

# Содержание

<b>История про девочку Машу.....</b>	<b>5</b>
--------------------------------------	----------

## **I. Что надо знать:**

<b>вещества, от которых мы зависим.....</b>	<b>11</b>
Белки.....	16
Углеводы .....	22
Жиры .....	28
Пищевые волокна .....	33
Макро- и микроэлементы.....	36
Витамины .....	42
Вода.....	47

## **II.Что надо делать:**

<b>правила жизни борцов с лишним весом .....</b>	<b>53</b>
Оставь лакомства на праздники .....	56
Соблюдай режим питания.....	59

Ешь правильные бутерброды .....	60
Больше двигайся .....	66
<b>Заключение</b> .....	71
<b>Шпаргалка для школьника.</b>	
<b>Принципы здорового питания</b> .....	77

## История про девочку Машу

За последний учебный год Маша сильно поправилась. Она стала стесняться ходить на уроки физкультуры, старалась не принимать участия в подвижных играх, меньше общаться с одноклассниками. Ей хотелось сделаться незаметной, чтобы никто не обращал на неё внимания. Особенно тяжело Маше было выходить к доске, когда взгляды всех ребят устремлялись на неё. Одноклассники не позволяли себе обидных прозвищ, так как хорошо знали, что Маша отличный товарищ и никогда не подведёт. Но ребята из других классов всё чаще обзывали её разными обидными словами. Постепенно Маше стало казаться, что она действительно некрасивая, неуклюжая, не достойная внимания и любви.

Только придя домой из школы, девочка чувствовала себя в безопасности. Чтобы успокоиться и расслабиться, она шла на кухню и доставала из шкафа что-нибудь вкусненькое, припасённое заботливой бабушкой: шоколадку, пирожок, конфеты или печенье. После этого жизнь уже не казалась Маше такой безрадостной. Она садилась за компьютер и, поглощая одну за другой шоколадные конфеты, играла

в любимую игру или общалась в социальных сетях с друзьями, которые и не догадывались о её проблемах и о том, как она выглядит.

Иногда Маша уютно устраивалась в кресле и смотрела свои любимые фильмы о красавицах, принцессах или о невероятной любви. В своих мечтах Маша представляла, что когда-нибудь и она сама станет такой же прекрасной, изящной и стройной, как главная героиня. Девочка мечтала, что её также беззаветно полюбит прекрасный принц и она будет бесконечно счастлива.

Вскоре приходила бабушка, готовила вкусный ужин и кормила Машу. После этого бабушка садилась перед телевизором смотреть свой любимый сериал. Потом домой с работы приходила мама, усталая, нервная, озабоченная. Когда Маша хотела поделиться с ней своими тревогами по поводу веса, мама говорила, что она страшно устала и у неё своих проблем хватает. Дескать, Маша совершенно не о том думает, а думать ей надо о предстоящих экзаменах. Папа приходил с работы поздно, когда Маша уже засыпала в постели.

Время шло, а девочка так и оставалась наедине со своими страхами и проблемами. Засыпая, она думала, что завтра опять в школу, опять ненавистная физкультура и поддразнивания ребят.

Но однажды Маша обратила внимание на одного мальчика из параллельного класса.

Мальчик был подтянутый, увлекался спортом и музыкой. Машу он не замечал и обычно общался с первыми красавицами класса, стройными и весёлыми. Маше очень захотелось понравиться ему, и она решила во что бы то ни стало похудеть.

Маша не стала ничего говорить родителям — ведь они очень заняты и у них нет времени на такие пустяки — и начала действовать сама. В первый раз в жизни она решилась сесть на диету. Маша непременно должна была быстро похудеть и стать такой же красавицей, как героиня её любимого фильма, чей образ она всегда примеряла на себя.

