

И.Ю. Горохова

студентка

ПГУ, Медицинский институт, Лечебный факультет,

специальность «Медицинская кибернетика»

г. Пенза, Российская Федерация

К.В. Баланюк

студентка

ПГУ, Медицинский институт, Лечебный факультет,

специальность «Медицинская кибернетика»

г. Пенза, Российская Федерация

ЭФФЕКТ ПЛАТО И СПОСОБЫ ЕГО ПРЕОДОЛЕНИЯ

Аннотация

В процессе похудения встречается явление застоя веса. В данной статье рассказано о самом феномене, о причинах появления и методах борьбы с ним.

Ключевые слова

Эффект плато, диетическое плато, правильное питание.

При поддержании рациона питания, нацеленного на похудение, рано или поздно приходится сталкиваться с застоем цифр на весах. Такое явление имеет название эффект плато или диетическое плато.

Процесс похудения – очень сложный процесс. Имеются значительные различия в скорости избавления от лишнего в начале смены рациона и активных занятий спортом и через некоторое время после, когда организм начинает адаптироваться. На первых парах организм испытывает стресс, теряет много жидкости в связи с увеличенным потреблением воды, снижением соли и сахара в пище. Так же обычно организм легко расстается с лишним весом, который появился относительно недавно.

Далее цифры на весах начинают изменяться все меньше, и иногда они останавливаются совсем. Отсюда следует, что организм полностью адаптировался, привык к новому образу жизни [1].

По мнению некоторых диетологов, эффект плато можно посчитать даже плюсом. Так как это своего рода точка, вес становится стабильным, а лишние килограммы не возвращаются обратно. Более того, таких плато за все время похудения может быть несколько.

Период продолжения подобного застоя не имеет каких-то границ. За это время, не имея видимых результатов труда, может пропасть мотивация и желание продолжать заниматься спортом и придерживаться правильного питания. Поэтому необходимо подумать о том, как же все таки можно преодолеть данное явление [2].

Существует несколько способов, как можно взбодрить свой организм и вернуться к прежнему режиму похудения.

Способ первый:

Для начала можно повысить свою обычную калорийность на 400-500 калорий. Этот процесс даст понять организму, что не за чем копить жир, что голодать не придется. Естественно, нужно заранее подумать о том, какие продукты употребить. Не стоит налегать на тяжелую пищу, лучше просто повысить количество сложных углеводов. Такого питания следует придерживаться 1-2 дня, далее вернуться к дефициту калорий.

Способ второй:

Если имеют место занятия спортом, целесообразно изменить вид нагрузок. К примеру, если раньше занятия предполагали в основном силовые тренировки, можно добавить в них кардио. Или же изменить стиль тренировок, например, попробовать кроссфит вместо обычной нагрузки на тренажерах.

Способ третий:

Занятия в тренажерном зале можно разнообразить активностями на улице. Свежий воздух улучшает газообмен в тканях, благотворно сказывается на всех процессах в организме. Летом подойдут быстрые пешие и велосипедные прогулки, бег, плавание. Главное – правильно выбрать место: не стоит заниматься рядом с

проезжими частями, лучше выбирать парки. Для зимы подойдут лыжный спорт, катание на коньках.

Способ четвертый:

Стоит попробовать изменить питание после тренировок. То есть, если раньше это был в основном белок и клетчатка, можно добавить немного сложных углеводов. Однозначно, не стоит отказываться от пищи или выжидать несколько часов. Оптимальное время после окончания тренировки до приема пищи составляет примерно 40-60 минут.

Способ пятый:

Так же можно устроить для организма так называемые «пищевые качели». Периодически или увеличивать, или уменьшать суточную калорийность на 200-250 ккал. Данный метод дает организму небольшой толчок и по своей сути напоминает первый способ, но является не таким радикальным.

Способ шестой:

Изменить рутину. Это значит, что нужно поменять время приемов пищи. Обедая всегда в один и тот же час, организм приспособливается вырабатывать пищеварительные соки к этому моменту. В обычное время данный навык работает только в плюс, но не в момент плато, когда главной задачей является создать для организма стрессовые условия.

Способ седьмой:

Необходимо изменить обычный набор продуктов. Часто при подсчете калорий и составлении меню происходит приспособление к одинаковым продуктам, которые учитывались при выборе рациона. Организм нуждается в веществах, которых содержатся в различных продуктах питания. Необходимо употреблять как можно больше разнообразной пищи.

Помимо того, что нужно и можно делать, чтобы избавиться от эффекта плато, есть пункты, которые категорически запрещены.

1. Значительно уменьшать суточную калорийность или садиться на жесткую диету. Это верный способ полностью остановить обмен веществ.

2. Злиться, нервничать, впадать в уныние. Данные эмоции способны еще больше усугубить эмоционально состояние. А это в свою очередь побуждает тягу к бесконтрольному поеданию всего без разбора [2].

Важно понимать, что похудение – это не статичное снижение веса на одну определенную цифру каждый день. Это долгий процесс нахождения взаимопонимания с организмом. Необходимо понять, что плато это лишь еще одна ступень, еще одно препятствие, которое нужно преодолеть.

Список использованной литературы:

1. Назаренко Л.И. Основы рационального питания / Л. И. Назаренко; Коледж фитнеса и бодибилдинга им. Бена Вейдера. – Спб.: «Реноме», 2015. – 144 с.: ил.
2. [Электронный ресурс] / Goodlooker.ru; Режим доступа: <http://goodlooker.ru>, свободный. (Дата обращения: 24.02.2017 г.)- Подробнее на Goodlooker.ru: <http://goodlooker.ru/preodolet-effect-plato.html>.