



**Решив** избавиться от лишнего веса, человек оказывается перед выбором, – каким способом начать ликвидировать эти ненавистные килограммы. Что делать? Отдать предпочтение проверенным методам – меньше кушать и больше двигаться или попробовать что-то новенькое. И тут на полного человека обрушивается тонны рекламы, препаратов для сброса веса, с помощью которых, казалось бы, можно без труда привести фигуру к идеальному состоянию. Но есть одна сложность – индустрия производства препаратов для сброса веса ещё молода и не произошло отмежевание серьёзных фирм новаторов от производителей однодневок

, которые хотят только быстро заработать деньги на стремлении людей похудеть.

Чтобы не попасться на удочку рекламы и впустую потратить своё время и деньги необходимо в первую очередь окунуться в мир физиологии человека.

У подавляющего большинства полных людей лишний вес – это жир, накопившийся на внутренних органах и в подкожно-жировой клетчатке. Откуда появляется жир в организме? **Тут есть 2 варианта.**

1. Человек кушает много жирной пищи и мало двигается – излишки жира откладываются про запас.

2. Человек кушает много углеводов (каши быстрого приготовления, сладкая, мучная продукция) и опять же мало двигается. Из неизрасходованных углеводов организм синтезирует жиры, которые откладываются про запас в жировых клетках.

Откуда появляется жир в организме, мы разобрались, теперь два слова о том для чего жиры нужны организму. Жиры участвуют в синтезе гормонов, транспортировке веществ внутри организма, построении мембран клеток и выполняют много других задач, но главная функция жира – это запас энергии на случай непредвиденных обстоятельств. Для внутренних потребностей организма жиров надо мало и если мы хотим чтобы активней расходовался жировой запас надо начать использовать жиры по прямому назначению – то есть повышать энергозатраты организма.

□ Из вышесказанного следует вывод –□ чтобы организм начал расходовать□ жировой запас и худеть есть 3 пути.

1. Уменьшить количество жиров и углеводов в пище.

2. Уменьшить количество жиров и углеводов, попадающих из кишечника в кровь.
3. Активизировать жировой обмен в организме, чтобы жиры расщеплялись на энергию и воду.

Теперь давайте вернёмся к теме нашего небольшого исследования и сформулируем основные правила, которые надо соблюдать при выборе препаратов для похудения, чтобы от них была польза, а не вред.

1. Необходимо узнать название фирмы, которая производит исследуемый препарат, а затем информацию об этой фирме. Прежде всего, стоит выяснить, какую продукцию ещё производит эта фирма, и какой её товарооборот был в прошлом году. Надёжные фирмы публикуют эту информацию на официальном сайте. Если оказывается, что фирма только образовалась, и официальных данных о товарообороте за прошлый год нет, стоит сильно задуматься, надо ли связываться с продукцией этой фирмы. Так же должен насторожить тот факт, если фирма производит только один препарат для похудения и всё. Этот факт практически на 100% указывает, что фирма создана для сиюминутного заработка денег.

2. Прежде чем начать использовать препараты для сброса веса надо чётко определить принципы его воздействия на организм, то есть за счёт чего мы будем худеть. Как мы определились в первой части нашего исследования препарат, который может реально помочь похудеть должен выполнять одну из трёх функций.

о Уменьшить количество жиров и углеводов в пище. Понятно, что это может сделать только сам человек, изменив своё рацион питания. Если пища попала в пищеварительный тракт, автоматически запускается сложный механизм переваривания и усвоения этой пищи.

о Заблокировать всасывание углеводов и жиров из кишечника в кровь – сделать такое одностороннее изменение в физиологии нашего пищеварения то же нереально.

о Активизировать жировой обмен – эту тему активно используют и муссируют в рекламе различных сжигателей жиров. Согласно рекламе в состав препарата входят вещества, которые расщепляют уже усвоенные жиры и таким образом помогают организму похудеть. Но тут надо вспомнить о том, что обмен веществ (и жировой обмен тоже) регулируется на 4 уровнях (клеточная регуляция, тканевая, на уровне органа и всего организма). Естественно тяжело представить вещество, которое может обмануть организм на 4 уровнях и заставить жиры активной расщепляться без видимых причин.

**Влияние большинства препаратов для похудения на организм можно охарактеризовать одним из 3 вариантов.**

1. Мочегонное действие – выведение лишней и что часто случается необходимой жидкости из организма. Человек теряет вес за счёт потери жидкости, а не жировой ткани.
2. Препараты, вызывающие послабление и очистку кишечника. Вес уменьшается за счёт очистки кишечника и быстрым выведением не переваренной пищи.
3. Препараты, содержащие клетчатку и таким образом вызывающие быстрое наполнение желудка и появления чувства сытости.

Каждый человек должен сам сделать вывод, пользоваться ему каким либо препаратом для похудения или нет. При выборе надо обращать внимание на то чтобы препарат оказывал многогранное воздействие на организм. Обычно этому критерию соответствуют комплексные программы для сброса веса, в состав которых входят средства выполняющих целый ряд положительных функций для организма, например: помогают кишечнику очиститься естественным путём, улучшают микрофлору кишечника, добавляют в обычную пищу необходимые минеральные вещества и витамины, нормализуют водно-солевой баланс и так далее.

Препараты для похудения, в состав которых входит только один активный компонент вряд ли реально помогут человеку избавиться от лишнего веса, так как эта проблема комплексная и многогранная и как показывает практика, не поддаётся быстрому решению.

*Автор: Александр Кузнецов*

[www.zdorow.dn.ua](http://www.zdorow.dn.ua) □