Маша выбрала в интернете трехдневную диету и начала строго следовать рекомендациям: утром — стакан йогурта, в течение дня — три яблока и вода, вечером — салат. Ей страшно хотелось есть, но она боролась с собой и не позволяла себе ничего лишнего. На второй день диеты к вечеру Маша почувствовала жуткую слабость, она не могла встать, в глазах потемнело, сердце билось со страшной силой, и ей пришлось прилечь. Хорошо, что бабушка была дома. Маша позвала бабушку тихим голосом и попросила чая с сахаром. Бабушка перепугалась, сделала Маше сладкий чай, напоила её, и девочке сразу стало лучше. Она рассказала бабушке, что села на диету, чтобы наконец похудеть.

Вечером на семейном совете было решено, что нужно обратиться за помощью к специалисту — врачу-диетологу и следовать его рекомендациям всей семьёй, поскольку и мама, и бабушка тоже имели лишний вес. Папа, хотя и был стройным, сказал, что приложит все усилия, чтобы помочь своим близким, потому что очень их любит.

На приёме у диетолога Маша узнала много нового и интересного о продуктах и правильном питании. Она поняла, почему нужно обязательно есть и двигаться, чтобы похудеть.

Бабушка перестала постоянно печь пироги, покупать килограммами вредные конфеты и начала осваивать готовку по новым рецептам. Теперь она каждый вечер выходила с внучкой на прогулку. Мама нашла время и два раза в неделю стала посещать вместе с Машей бассейн. Папа в выходные катался с дочкой на велосипеде в парке и играл в мяч. В результате они все стали больше общаться друг с другом и получать от этого огромное удовольствие. Маша даже рассказала маме про мальчика из параллельного класса, та дала ей пару действенных советов, и теперь Саша (так звали мальчика) часто провожал Машу до дома.

Вы спросите, а как же лишние килограммы? Килограммы постепенно таяли. А Маша становилась всё больше уверенной в себе, общительной и жизнерадостной.

У тебя тоже есть лишний вес и ты страдаешь от таких же проблем, с какими сталкивалась Маша? Не унывай! Чтобы и у твоей истории был счастливый конец, эта книга научит тебя тому, о чём узнала Маша и что помогло ей снова ощутить радость жизни. Я, ее автор, расскажу, что надо делать — и чего делать не надо, если ты хочешь похудеть и стать предметом всеобщего восхищения в классе. Я дам тебе знания, которые поведут тебя по пути к красоте, уверенности в себе и большим достижениям. Применяй их, действуй — и становись счастливым!



I

**Что надо знать:  
вещества, от которых  
мы зависим**



Купить книгу на сайте [kniga.biz.ua](http://kniga.biz.ua) >>>



Ты когда-нибудь задумывался, зачем человеку есть и пить? Ведь, наверное, не только для того, чтобы получать удовольствие от вкуса мороженого, булочек, конфет и прочих аппетитных продуктов? Дело в том, что с пищей мы получаем энергию, которая поддерживает нашу жизнь так же, как хворост поддерживает пламя костра.

Как же наше тело распоряжается полученной энергией? На что она тратится? Во-первых, на основной обмен — на те процессы в организме, которые позволяют лёгким дышать, сердцу — работать, сосудам — пропускать через себя кровь, температуре тела — оставаться постоянной. Такой расход энергии происходит и во сне, и во время бодрствования, и зависит он от индивидуальных особенностей, возраста и пола человека, состояния его организма. Например, если ты простудился, основной обмен изменится.

Во-вторых, энергия уходит на усвоение пищи. Да-да, для того, чтобы организм смог переработать все питательные вещества, он должен потратить энергию. Есть продукты, на усвоение которых человек тратит очень мало энергии.

Это легкоусвояемые продукты — сладкое и мучное. А есть продукты — например, белковые (мясо, птица, рыба, морепродукты, молоко), для усвоения которых организму нужно потратить гораздо больше энергии.

В-третьих, энергия затрачивается на физическую активность — на любое движение и даже на умственную нагрузку. Как только ты просыпаешься и встаёшь с кровати, даже если ты пошевелил одним пальцем, твой организм уже потратил какое-то количество энергии.

