. Простые углеводы повышают уровень инсулина в организме, который не только увеличивает накопление жира, но и приводит к резистентности к инсулину.

Отказ от всех видов углеводов

Важно отличать здоровые углеводы от вредных. На переваривание сложных углеводов с низким гликемическим индексом, организм тратит больше времени. Поэтому вы чувствуете себя сытым в течение более длительного периода времени. Более того, сложные углеводы предотвращают резкое повышение уровня сахара в крови.

В отличие от обработанных углеводов, сложные углеводы имеют низкий гликемический индекс, так что они вызывают высвобождается меньшей дозы инсулина в поджелудочной железе. Это чрезвычайно полезно для людей, страдающих от диабета. Кроме того, сложные углеводы полны витаминов, природных антиоксидантов и необходимых минералов для организма.

К сложным углеводам относятся все виды круп, кроме белого риса, бобовые, злаки, чечевица, все зерновые продукты, хлеб и макаронные изделия из цельного зерна, ягоды, фрукты и овощи.

Неправильное сочетание углеводов и белков для быстрого снижения веса

Хотя большинство фитнес-энтузиастов и начинающих культуристов сосредотачиваются только на белках и продуктах с низким содержанием углеводов, чтобы сформировать мышечную массу и сжигать калории, такой вариант не очень подходит людям, которые хотят похудеть. Сочетание белков и углеводов является лучшим вариантом в том случае, если вы хотите в максимально быстрый срок снизить вес. При этом, естественно, у вас должно быть минимум 2-3 тренировки в неделю. При этом порция должна содержать 2/3 углеводной пищи и 1/3 белковой.

Мнение: углеводы могут вызвать расстройство желудка

Многие люди устраняют углеводы из рациона, считая, что они вызывают расстройство желудка или вздутие живота. Но на самом деле, проблема расстройство желудка не вызвана углеводной пищей. Диарею чаще всего провоцирует глютен. Клейковина является своего рода белком, который присутствует в ячмене, ржи и пшеницы. Именно он может вызывать вздутие и диарею, но только у тех людей, которые страдают от непереносимости глютена. Всем остальным нечего бояться.

Если вы хотите похудеть и не задаваться вопросом почему вес не уходит, тогда не отказывайся от углеводов полностью. Просто употребляйте сложные углеводы чаще, а простые — как можно реже.