

***Программа помощи желающим похудеть***

Занятие восьмое

Словесная фраза формула

***«Мне нравится быть стройной!»***

Необходимые материалы

1. Материалы, выдаваемые на руки:

* «Программа СИНДИ»
* «Ожирение при нормальном весе»
* «12 шагов сравнения с Библией»

2. Магнитофон, классическая музыка

3. Плакат «Пирамида питания»

4. Калькулятор.

Домашнее задание

1. Постарайтесь привести ваш рацион питания и образ жизни в соответствие с теми рекомендациями, которые вы получили сегодня.
2. Повторите раздел «Подготовка к посещению гостей» на стр. 44 вашего Дневника.

План

1. Приветствие
2. Тяга к сладкому – что это?
3. Двенадцать принципов здорового питания - программа СИНДИ
4. Характеристика рациона питания (слайды)
5. Ожирение при нормальном весе
6. Умственная релаксация
7. Сахарный диабет
8. Физические упражнения
9. Духовный аспект «12 шагов сравнения с Библией»
10. Фильм «Mc Donald’s»
11. Группа поддержки

Презентации

1. «Питание» НСЖП
2. «Витамины»
3. «Флавоноиды»
4. «Воздержание»
5. Сахарный диабет

ПРИМЕЧАНИЕ ДЛЯ РУКОВОДИТЕЛЯ ПРОГРАММЫ:*Существует две основ­ных причины, которые, как правило, лежат в основе* ***срыва и возврата*** *к перееданию. К ним относятся: психологический дискомфорт от нового образа жизни (потеря мотивации) и неспособность справляться со стрессом без помощи любимой еды. В предыдущем занятии мы узнали методы, позволяющим управлять стрессовыми ситуациями; Цели данного занятия: 1) изучить вопрос организации рациона питания и контроля массы тела; 2) раскрыть преимуще­ства правильно организованного рациона питания с точки зрения профилактики сахарного диабета.*

1. **Приветствие**

Мы рады новой встрече с вами!

1. **Тяга к сладкому – что это?**

Тяга к сладкому имеет две взаимосвязанные причины: психологическую и биохимическую. Люди пытаются справиться с душевным дискомфортом с помощью сладкого. Почему? Потому, что при душевном дискомфорте уровень серотонина – гормона удовольствия - низок, а как раз сладкое и подхлестывает выработку серотонина. При поедании сладостей быстро ликвидируется гипогликемия. Но, как только содержание сахара в крови вновь падает, а действие серотонина заканчивается, возникает новая, еще более мощная потребность в серотонине, и усиленный аппетит к сладкому возвращается. Получается порочный круг. В последнее время было даже проведено несколько экспериментов – слава Богу, хоть на крысах, а не на людях, и доказано, что сахар может порождать буквально наркотическую зависимость. Когда приученных к сахару крыс лишают его, они испытывают самую настоящую «ломку».

Если у тяги к сладкому есть две причины, то и бороться с нею надо по двум основным направлениям.

• Во-первых, необходимо осознать, какие жизненные обстоятельства приводят Вас в угнетенное состояние, беспокойство, и заставляют обращаться к сладкому как к транквилизатору.

• Во-вторых, нужно пересмотреть свое питание таким образом, чтобы получать все необходимые вещества из нормальных, здоровых, «не жирнящих», но повышающих уровень серотонина продуктов. Иными словами, **КАК ПОВЫСИТЬ У СЕБЯ УРОВЕНЬ СЕРОТОНИНА, НЕ ПОЕДАЯ ДЛЯ ЭТОГО ВАРЕНЬЕ, ПЕЧЕНЬЕ, СДОБУ, БЕЛЫЙ ХЛЕБ, ШОКОЛАД И ТОРТЫ?**

**Серотонин** у нас вырабатывается из его предшественников, в частности, из **ТРИПТОФАНА** – одной из незаменимых аминокислот, поступающих с пищей. Человеку в день нужно никак не меньше 1 грамма (1000 мг) триптофана в день, а при стрессе, естественно, больше. Французские диетологи считают нормой где-то 1-2 грамма триптофана в день.