Когда человек много ест и тратит мало энергии, она накапливается в его организме в виде жира, и он толстеет. Чтобы остановить и повернуть вспять этот процесс, нужно увеличить расход энергии. Это будет возможно, если одновременно сделать две вещи: отказаться от употребления легкоусвояемых продуктов и повысить двигательную активность.

Таким образом, для того чтобы снизить вес, совершенно не нужно сидеть на изнурительных диетах. Самое важное — здоровое питание и правильный образ жизни. Это и есть главный секрет стройной фигуры.

Придерживаться принципов здорового питания — значит есть такую пищу, которая сможет обеспечить твой организм всеми необходимыми для его нормальной работы веществами, а также достаточным количеством энергии.

Именно об этих веществах, без которых мы не можем существовать, я расскажу тебе. У них тоже есть свои секреты.

Итак, нашему организму требуются:

- белки;
- углеводы;
- жиры;
- пищевые волокна;
- макро- и микроэлементы;
- витамины;
- вода.

## Белки

Белки (их ещё называют протеинами) — самая важная составляющая пищи. Они представляют собой органические соединения, которые состоят из аминокислот, а аминокислоты — это исключительно важные для организма вещества, из которых строится тело человека. Всего в природе около 150 аминокислот, с пищей мы получаем 20.

Главная функция белков — строительство новых клеток. Сам понимаешь, когда человек растёт, т.е. когда количество клеток его тела постоянно увеличивается, нам никак не обойтись без таких строителей. От количества и качества поступающего с пищей белка зависит, каким вырастет человек. Если белка в питании будет недостаточно, то он вырастет маленьким и рыхлым, слабым и болезненным. Если белка поступает достаточно, то человек будет высоким и стройным, сильным и здоровым.

Но, спросишь ты, как это связано с весом? Связь очевидна: если белки — строительный материал, значит, они участвуют и в формировании мышц, которые в работающем состоянии являются нашим самым эффективным жиросжигателем. Слабые мышцы ослабляют процесс сжигания жира, и тогда ты начинаешь толстеть. Более того, если с пищей белки не поступают,

организм будет брать их из своих внутренних резервов, прежде всего из мышц. Организм станет «съедать» сам себя — ты начнёшь терять собственную мышечную массу, и о красивой фигуре придётся забыть...

Кроме того, из белков в организме синтезируются разные ферменты и гормоны, которые позволяют тебе нормально расти и развиваться как физически, так и психически, иметь эластичную красивую кожу, волосы и ногти, крепкие связки и сильные мышцы. Белки помогают твоей иммунной системе распознавать вирусы и бактерии и вовремя уничтожать их: благодаря белкам ты не будешь болеть. И всё это также имеет отношение к подтянутости и стройности, потому что многие болезни запускают механизм набора лишнего веса.

Аминокислоты, которые входят в состав белков, бывают заменимыми и незаменимыми. Заменимые аминокислоты могут синтезироваться в организме без пищи. А незаменимые аминокислоты поступают к нам только с пищей. У детей их девять, и все они жизненно важны. Это ещё одна причина, почему белок нужно употреблять каждый день.

В зависимости от того, какие аминокислоты — незаменимые или заменимые — входят в состав белков, сами белки тоже подразделяются на две группы: полноценные и неполноценные. Полноценные белки содержат все

