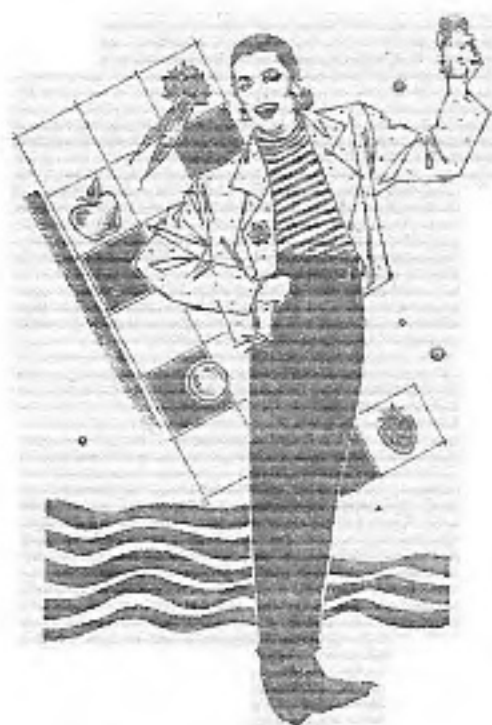


100 легких диет



Санкт-Петербург
Издательство "Тригон"

Оглавление

Откуда берется лишний вес?.....	4
Как выбрать безопасную диету?.....	32
Что мы едим?.....	58
Что такое витамины?.....	86
Зачем нужны микроэлементы?.....	114
Калорийность продуктов.....	143
Монодиеты — это полезно?.....	152
Принципиальные диеты — это что?.....	178
Точные диеты: сложно, но действительно...	209
Худеть и лечиться.....	235
Рецепты для похудения.....	265
Салаты — вкусно и некалорийно.....	292
Наши друзья — специи, пряности и травы.....	319
Смех сжигает жиры.....	348

100 легких диет / О. Мамеева — С.-Пб.: ООО "Издательство "Тригон", 2007. — 384 с.

Худеть нужно с умом, имея элементарные понятия о физиологии человеческого организма, о питательных элементах и принципах правильного питания. Об этом Вы можете прочитать в этой книжке.



По вопросам оптовых заказов обращаться:

в Москве: тел/факс (095) 105-51-39

e-mail: atberg@aha.ru

www.atberg.aha.ru

ISBN 5-94684-848-8

© Автор-составитель О. Мамеева

© "Издательство "Тригон", 2007

Все права на книгу находятся под охраной издателей.

Подписано в печать 01.11.2006 г.

Формат 60х90 1/16. Печать офсетная. Объем 24
п.л. Заказ № 1030.

Вы уже перепробовали множество диет, а желаемого веса так и не достигли? Остановитесь! Не наносите вред своему здоровью! Худеть нужно с умом, имея элементарные понятия о физиологии человеческого организма, о питательных элементах и принципах правильного питания. Об этом Вы можете прочитать в этой книжке. В ней же Вы найдете 15 самых проверенных и действенных диет для похудения и множество рецептов блюд, которые помогут вам избавиться от чувства голода и при этом не набрать лишних килограммов.



Лишний (избыточный) вес — физиологически не оправданные запасы подкожного жира на теле человека. В норме они составляют 16–22% у женщин и 12–17 — у мужчин. Точное количество зависит от генетической предрасположенности и особенностей собственного организма — скорости обмена веществ. На последний влияют правильное/неправильное питание, подвижный/малоподвижный образ жизни, функционирование желез, хронические заболевания и др. Чем больше скорость обмена веществ — тем

быстрее "сгорают" питательные вещества и тем меньшее их количество откладывается "про запас" в виде жировых отложений.

Лишний вес может быть следствием болезни. Поэтому прежде чем принять решение сесть на диету, следует проконсультироваться у врача. Если причина — болезнь, то бороться с весом не имеет смысла, ибо он — только следствие.

