Децата не пазят диети

Новини | Спорт и здраве | на 09.05.2021 08:27 | от Антоанета Баева

Защо говорим за това?

Защото прекалените диети могат сериозно да навредят на здравето ти. Трябва да знаеш как да поддържаш форма по безопасен за теб начин!

Ива, на 13, беше чудесно момиче – живо, любопитно и забавно. Но нещо стана с нея – тя отслабна много, промени се, постоянно е разсеяна или нервна, направо не прилича на себе си... Какво се случи?

На твоята възраст – когато бързо растеш, е много важно да се храниш добре. Това означава да хапваш достатъчно и да избираш разнообразна и полезна храна. Без нея няма как да станеш голям, умен и силен. Ще се чувстваш изморен, тъжен и нервен. Дори може да се разболееш. С две думи – няма да ти е добре.



Всички хора са различни – някои са слаби като вейки, други – пълни, някои са нисички, други - високи. Това е нормално и естествено. Виж децата в твоя клас – нали не си приличат? Но по телевизията, в списанията, в рекламите, в Ютюб и ТикТок виждаме хора, които сякаш са идеални. Ива смята, че ако прилича на тях, ще бъде по-щастлива. И решава, че ще стане по-привлекателна и ще има повече приятели, ако свали 5 килограма или даже 10. И започва да спазва строги диети.

Това определено не е добро решение и причините са толкова много, че даже трудно ще ги изброим в един текст, но ето накратко:

На първо място – липсата на достатъчно храна лишава всеки твой орган, всяка твоя клетка от важни хранителни вещества. Тялото постепенно започва да не функционира правилно. Какво стана с Ива - малко по малко тя загуби сили и енергия, трудно се концентрира, успехът ѝ падна, раздразнителна е, все ѝ е студено, все ѝ се спи. Лъскавата ѝ черна коса загуби блясъка си, кожата ѝ стана суха, ноктите ѝ се чупят... Когато този период продължи дълго, това може да наруши развитието както на тялото, така и на мозъка.

Ако това не е достатъчно да те откаже, трябва да знаеш също, че диетите не работят – доказано, дори имат обратен ефект. Може временно да свалиш килограми, но по-късно ще си ги върнеш, дори и отгоре. Нарича се йо-йо ефект. Дължи се на факта, че когато гладуваш, подаваш сигнал на тялото „ти си в опасност“ - обмяната на веществата се забавя и то започва да трупа резервни мазнини при всеки удобен момент. Мозъкът също реагира и подава сигнал „яж повече“ и така апетитът се увеличава.

Тогава какво е решението, ако имаш наднормено тегло или просто държиш да си в мечтаната форма?

Продължавай да се храниш редовно, но с малки порции здравословна и разнообразна храна. Важно е в менюто ти да има всичко, но повече плодове и зеленчуци, месо, риба, млечни продукти, бобови... Добре е да намалиш тестените закуски и сладките неща. Винаги избирай задушеното, вареното и печеното пред пърженото. Избягвай така наречения *junk food* – това са всички онези вафлички и бисквитки в училищната лавка. Пий вода, а не газирани напитки и сокове.

И нещо много важно - поне два или три пъти седмично спортувай. Ако нямаш възможност да посещаваш тренировки, прави упражнения вкъщи – в Ютюб ще намериш много примерни програми за деца на твоята възраст. Ако и за това не можеш да намериш време или просто те домързява, увеличи движението във всекидневието - ходи пеша до училище, направи едно кръгче на училищния двор в междучасието, помагай вкъщи, изведи кучето, излез до магазина с баба. Трябва поне 60 минути на ден да извършваш физическо движение.

И нека всичко това да стане твой навик, а не да е от време на време.
Движението и правилното хранене със сигурност ще те накарат да се чувстваш добре. А красотата е точно това – доброто настроение и самочувствие.

Въпросника към тази статия можеш да решиш онлайн на:
/book/1350-detsata-ne-pazyat-dieti

Сканирай този QR-код и влез директно във въпросника ->

©"Вижте" е издание на Фондация Гутенберг 3.0. Всички права са запазени