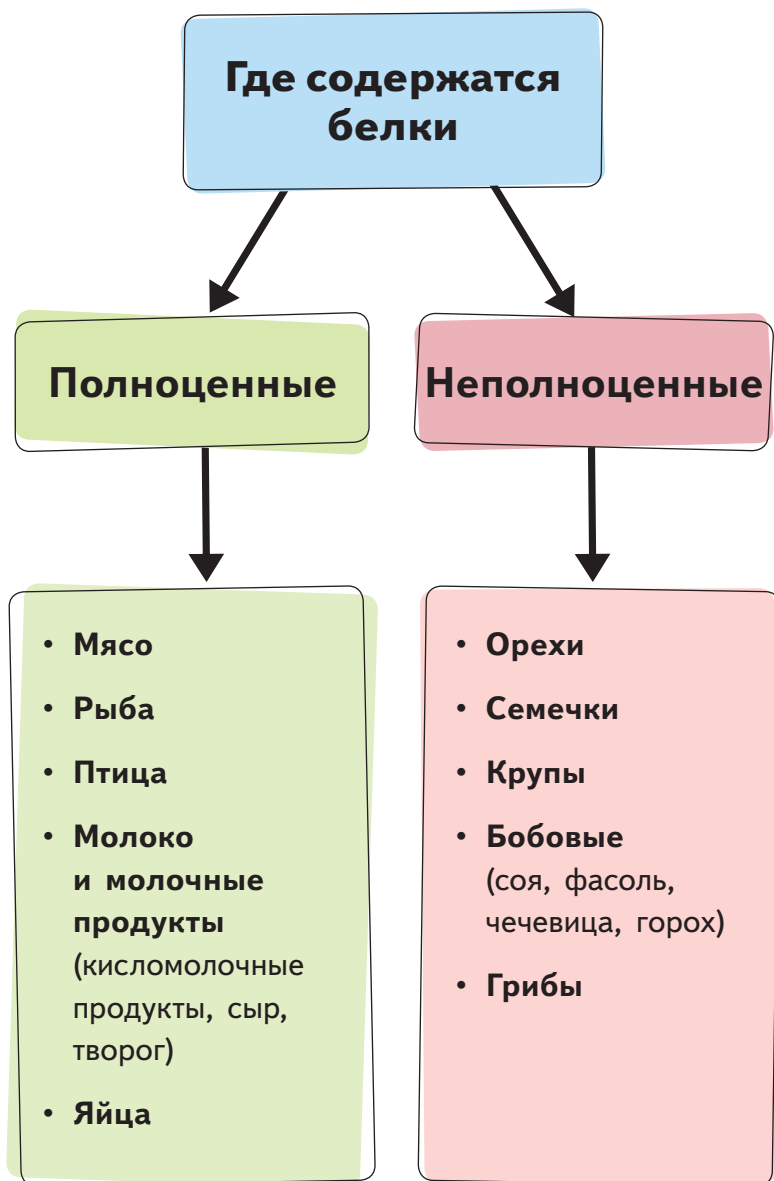
незаменимые аминокислоты, а вот в неполноценных белках есть не все из них. Полноценными белками тебя обеспечат продукты животного происхождения, неполноценными — продукты растительного происхождения (см. рисунок «Где содержатся белки»). Все эти продукты должны присутствовать в твоём ежедневном питании.

Белки нужны нашему организму в количестве 63–87 г (от 7 до 18 лет) в сутки. При этом в 100-граммовом куске говядины или рыбы, например, содержится около 20–25 г белков, а в 100 г творога — 18 г.

.....

**Важно!** Не думай, что, если ты съешь большой, хорошо зажаренный кусок мяса, ты получишь столько белка, что его хватит на весь день. На самом деле при сильном обжаривании и обугливания на огне качество белка и его способность усваиваться в организме снижаются. Так что хочешь похудеть — никакой жарки. Белковые продукты лучше варить, тушить, запекать или готовить на пару.

.....



## Проверь себя

Выбери из этих картинок те, на которых изображены белковые продукты и блюда из них. Подумай: где присутствует полноценный белок, а где — неполноценный?

1



2



3



4



5



6





7



8



9



10



11



12



Запиши свои ответы, указав номера картинок.

Полноценный белок: \_\_\_\_\_

Неполноценный белок: \_\_\_\_\_

(Правильные ответы ты найдёшь в конце этой книги.)

## Углеводы

Углеводы — ещё одна из основных составляющих питания, обычно это больше половины нашего ежедневного рациона.