Лишний вес может быть и у здорового человека как результат положительного энергетического баланса — когда энергии потребляется значительно больше, чем расходуется.

Во-первых, дело в том, что в далеком прошлом люди вели активный образ жизни: охотились, спасались от преследования, постоянно трудились, добывая себе пропитание. Еще каких-то сто лет назад большая часть населения много работала физичес-

ки, ходила пешком. И только в последние десятилетия люди окончательно перестали двигаться. Работа — сидячая или стоячая; дома — компьютер, телевизор, стиральная машина, микроволновая печь; на работу — на машине, на общественном транспорте; выходные — сидение у телевизора.

Двигательная активность уменьшилась, а объем желудочно-кишечного тракта (ЖКТ) остался прежним. Но человек уже реально не расходует столько калорий, как раньше! Его реальная потребность значительно меньше, а ест он по-прежнему много. Излишки — откладываются в виде жировых отложений. Избыточный вес — проблема нашего времени.

Во-вторых, дело именно в самом человеке: он потребляет гораздо больше еды, чем расходует энергии. Прежде чем садиться на диету, нужно проанализировать причины, почему это происходит. Ведь в норме, если

человек ведет малоподвижный образ жизни, то его организм должен требовать меньшее количество еды.

Потребность человека

в питательных веществах и энергии

Пол и группа	Возраст (лет)	Энергетическая ценность (ккал)
Мужчины I	18–29	2800
Мужчины I	30–39	2700
Мужчины I	40–59	2550
Женщины I	18–29	2400
Женщины I	30–39	2300
Женщины I	40–59	2200
Мужчины II	18–29	3000
Мужчины II	30–39	2900
Мужчины II	40–59	2750
Женщины II	18–29	2550
Женщины II	30–39	2450
Женщины II	40–59	2350

К I группе относятся работники умственного труда, бухгалтеры, экономисты, плановики, методисты, руководители предприятий, организаций, врачи (кроме хирургов, медсестер и санитарок), педагоги, работники культуры, науки и др., труд которых не требует существенной физической активности, однако часто связан со значительным нервным напряжением.

Ко II группе относятся работники, умственный труд которых сочетается с легким физическим трудом — работники, занятые на автоматизированных процессах, швеи, продавцы, врачи-хирурги, медсестры и санитарки, зоотехники и агрономы, торговые и страховые агенты, работники сферы обслуживания, связи, телеграфа и т. п., а также люди, по роду занятий относящиеся к I группе, но физически активные дома, на садовом участке, имеющие соответствующее хобби.

Потребность в килокалориях можно рассчитать по формуле: нормальная (не избыточная) масса тела (кг) — 40 ккал (43 для II группы).

Потребление килокалорий сверх установленных норм неизбежно приводит к лишнему весу и в дальнейшем к ожирению.

Причины переедания:

1. Традиции

В обществе сложились определенные правила и традиции, связанные с едой. Человек знакомится с ними в детстве и, часто не осознавая этого, следует им всю жизнь.



Традиционно, принимая гостей или нанося визит, принято садиться за стол. Причем обильная трапеза служит выражением хорошего отношения к гостю, демонстрацией

щедрости и гостеприимство хозяев. Отказаться — значит, обидеть хозяев.

Праздник — это обязательно застолье, повод закупить вкусной разнообразной еды, деликатесов, которые обычно человек не может себе позволить. Причем отказаться от еды, насытившись, кажется глупым, так как следующее застолье, когда будет столько вкусной еды, не скоро.

Деликатесы, обильные домашние застолья без повода, большие траты на еду — символ хорошей жизни, материального благополучия, престижа.

Коробка конфет, шоколад — традиционные подарки между друзьями, родственниками, коллегами.

Романтическое свидание в кафе, деловой ужин в ресторане, дружеская пирушка по поводу встречи — обычные вещи. Отказаться — значит, прослыть не компанейским, капризным, привередливым человеком.

