



АННА ДЕНИСОВА, ФОТО АВТОРА.

После новогодних праздников и череды застолий многие задумываются, как сбросить лишний вес и похудеть. Почему при диете категорически не стоит употреблять алкоголь, вы узнаете из нашей статьи.



ЮЛИЯ ЖЕРАВОВА

- Клинический психолог высшей категории Московского областного клинического наркологического диспансера

СОЗДАНО В @GIGACHAT\_BOT

# ЗДРАВООХРАНЕНИЕ НАУКОГРАДА

## ПУСТЫЕ КАЛОРИИ С ГРАДУСОМ

Клинический психолог из Королёва рассказала, как алкоголь мешает похудеть



— Существует ошибочное мнение, что умеренные дозы спиртного не вредят фигуре. Однако в реальности приём алкогольных напитков не только значительно замедляет процесс похудения, но может и полностью перечеркнуть достигнутые результаты. Для тех, кто хочет сбросить лишний вес, оптимальным решением будет полный отказ от спиртного, — подчеркнула Юлия Михайловна.

Специалист объяснила, что алкоголь действует двояко. Во-первых, он содержит большое количество так называемых «пустых калорий» — это энергетическая ценность, которая не несёт питательной пользы организму, не насыщает, но при этом существенно увеличивает общую суточную калорийность рациона.

Во-вторых, спиртное стимулирует аппетит, провоцируя человека употреблять больше пищи.

Таким образом, для успешного снижения веса, как пояснила психолог, необходимо не только контролировать размер порций, но и исключить из употребления любые алкогольные напитки. Этот шаг помогает оставаться в рамках запланированной калорийности и не нарушать процесс жиросжигания.

Согласно исследованию учёных, употребление алкоголя уменьшает окисление жирных кислот на целых 73%! Это

значит, что даже если вы регулярно тренируетесь и правильно питаетесь, алкоголь сведёт на нет ваши старания.

Ещё одно негативное последствие — ухудшение качества сна. Алкоголь нарушает фазы глубокого сна, что ведёт к повышенной выработке гормона голода грелина и снижению выработки лептина, подавляющего аппетит. При том уровень грелина увеличивается почти на треть, провоцируя желание немедленно утолить голод большими порциями еды.

Всего одна порция вина (~1 бокал) содержит около 120 ккал, а крепких напитков типа водки или коньяка — около 250 ккал. Эти калории откладываются в организме именно в виде жировой ткани, замедляя процесс сброса веса.

Также негативное влияние алкоголя связано с психологическими аспектами. После употребления спиртного многие теряют контроль над количеством съеденного и склонны выбирать менее полезные, жирные и сладкие продукты.

Дело в том, что этанол оказывает воздействие на мозг, особенно на гипоталамус — участок мозга, ответственный за ощущение сытости и аппетита. Спиртные напитки снижают чувствительность рецепторов, отвечающих за сигналы насыщения, что приводит к потере чувства меры и отсутствию контроля над потребляемыми объёмами пищи.

— Чем больше пьёшь, тем сложнее соблюдать диету. Для начала надо разобраться в причинах тяги к алкоголю, установить чёткую цель и осознанно подойти к процессу отказа. Найдите альтернативные способы расслабиться и получать удовольствие — спорт, прогулки, любимое хобби. Обязательно расскажите окружающим о своём намерении, заручившись поддержкой близких друзей и семьи. Осознайте ценность каждого шага вперёд и награждайте себя маленькими радостями за каждую

способствует формированию здоровых привычек питания.

**Контроль над эмоциями.** Часто переедание связано с эмоциональными проблемами. Регулярный учёт потребления позволяет лучше управлять стрессовыми ситуациями и избегать переедания.

**Самодисциплина.** Умение планировать приёмы пищи развивает самодисциплину, что полезно не только в питании, но и в других сферах жизни.

### СОВЕТЫ ДЛЯ ТЕХ, КТО ХОЧЕТ НАЧАТЬ СЧИТАТЬ КАЛОРИИ

**Определите свою цель:** похудение, поддержание текущего веса или набор массы. Каждый случай требует разного подхода к количеству потребляемых калорий.

**Используйте приложения для учёта калорий.** Современные технологии облегчают процесс подсчёта и помогают визуализировать прогресс.

**Помните о балансе белков, жиров и углеводов.** Простое ограничение калорий без учёта макронутриентов может привести к дефициту важных элементов.

**Будьте терпеливы.** Результаты появятся не сразу, но регулярность и дисциплина приведут вас к успеху.

МАТЕРИАЛ ПОДГОТОВЛЕН СОВМЕСТНО С МОСКОВСКИМ ОБЛАСТНЫМ КЛИНИЧЕСКИМ НАРКОЛОГИЧЕСКИМ ДИСПАНСЕРОМ