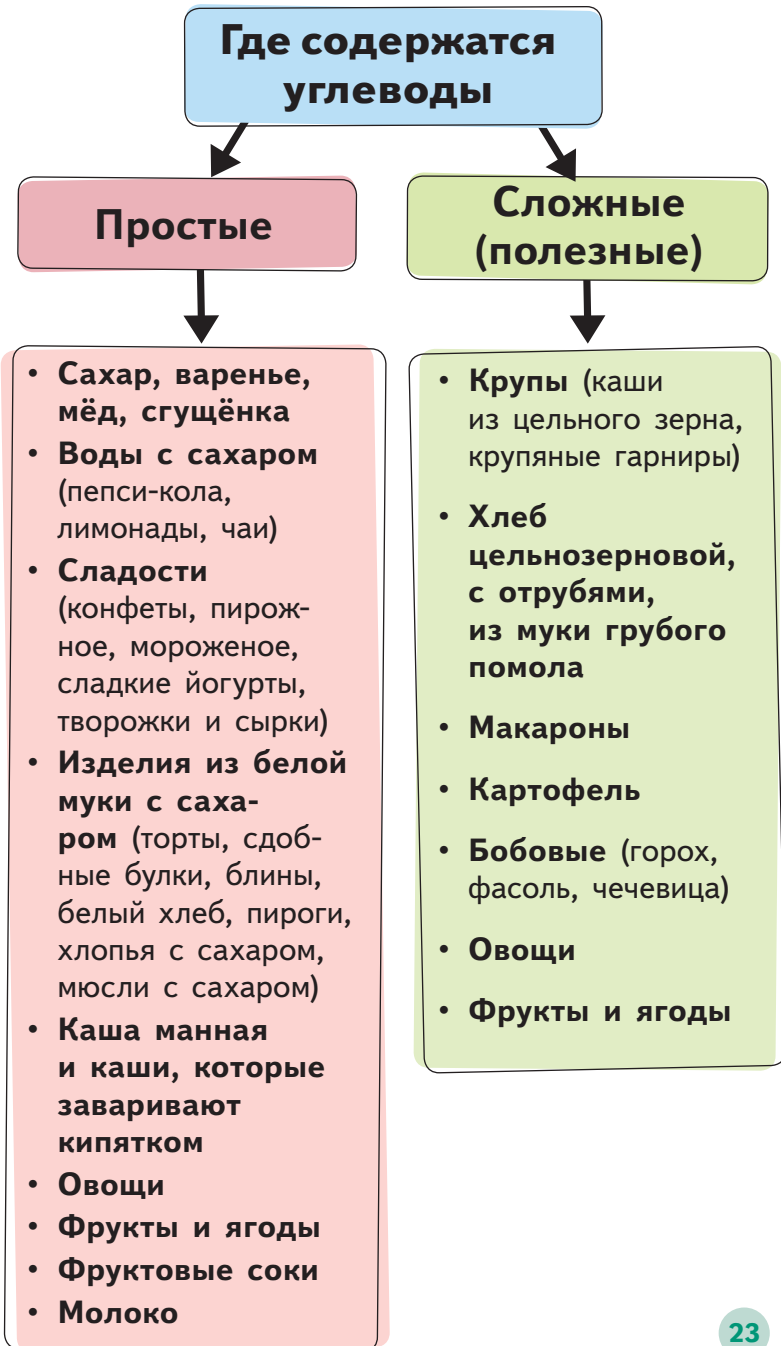
Основная функция углеводов — давать нам энергию. Без энергии ты не сможешь не только двигаться, учиться, играть, заниматься любимым делом, но даже дышать и, следовательно, существовать.

Если ты вообще откажешься от содержащих углеводы блюд или будешь есть их в недостаточном количестве, тебя в конце концов измучают чувство голода, дрожь в ногах и головокружения, ты станешь плохо соображать и от слабости не сможешь двигаться. А можешь даже потерять сознание! (Помнишь, что случилось с Машей, когда она сидела на диете?)