Порции — количество еды, съедаемое за один раз, — скорее традиционные: школьная столовая, университетская столовая, столовая на работе — нежели индивидуальные, соответствующие реальным потребностям организма.

Традиционно на юге страны едят больше, чем на севере, в деревне — чем в городе.

Человек ест столько и так часто, как принято, а не как ему хочется.

2. Воспитание

Многое идет от родительской семьи, с детства. Например, в семье было принято плотно завтракать или, наоборот, долго трапезничать поздно вечером, когда, наконец, все в сборе. Или, скажем, было принято доедать все с тарелки, даже если организм устойчиво подает сигналы, что достаточно, больше пищи не требуется. Понятно, что ребенок перенимает эти привычки. А потом он взрослеет и начинает замечать, что от

плотного завтрака его тянет в сон, а игнорирование сигналов о насыщении привело к тому, что ему вообще уже трудно определить, хочет он есть или нет. Но изменить привычки уже очень сложно.

Вообще, если еде в родительской семье придавалось чрезмерное, болезненное внимание, то это, как правило, приводит к психологическим проблемам. Например, родители были убеждены, что здоровый ребенок должен много есть, и постоянно насильно кормили его, дотошно контролировали, все ли он съел, наказывали за отказ от еды. Женщина, выросшая в таких условиях, склонна сама вмешиваться в питание других, советовать и критиковать и в то же время склонна необоснованно раздражаться, когда кто-либо затрагивает тему ее собственного рациона, пищевых привычек. Она испытывает множество сильных эмоций по

поводу еды: от обожания и обожествления "любимых пончиков" до жуткой ненависти к ним и вообще ко всем пищевым продуктам.

3. Еда как удовольствие

Человеку может не хватать приятных впечатлений и тогда он начинает искать их в еде. Это тот вариант, когда "есть, чтобы жить" превращается в "жить, чтобы есть". Человек постоянно ищет разнообразия, все новых и новых вкусов: японская кухня, мексиканская кухня... Свободное время тратится на походы по ресторанам и кафе в поисках удовольствия.

Часто человек сам становится поваром и кулинаром и проводит время в экспериментах у кухонной плиты. У него и круг общения складывается соответственный: те, кто может по достоинству оценить очередной шедевр, подсказать новый рецепт.

Часто для человека, который недоволен своей работой, не нашел себе отдушины

в виде хобби, переживает трудный период семенных отношений, еда становится "единственной радостью в жизни". Понятно, что отказаться от нее, ничего не найдя взамен, для него невозможно.

4. Использование еды как поощрения

Вытекает из 2 и 3 причин. В детстве родители давали сладости за хорошее поведение, оценку в школе, выполненное поручение. А в наказание — лишали сладостей. Взрослея, человек сам начинает применять эту тактику по отношению к себе. За выполненную домашнюю работу, удачно проведенный день на работе он вознаграждает себя вкусной и обильной трапезой. В конце концов, еда становится именно причиной сделать что-либо, что делать не хочется.

В то же время подсознательно отказ от мучного и сладостей — что до этого служило вознаграждением — воспринимается как

наказание. Женщина начинает бороться с лишним весом, ограничивает себя в привычных вкусностях и тут же начинается чувствовать раздражение, упадок сил, меланхолию — точь-в-точь как в детстве, когда родители на неделю лишали мороженого и конфет.

Понять, что еда не имеет никакого отношения к поощрению и наказанию, достаточно трудно. Нужно попробовать понять, что мотивация для выполнения дел, которые кажутся неприятными, заложена в них самих. Доделать отчет нужно не ради куска торта, а ради чувства удовлетворения от сделанного, от победы над собой и собственной ленью, наконец, ради квартальной премии.

