**Чем заменить сладкое и какой алкоголь самый вредный?**

Причина увеличения массы тела связана, скорее всего, не с количеством принимаемой пищи, а с режимом питания и калорийностью употребляемых продуктов. Есть мало и редко так же плохо, как и переедать. Редкий прием пищи достаточно быстро приводит к гипогликемии — снижению уровня сахара в крови. Если вы питаетесь всего 2 раза в день и помалу, организм начинает включать защитную реакцию. Казалось бы, даже совершенно некалорийный пучок петрушки, съедаемый вечером после голодного дня, приводит к выбросу большого количества сахара в кровь и последующему откладыванию его в жир. Организм, получающий недостаточное количество полезных веществ и калорий, начинает запасаться впрок. т. е., если вы будете есть редко и мало, то худеть не будете, т. к. вы постоянно провоцируете свой организм, чтобы он создал какие-то энергетические запасы, готовые обеспечить ваш активный образ жизни. Это закон самосохранения.

Кроме этого, исследования американских ученых доказали, что на самом деле объем двух редких приемов пищи больше, как правило, чем суточный объем пищи, принимаемой 5 раз в день. Мой совет — заведите пищевой дневник, в который записывайте все, что вы съедаете в течение дня: и конфетку, и яблочко, съедаемое мимоходом, и булочку, которой угостила коллега по работе. Тогда вы заметите, что едите не так уж мало. И ешьте чаще, делая упор не на редкие приемы пищи, а на качество того, что вы едите. А что касается качества пищи, то продукты, покупаемые в гастрономе, например сосиски, сардельки, ветчина, окорок, маринады и квашения, содержат достаточное количество хлористого натрия. Тем самым употребление их задерживает воду в организме и мешает похудеть. Откажитесь от соли и продуктов, содержащих поваренную соль. Ешьте чаще и фиксируйте в своем сознании каждый прием пищи. Это поможет вам снизить вес.

Что съесть на десерт?

— Я очень люблю сладкое, знаю, что это вредно, но ничего не могу с собой поделать. Все время ем то конфеты, то пирожные. Подскажите, какие сладости наименее вредные? Сколько сладкого можно есть в день? Валерия Козлова, Тверь

— Сахароза, основная составляющая сахара, имеет очень маленькие молекулы, которые быстро всасываются нашим организмом. Если добавить к сахарозе еще и животные жиры, которых в избытке в любом тортике или пирожном, получится вредный высококалорийный коктейль. Поэтому, если вы жить без сладкого не можете, мой совет: отдайте предпочтение продуктам без глюкозы и жиров. Например, сладким фруктам, содержащим фруктозу (она расщепляется медленнее, чем сахароза), — это твердые яблоки, груши, жесткая хурма. Кроме того, жесткие фрукты содержат достаточное количество витаминов и микроэлементов, а также клетчатку, которая помогает работе кишечника. Такие мягкие фрукты, как бананы и виноград, не стоит употреблять в большом количестве, т. к. они содержат огромное количество глюкозы и могут испортить фигуру.

Фрукты недостаточно сладки для вас? Ешьте шоколад. Обязательно темный, с содержанием какао от 70%. Глюкозы в таком шоколаде на 100 г продукта всего 47%. Он безвреден в небольшом количестве в отличие от молочного, в котором сахара целых 98%. Не забывайте про мед — он сладкий и полезный.

Что касается количества, то рекомендуемая доза шоколада — 1/3 часть плитки в день, сахара — 3 чайные ложки, фруктов — 2 сладких плода, меда — 3–4 чайные ложки.

Поджелудочная железа наиболее активна до 4 часов дня. Поэтому добавлять сахар в чай и есть сладкую пищу, особенно пирожные, лучше именно в первой половине дня. Вечером в нашем организме замедляется процесс обмена веществ, лимфатическая система, отвечающая за вывод шлаков из организма, тормозит свою работу. Съеденные продукты (например, белок животного происхождения) просто не успеют перевариться, и начнется процесс гниения и всасывания токсичных веществ. А это и ухудшение внешнего вида, и утренняя головная боль, и лишние сантиметры на бедрах. После четырех можно есть только горький шоколад, до 10 граммов, чтобы не навредить фигуре. Если по-прежнему хочется сладкого, попробуйте мелкими дольками нарезать зеленый болгарский перец и медленно, тщательно его пережевывайте. Зеленый перец раздражает сладкие рецепторы полости рта и поможет тем самым снизить вечернюю страсть к сладкому.