Посмотрим теперь, сколько миллиграммов триптофана в расчете на 100 г съедобной части содержится в различных продуктах:

• БОБОВЫЕ: горох, фасоль – 260 мг, **соя – 714 мг**, чечевица – 284 мг;

• ЗЕРНОВЫЕ, КАРТОФЕЛЬ: гречневая крупа – 180 мг, мука пшеничная (I сорт) – 120 мг, макаронные изделия – 130 мг, овсяная крупа – 160 мг, пшено – 180 мг, рис – 80 мг, хлеб ржаной – 70 мг, хлеб пшеничный – 100 мг, картофель – 30 мг;

• МОЛОЧНЫЕ: молоко, кефир – 40-50 мг, **сыр голландский – 790 мг**, сыр плавленый – 500 мг, творог нежирный – 180 мг, творог жирный – 210 мг;

• МЯСНЫЕ: говядина, индейка – 200 мг и даже выше;

• ОВОЩИ, ГРИБЫ, ФРУКТЫ: капуста белокочанная – 10 мг, морковь – 10 мг, свекла – 10 мг, шампиньоны, вешенки – 210-230 мг, яблоки – 3 мг;

• ЯЙЦА: 200 мг на 100 г (полтора-два яйца).

Как видим, лидируют **бобовые** и продукты животного происхождения, хотя и грибы, **гречка, овсянка, пшено** могут служить приличными источниками триптофана. В овощах и фруктах триптофана гораздо меньше. Но их едят не ради триптофана.

Когда мы получаем **достаточно триптофана, лучше переносятся ограничения в калорийности,** успокаиваются нервы, улучшается сон. И мы худеем.

В мясе, птице и молочных продуктах магния относительно немного – 20-25 мг. Твердые сыры содержат около 50 мг магния на 100 г. Много магния в чае и кофе. 100 г порошка какао содежит 191 мг магния. В **арбузе магния более 220 мг, а некоторые справочники приводят даже 400 мг на** каждые 100 г. Ломоть малокалорийного, освежающего арбуза – дневная норма магния!

В дополнение к написанному разберем частный случай пристрастия к сладкому –**ШОКОЛАДОМАНИЮ**. Шоколад содержит не только гормоны удовольствия, но и **магний.** Он оказывает **успокоительное воздействие. При стрессе магний в организме «сгорает», и** требуется восполнять его из пищи. Известно, что магний нормализует деятельность сердечно-сосудистой системы. Человек нуждается примерно в 300-350 мг магния в день. Может быть, все-таки можно получать достаточно магния, не объедаясь шоколадом? Сайт «Я-мама!!!» ([www.yamama.ru](http://yamama.ru)) приводит такие данные:

**ПРОТИВОСТРЕССОВЫЕ ПРОДУКТЫ**

**Стресс ведет к ожирению, а ожирение, в свою очередь, увеличивает стресс.** В этом смысле приобретает особый интерес разговор о продуктах, содержащих «гормоны хорошего настроения» - так называемые ***опиаты* и *эндорфины***. Список продуктов, подходящих под цель сбрасывания лишнего веса, и одновременно поднимающих настроение и жизненный тонус, внушает оптимизм.

– Множество овощей и фруктов, содержащих опиат ***цитофин*,** но особенно – **салат, шпинат, капуста, острый перец (паприка), клубника**;

– **Бананы**. В их состав входит *серотонин*. Тот самый серотонин, гормон удовольствия, который образуется в организме при употреблении шоколада. Бананы считаются хотя бы «умеренно полнящим» продуктом, в отличие от шоколада, который обладает крайне невыгодным свойством – **трудно во-время остановиться, не говоря уже о различном составе углеводов банана и шоколада. В шоколаде содержится еще и *андамин*. Этому веществу приписывают такое же наркотическое действие, как гашишу.**

– **Молоко**, содержащее морфиноподобное вещество ***казоморфин***.

