

# Питание в стиле ГРЕЙЗИНГ

Если вы хотите похудеть с легкостью и комфортом, вполне вероятно, вам стоит обратить внимание на грейзинг. Ученые и диетологи наперебой утверждают, что появившийся недавно новый метод похудения на редкость эффективен, физиологичен и при этом не доставляет худеющим никаких мучений. Однако при ближайшем рассмотрении оказалось, что грейзинг — это не что иное, как старый добрый метод дробного питания!

## ДИЕТА ПРАРОДИТЕЛЕЙ

Суть грейзинга (от англ. *graze* — «пасть») состоит в том, чтобы не быть голодным, постоянно что-то перехватывая на ходу. Основной принцип грейзинга — есть не менее 5–6 раз в день, или через каждые 2–3 часа, то есть к традиционному трехразовому питанию добавляем перекусы, например второй завтрак, полдник и легкую закуску за 2 часа до сна. Главный эффект грейзинга в том, что он снижает суточную калорийность питания. Чем чаще человек ест, тем меньше калорий ему надо, чтобы насытиться.

Истоком этой системы питания стало обнаружение в конце XX века японскими учеными грелина — циркулирующего гормона голода. Он вырабатывается слизистой оболочкой нашего желудка и стимулирует центр голода в головном мозге, отправляя нас на поиски пищи. Чем больше времени прошло с момента последней трапезы, тем выше уровень грелина в крови и тем сильнее чувство голода. Иными словами, уровень грелина перед приемом пищи увеличивается, а после него уменьшается. При постоянных перекусах грелин просто не успевает вырабатываться в нужных количествах, поэтому мы все время «немного сыты».

Вполне вероятно, что грейзинг является наиболее физиологичным питанием для нашего организма. Некоторые нутриологи указывают на тот факт, что наши предки никогда не питались по схеме «завтрак-обед-ужин». Они ели каждый раз, когда у них появлялась такая возможность. Так называемое перекусывание (перехватывание перед обедом) — давний инстинкт человека-собирателя: что нашел, то тут же и съел. Система трехразового питания появилась одновременно с различными социальными предпосылками.

## ПО ЗАКОНАМ ГРЕЙЗИНГА

Для того чтобы эта система питания оказалась действенной и принесла пользу, необходимо соблюдать ряд правил.

- Очевидно, что полноценный обед 6 раз в день отнюдь не способствует похудению. Поэтому научитесь оценивать размер порций. Например, 40 г сыра равны 4 кубикам размером с игральную кость, полстакана макарон, риса или овощей — половинке теннисного мяча, 1 стакан сырых овощей — теннисному мячу, 60–80 г нежирного мяса — колоде карт.
- Чтобы похудеть, питаться дробно, в день надо употреблять 1500–1600 ккал. При этом желательно равномерно распределять калории в течение всего дня.
- Рацион должен быть разнообразным. Желательно составлять меню таким образом, чтобы блюда не повторялись в течение недели. При этом всегда держите под рукой как можно больше разнообразных «правильных» продуктов. Сухофрукты, орехи, йогурт, хлебцы, свежие овощи, яйца выручат вас в нужный момент и уберегут от соблазнов.
- Не голодайте более 3 часов. Основная идея грейзинга — постоянное чувство сытости. Поэтому даже не думайте пропустить плановый прием пищи, каким бы незначительным было то, что вы собираетесь съесть. В противном случае голод неминуемо напомнит о себе — и «срыва» не избежать.
- Откажитесь от жиров. Желательно готовить блюда на пару, на гриле или запекать в духовке.



- Чипсы, орехи, семечки, жаренные на масле сухарики, печенье из песочного теста — продукты, не вписывающиеся в грейзинг.
- Старайтесь есть медленно, это снизит вероятность того, что вы позволите себе лишнее.

Для запуска процесса сжигания жира необходимо, чтобы в рационе присутствовали омега-полиненасыщенные жирные кислоты (содержатся в нерафинированном оливковом масле, рыбьем жире, горчице или льняном масле), достаточное количество воды (не менее 8 стаканов в день), витамины и микроэлементы.

## ПЛЮСЫ ГРЕЙЗИНГА

Насколько питание в стиле грейзинг снижает суточное потребление калорий, зависит от того, что и как вы привыкли есть. Однако существует определенная закономерность: если, оставив в рационе привычные блюда и продукты, вы просто разобьете дневное меню на несколько перекусов, то в итоге съедите на 10–15% меньше. При этом, как говорится, без малейших неприятных эмоций!

Кроме того, грейзинг улучшает работу желудочно-кишечного тракта, снижает риск развития атеросклероза и артериальной гипертензии, а также нормализует сон.

Подготовила Александра Демецкая