



В большей части рекомендаций по похудению присутствует сомнительный совет: «Не ешьте после 18 часов!». Почему и кто это озвучил? Большинство людей об этом ничего не знает, просто бездумно, с фанатичной верой исполняет «рекомендацию».

Но как же обстоят дела на самом деле? Верно ли утверждение биоритмологов, что человеческий организм активен от восхода до захода солнца, и что по этому же принципу следует строить питание? И как же тогда живут жители стран с жарким климатом, которые спят часть ночи и часть дня? И, если человек «существо дневное», то как насчет жителей Севера, у которых во время полярной ночи солнце не поднимается над горизонтом в течение от 23 суток до полугода? Они спят всю полярную ночь или поголовно болеют из-за невозможности жить «по дневному циклу»?

И почему последний срок, когда можно питаться, именно 18 часов? При чем тут солнце? Летом солнце заходит позднее, зимой – раньше, поэтому данная цифра, скорее всего, просто среднее арифметическое для всех времен года. Чего стоят такие «средние цифры», мы можем повсеместно наблюдать, например, в таблицах расчета идеального веса: для людей тонкокостного астенического типа телосложения приведенный в таблицах идеальный вес, зачастую, будет избыточен, а для ширококостных гиперстеников – недостаточен.

Главное доказательство того, что биоритмологи в этом плане не совсем корректны, заключается в том, что они полностью игнорируют разделение людей на типы:

«жаворонков» (полностью соответствующих идеалу, описанному биоритмологами), «сов» (у которых период наибольшей активности наступает вечером-ночью) и «голубей» (легко приспосабливающихся под любой ритм жизни). Посмотрите – абсолютное большинство методик похудения идеально подходят именно «жаворонкам»! Это они просыпаются в 6 утра бодрыми и отдохнувшими, днем активно работают, в 18 часов ужинают и в десять ложатся спать. А на «совах» эти системы и диеты практически никогда не срабатывают (или же срабатывают со знаком «минус»).

Рассмотрим день из жизни человека-«совы»:

После пробуждения утром (или днем), вне зависимости от того, выспался он или нет (хотя чаще - второе), «сова» не испытывает никакого подъема душевных и физических сил. Его организм еще спит, поэтому:

- а) Занятия физическими упражнениями с утра переносятся им очень тяжело; часто после таких занятий человек чувствует себя разбитым и уставшим.
- б) Следуя логике большинства методов похудения, первый прием пищи должен быть плотным. У «совы» с утра почти всегда нет аппетита, но он добросовестно «заправляется» (потому, что «так надо», да и вечером ведь уже не поешь!).

Результат: непроснувшийся организм будет перерабатывать пищу вяло (примерно так же, как если бы человек поел незадолго до сна), поэтому часть съеденной пищи будет преобразовываться в жир и складироваться в жировые депо.

Идем далее: днем «сова» часто нормально поест не может (работа), и далеко не каждому удастся прийти с работы домой до 18 часов. Т.е. нередко человек остается практически без обеда и вообще без ужина... Вечером в организме «совы» происходит все то же, что у «жаворонка» утром: все системы организма выходят на предел своих возможностей, просыпается волчий голод. Организм требует пищи, желудок выделяет максимум сока... а еды нет и не будет! Желудочная кислота начинает разъедать стенки желудка, вот и начало язвы.

Мы согласны - нормальный промежуток времени после последнего приема пищи до сна составляет около 4 часов; у человека-«совы», который ложится спать минимум в 0 часов, если он не поел после 18, этот промежуток составляет от 6 часов. А если к этому прибавить практически полное отсутствие обеда и ужина, и то, что период «голодовки» пришелся на самое активное время... Организм с еще большей яростью начнет мстить человеку лишними килограммами.

В доказательство к этому простейший пример: попробуйте найти хотя бы одного человека, который смог похудеть, используя исключительно «непитание после 18 часов». Обычно это целый комплекс: «не ем после 18, соблюдаю диету, занимаюсь спортом». Промоделируем ситуацию: человек, резко ограничив себя в еде, безусловно, сначала худеет. Но стоит ему дожить до выходных, когда он и больше съест, и меньше подвигается, как вес начинает резко ползти вверх, иногда даже обгоняя результат до начала похудения. А если предположить встречу с друзьями, праздник, дату, вечеринку, которые обязательно произойдут рано или поздно, то... Или человек усилит издевательство над собой, вводя в свой режим «разгрузочные дни», диету, физические упражнения или бросит все.

Последний прием пищи (естественно, не тяжелый, который желательно делать подобным завтраку) должен быть за 4-5 часов до сна, не больше! Соблюдайте этот принцип, и если вы ложитесь поздно, смело питайтесь после 18 часов!

Сайт "Педиатрия"