Но углеводы бывают разными — простыми и сложными. Простые углеводы называют сахарами. Основные из них — глюкоза, содержащаяся во всех сладостях и сдобных булочках, фруктоза (во фруктах) и лактоза (в молоке). Сахаров в питании не должно быть очень много, они могут приводить к ожирению.

Сложные углеводы — это прежде всего крахмал и пищевые волокна. Именно они крайне важны для нас.

Но почему одни углеводы вредны, а другие необходимы? Дело в том, что простые



углеводы — сахара — всасываются очень быстро и в таком большом количестве, что многие из них не успевают попасть в клетки, чтобы отдать им свою энергию. Если в школьную столовую сбегутся сразу все классы одновременно, то многим ребятам не хватит стульев и обеда, они будут вынуждены ждать. Также и сахарам приходится уходить в запас — в жир — и ждать того времени, когда их энергия понадобится организму. Простые углеводы ещё называют «быстрыми». Как говорится, поспешишь — людей насмешишь...

А вот сложные углеводы более дисциплинированы, они всасываются постепенно, в течение длительного времени, и поэтому попадают в клетки и постепенно полностью расходуются, превращаясь в энергию. Это как если бы классы приходили в столовую по очереди, так, чтобы всем хватило стульев и обеда и никому не пришлось бы стоять и ждать своей очереди. Именно таким дисциплинированным углеводам, которые не спешат, мы и отдаём предпочтение. Их иногда называют «медленными». Помни: тише едешь, дальше будешь (в нашем случае будешь стройнее и здоровее).

Не ошибаться при выборе правильной углеводосодержащей пищи тебе поможет рисунок «Где содержатся углеводы».

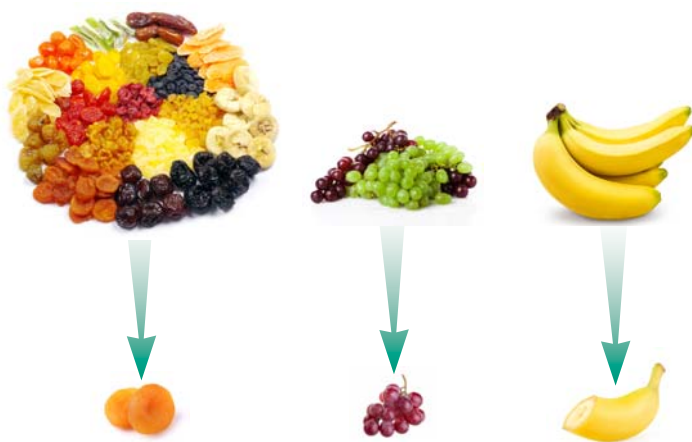
Ты, конечно, заметил, что овощи, фрукты и ягоды содержат и простые, и сложные

углеводы. В этих продуктах много полезных неперевариваемых сложных углеводов — пищевых волокон. Зачем они нужны, я расскажу тебе позже. А пока отмечу, что из продуктов с простыми углеводами именно овощи, фрукты и ягоды должны обязательно присутствовать в твоём питании, а вот от ежедневного употребления всего остального можно смело отказаться. Оставь эти лакомства с простыми углеводами для праздничного стола!

.....

**Важно!** Некоторые фрукты и ягоды: бананы, виноград, а также и сухофрукты, содержат слишком много простых углеводов и по сладости практически не уступают конфетам. Старайся есть их в очень небольшом количестве (несколько виноградин, половинка банана, один-два сухофрукта).

.....



## Проверь себя

Выбери сначала картинки с изображением продуктов и блюд, содержащих простые углеводы, а потом те, на которых увидишь продукты и блюда со сложными углеводами.

1



2



3



4



5



6



7



8



9



10



11



12



Запиши свои ответы, указав номера картинок.

Простые углеводы: \_\_\_\_\_

Сложные углеводы: \_\_\_\_\_