Часто по телевизору можно услышать о такой вещи, как дробное употребление еды. Вокруг данного словосочетания ходит большое количество легенд и мифов. Одни утверждают, что данный вид питания не помогает, а только вредит, другие же твердят об исключительной пользе этого феномена. Попробуем разобраться, что правда, а что вымысел. Итак, дробное питание: польза и вред.

В самом начале исследования такого явления они использовалось для лечения заболевания желудка, но врачи увидели, что такая система приносит значительное похудение человеку. Эта мысль расходилась и расходилась по миру и в итоге, каждый, кто пытался хоть раз похудеть слышал о дробном питании.

**Суть.**

Все дело в том, что вы едите все, что душе вашей угодно, но с одной поправочкой, порции должны быть маленькими, размером с ладошку. И есть нужно 6 раз в день. Когда вы кушаете регулярно, не позволяя организму голодать, то не происходит запаса жиров, а, следовательно, калории распределяются равномерно, а как результат – подтянутая фигура и отсутствие голода.

Это не диета, а скорее образ жизни. Конечно, нужно будет убрать из вашего рациона кое-какие продукты, но только те, что реально приносят вред нашему телу.

**Сколько раз?**

Принимать еду нужно каждые 2-3 часа. Рассчитывайте индивидуально то количество раз, когда вы сможете поесть за день. Мы не уменьшаем объем употребляемого, а просто равномерно «разбрасываем» его по количеству раз, когда будем употреблять нужные нам продукты. Так организм справится со всеми продуктами и ничего не отложит про запас.

Когда вы едите каждые 2-3 часа, то система пищеварения привыкает к постоянному ощущению сытости. Ему не нужно голодать, запасать калории – он знает, что через промежуток времени поступит еще небольшое количество пищи. Так же исключается и переедание. Мы не хотим есть. У нас не появляется чувство голода, поэтому и мысли о переедании не может быть.

**Что исключить?**

Как и в любой системе питания, в дробном питании есть определенные запреты, продукты, которые есть нежелательно, ведь они оказывают на нас отрицательное действие:

* Жирная еда
* Еда с большим количеством масла
* Полуфабрикаты
* Фастфуд
* Газировка

С этим продуктами все понятно. Но есть ли вред от самого дробного питания?

**Плюсы.**

* Нет строгой диеты, можно есть все, что угодно вашей душе, но в разумных пределах, исключая продукты из списка «Вредные»
* Привыкаете к такому питанию очень быстро
* Желудок не нервничает в ожидании пищи
* Нет чувства голода
* Жир не образуется
* Нет противопоказаний
* Если вы похудеете, то результат сохранится надолго
* Снижает количество сахара в крови
* Лучше усваивается пища
* Нет чувства «невыспанности» от переедания
* Ощущение прилива сил и энергии
* Нет бессонницы
* Метаболизм работает на полную катушку

**Минусы.**

* Нужно постоянно следить за временем и рационом
* Выделяется много кислоты, так как пищи перерабатывается практически постоянно, а это отрицательно сказывается на зубах
* Нет голода, а, следовательно, приходится заставлять себя есть

При частых приемах пищи ускоряется обменная система организма. Когда пища поступает не часто, а 2-3 раза в день, то все процессы замедляются, организм работает медленно и нехотя, а когда в него поступает пища в большом количестве, чаще всего вечером, при ужине, то желудок, уже готовящийся ко сну, просто-напросто не справляется с этим.

**Система правил.**

* Есть 6 раз в день
* Есть каждые 3 часа
* Не пропускать приемы пищи
* Самое сытное – это завтрак, на него приходится почти половина суточного потребления
* Обед – это супы и жидкие блюда
* Ужинаем горячим блюдом
* Если хотите перекусить, то используйте кефир, овощи
* Не употребляйте фрукты (они только усилят аппетит)
* Используйте продукты с низкой калорийностью
* Больше зеленых овощей – больше выведенных вредных веществ

Конечно, не стоит полагаться только лишь на систему употребления пищи, поэтому подстрахуйте себя физическими нагрузками. Выберите то, что вам по душе. Пусть это будет йога или бег, баскетбол или футбол, гимнастика или бокс – что угодно, но это принесет радость, как вам, так и вашему организму. Плюс любой спорт заставляет разгоняться обмен веществ, а это говорит о том, что жир будет сжигаться быстрее. Но помните, что активное сжигание жира начинается спустя 30 минут после начала тренировки, так что не забудьте после спортзала пойти домой пешком (если живете рядом) или пройти пару остановок своим ходом. За это организм точно скажет вам: «Спасибо».

Конечно, отзываются о такой системе жизни самым разным способом. Есть и негативные отзывы, но чаще всего можно встретить положительные высказывания. Многие люди, пробующие такой вид питания, похудели, почувствовали прилив сил и энергии. Ведь это несложно – питаться по времени, питаться по графику. Стоит только попробовать, и вы увидите – как это просто. Следите за собой и будьте счастливы!