И не потому ли с первых же дней диеты, включающей много овощей, фруктов и молочных продуктов, человек испытывает энтузиазм, что в организме теперь, наконец, в избытке гормонов радости?



1. **Двенадцать принципов здорового питания – программа СИНДИ**

В «Руководстве программы СИНДИ по питанию» выделены 12 основных направлений для практических действий. Важно, чтобы каждый принцип рассматривался не изолированно, а в контексте всех других принципов.

* 1. Ешьте питательную пищу, в основе которой лежат разнообразные продукты главным образом растительного, а не животного происхождения.
  2. Несколько раз в день ешьте хлеб, зерновые продукты, макаронные изделия, рис или картофель.
  3. Несколько раз в день ешьте разнообразные овощи и фрукты, предпочтительно в свежем виде и местного происхождения (не менее 400 г в день).
  4. Поддерживайте массу тела в рекомендуемых пределах (индекс массы тела от 20 до 25) путем получения умеренных физических нагрузок, предпочтительно ежедневно.
  5. Контролируйте потребление жиров (не более 30% суточной энергии) и заменяйте большую часть насыщенных жиров ненасыщенными растительными маслами или мягкими маргаринами.
  6. Заменяйте жирное мясо и мясные продукты фасолью, бобами, чечевицей, рыбой, птицей или нежирным мясом.
  7. Употребляйте молоко и молочные продукты (кефир, простоквашу, йогурт и сыр) с низким содержанием и жира и соли.
  8. Выбирайте такие продукты, в которых мало сахара, и поменьше ешьте рафинированного сахара, ограничивая частоту употребления сладких напитков и сладостей.
  9. Выбирайте пищу с низким содержанием соли. Суммарное потребление соли должно быть не более одной чайной ложки (6 г) в день, включая соль, находящуюся в хлебе и обработанных, вяленых, копченых или консервированных продуктах. (Там, где недостаточность йода приобрела эндемический характер, должно производиться сплошное йодирование соли).
  10. Если допускается употребление алкоголя, необходимо ограничить его двумя порциями (по 10 г алкоголя каждая) в день.
  11. Готовьте пищу безопасным и гигиеническим способом. Уменьшить количество добавляемых жиров помогает приготовление пищи на пару, выпечка, варка или обработка в микроволновой печи.
  12. Способствуйте исключительному грудному вскармливанию детей в течении примерно 6 месяцев, но не менее 4 месяцев, и рекомендуйте введение соответствующих продуктов через правильные промежутки времени в течении первых лет жизни.

1. **Характеристика рациона питания (слайды)**
2. **Ожирение при нормальном весе**

Метаболическое ожирение (абдоминальное). Самой важной характеристикой метаболического ожирении является устойчивость к инсулину – это состояние определенной клетки, ткани, системы или организма в целом, при котором для получения нормального ответа на инсулин, требуется больше инсулина, чем обычно.

Самый простой метод определения абдоминального ожирения: с помощью сантиметра определяется окружность талии. У женщин она не должна превышать **80 см, а у мужчин – 90 см. не зависимо от роста.** Окружность талии показывает размеры висцерального и подкожного жира. А соотношение окружности талии и окружности бедер – является показателем аккумуляции абдоминальной жировой ткани. **У мужчин это соотношение должно быть не более 1, а у женщин не более 0,8.** Такие измерения дают больше информации о наличии метаболического ожирения, чем просто ИМТ.

Дополнительно смотри раздаточный материал.

1. **Умственная релаксация**

**А.** **Из-за высокого напряжения и перегрузок** могут происходить сбои в различных системах: замыкает электрическая цепь, прорывается водопровод, появляются трещины в фундаменте зданий. Мозг человека, как и любая другая сложная система, требует отдыха. Этот отдых мозг получает преимущественно во время ночного сна, когда он не подвергается разнообразным внешним воздействиям.