Истина в вине

— Все говорят, что в разумных дозах алкоголь даже полезен. Скажите, а разумная доза — это сколько? И конкретно, в чем польза вина, водки, пива? Иван Васильевич, Москва

— Красное сухое вино (мы говорим о качественном алкоголе) — хороший антиоксидант. Вино замедляет процессы старения, формирования холестериновых бляшек, очищает сосуды, выводит свободные радикалы. Но это не значит, что мы должны пить красное вино бутылками. Допустимый максимум — 150 г. Лучше всего пить вино в обеденное время, но не запивать им еду. Идеальный вариант: бокал напитка между первым и вторым блюдами, а не на пустой желудок. Белое вино в отличие от красного просто приятно на вкус, оно не обладает ярко выраженными полезными свойствами.

Производители пива убеждают потребителей в том, что этот напиток богат витаминами, ведь в его составе дрожжи, что хмель якобы улучшает перистальтику кишечника, способствует лучшему пищеварению и кровообращению, снижает риск сердечных заболеваний. Но это чистой воды реклама. Я как врач не рекомендовала бы своим пациентам пить пиво. Зато советую пользоваться им как наружным средством. Им можно лечить волосы (ополаскивать, делать маски, в состав которых входит пиво), очищать кожу и выводить шлаки из организма. Просто возьмите с собой бутылочку пива в баню: увлажните тело напитком, разотрите солью — начнется процесс детоксикации, поры откроются, выйдет вся лишняя влага. Несмотря на то что калорийность пива невысока (всего 36 ккал на 100 г), оно очень быстро всасывается слизистой желудка, проникает в печень и начинает тормозить процессы пищеварения. В результате пища хуже усваивается, отсюда и пивные животики. Чтобы избежать этих последствий, лучше пивом не злоупотреблять, разумная доза — 200 г напитка, не больше.

Водка — прекрасный транспортер полезных веществ, содержащихся в лекарственных растениях. С ее помощью они быстрее всасываются в кровь и лучше усваиваются. Не зря основной компонент всех лечебных настоек — спирт. То же самое можно сказать и о косметической промышленности. Препараты на спирту, с одной стороны, подсушивают кожу, с другой — помогают лекарственному веществу проникнуть глубже в поры. Иногда водку используют в качестве нормализатора температуры. Но при этом ее не нужно принимать внутрь: достаточно сделать спиртовые примочки или обтирания.

Водка обладает сосудорасширяющим действием. Но гипертоники, которые пытаются лечить болезнь водкой, в корне не правы. У организма после рюмки водки включится защитный механизм: быстро расширившиеся сосуды начнут сужаться. Многие люди считают, что зимой водка помогает согреться. Это абсолютно неправильное мнение, т. к. расширяющиеся кровеносные сосуды в ответ на прием водки увеличивают теплоотдачу. Отсюда большое количество замерзших подвыпивших людей на улицах и большое количество смертных случаев от переохлаждения зимой на фоне алкоголя. А вот для наружного применения водка хороша. Если, например, водочный компресс наложить на гнойный нарыв в походных условиях, он справится с воспалением. Так что если у вас под рукой не оказалось мази Вишневского или ихтиоловой, можете смело использовать водку. Смочите марлю в напитке, положите на ночь на гнойник и перевяжите. Водка, принимаемая внутрь, пользы не приносит. Если мы говорим о здоровом питании, то мы не говорим вообще о дозах водки. А если людей интересует, сколько нужно выпить, чтобы не захмелеть, то доза определяется практически, т. к. у каждого человека организм вырабатывает разное количество фермента алкоголь-гидразы, способной за короткий промежуток времени разрушить этот алкоголь.