**Б. Мозг так же, как и тело, нуждается в полноценном отдыхе.** Перегрузки в цепи химических реакций и электрических импульсов мозга ведут к возникновению стресса. Таким образом, умственная релаксация является важным фактором общего оздоровления организма.

**В. Нам** необходимо **научиться расслабляться, давая отдых мозгу и телу.**

**Г. Сон** является **наилучшим средством, обеспечивающим мозгу необходимый отдых.** На стр. 30 вашего Дневника в разделе «Факторы, влияющие на сон» вы найдете подробное описание факторов, способствующих здоровому сну, а также препятствующих ему.

**Д.** Несколько **возможных вариантов умственной релаксации, представленных на стр. 31 ваше­го Дневника, помогут вам избегать перенапряжения в течение дня.**

**Е.** Выполнять **данное упражнение следует в удобном и тихом месте (сидя на стуле или лежа на ковре) в течение 15 минут.**

1. Выберите спокойное место (удобное кресло, ковер).
2. Удобно расположитесь сидя или лежа.
3. Закройте глаза.
4. Расслабьте каждую группу мышц.
5. Мысленно представьте себя на морском побережье или у подножья гор.
6. Повторите про себя слова вашего любимого детского стихотворения, колыбельной песни и т.д., ощущая умиротворение и покой, которые они дают.
7. Вспомните о той или иной ситуации, когда вы оказали бескорыстную помощь нуждающемуся человеку. Поразмышляйте о том чувстве радости и удовлетворения, которые вы испытали.
8. Вспомните и восстановите в деталях какое-нибудь глубокое духовное переживание.
9. Подумайте о приятном для вас предмете или события из детства.
10. **Сахарный диабет**

Смотри презентацию.

1. **Физические упражнения**
2. **Духовный аспект**

**Двенадцать шагов к Свободе.**

Программы общества Анонимных Алкоголиков являются наиболее успешными в ряду подоб­ного рода программ и позволяют участникам преодолеть пристрастие к еде. Принципы, положенные в основу этих программ, начинают успешно использоваться в борьбе с другими видами зависимостей. Я хотел бы сегодня предложить вам рассмотреть эти принципы:

1. Мы признаем свое бессилие перед алкоголем, признаем, что потеряли контроль над собой.
2. Мы пришли к убеждению, что только Сила более могущественная, чем мы сами, может вернуть нам здравомыслие.
3. Мы приняли решение вверить свою жизнь и свою волю в руки Бога, как мы его понимаем.
4. Мы дали серьезную и глубокую оценку собственной жизни с точки зрения морали и нрав­ственности.
5. Мы признаем перед Богом, перед самим собой и другими людьми истинную природу своих поступков и заблуждений.
6. Мы полностью готовы к тому, чтобы Бог очистил нас от всех наших недостатков.
7. Мы смиренно просим Его исправить наши изъяны.
8. Мы знаем всех тех, кому мы причинили боль и хотим примириться с ними.

9. Мы стараемся при первой возможности исправить свои взаимоотношения с этими людьми.

10. Мы продолжаем честно исследовать себя, и признаем допущенные ошибки.

11. Мы стремимся путем молитвы и размышлений углубить свое общение с Богом и хотим знать Его волю в моей жизни и полагаться на нее, прося даровать нам сил на ее осуществление.

12. Достигнув духовного пробуждения (благодаря данным принципам), мы стараемся донести наши идеи до других людей и применять данные принципы в повседневной жизни.

1. **Просмотр фильма**
2. **Домашнее задание**
3. Постарайтесь привести ваш рацион питания и образ жизни в соответствие с теми рекомендациями, которые вы получили сегодня.
4. Повторите раздел «Подготовка к посещению гостей» на стр. 44 вашего Дневника.
5. **Группа поддержки**