5. Использование еды как релаксанта

Люди склонны решать свои душевные проблемы, снимать стресс и расслабляться с помощью еды. Человек, который не

испытывает чувства голода, может сесть за стол потому, что:

- Ⓐ у него плохое настроение;
- Ⓑ он разволновался
и не может успокоиться;
- Ⓒ на него накатила грусть;
- Ⓓ он чувствует себя одиноким
и никому ненужным;
- Ⓔ у него проблемы, с которыми он
не может справиться;
- Ⓕ ему надо подумать;
- Ⓖ он скучает;
- Ⓗ испытывает гнев
и не может успокоиться;
- Ⓙ он потерпел неудачу;
- Ⓚ у него стресс, нервное напряжение;
- Ⓛ у него депрессия.

К сожалению, еда способна на некоторое время облегчить эти состояния. Поэтому

и дальше в подобных ситуациях будет возникать желание поесть, чтобы избавиться от душевного дискомфорта. Вместо того, чтобы проанализировать свои проблемы, попробовать научиться управлять чувствами. Ну, или хотя бы найти другое, не наносящее вреда здоровью, занятие, приносящее облегчение: например, пройтись пешком, послушать музыку, принять ванну.

6. Неумение слышать свой организм

В норме организм сам подает сигнал голода и сигнал насыщения, оберегая себя от лишней работы по перевариванию лишней пищи.

Но люди привыкают есть, не когда хочется, а когда положено: утром перед работой, на работе в обеденный перерыв; после прихода с работы, перед сном. То есть они начинают ориентироваться не на сигналы желудка, не на чувство голода, а на циферблат часов, на окружающих. Это заканчивается

тем, что расслышать эти сигналы становится все труднее.

Свою медвежью услугу оказывает и привычка есть второпях: чтобы успеть на работу (уложиться во время перерыва), закончить до сериала и т. п. В таких условиях, как правило, человек съедает больше, чем ему хочется, так как сигналу о насыщении требуется время, чтобы дать о себе знать.

Женщина, привыкшая использовать еду как способ разрешения душевных проблем, часто не может отличить сигнал голода от сигнала психологической потребности "заесть" проблему.



Все перечисленные причины — это просто привычки. Когда вы отказываетесь от пятой порции голубцов в гостях, плотного ужина с семьей, захода в кафе после удачно сданного отчета или скандала, устроенного

начальником, — вы испытываете дискомфорт, вам хочется, несмотря на все доводы разума, все-таки сделать это. Но в вас говорит все лишь привычка. Это не ваш внутренний голос, не ваша потребность, это не то, что вам нужно на данный момент. Вы привыкли к подобному сценарию и вам трудно от него отказаться.

Ощущение, что чай без шести ложек сахара невкусен, это просто отголосок привычки. Если вы начнете пить чай без сахара, это не значит, что вам всегда будет невкусно. Как только сформируется новая привычка, чай без сахара начнет казаться вам очень даже вкусным. Но привычки нужно менять раз и навсегда. Размышления "помучаюсь немного, допью чая без сахара, похудею, а потом опять начну есть и пить, все, что хочу" — тупиковый путь. Чай без сахара — это не мучение, а забота о своем

здоровье, это решение, принятое раз и навсегда.

Исходя из вышесказанного, становится ясным, что все диеты, рассчитанные на неделю-две-три, не годятся. Ведь по истечении срока предполагается возвращение к обычному режиму питания — к старым привычкам, а, значит, к старому весу. Они не имеют смысла, потому что привычки питаться правильно только-только начнут формироваться — чай без сахара перестанет казаться таким уж невкусным — как человек, все бросив, принимается за старое. Будьте готовы к тому, что, принимая решение избавляться от дурных привычек, вы делаете свой выбор раз и навсегда.

Кстати, изменить привычку проще всего, заменив ее на другую. Попробуйте изменить вашу привычку переедать на привычку питаться правильно и вести здоровый образ

жизни. Есть масса замечательных привычек: встречаться с друзьями в лесу с лыжами, а не в ресторане; в моменты душевных волнений включать музыку и танцевать, а не бежать за тортиком; и многие другие. Привычка готовить калорийные кулинарные изыски может легко трансформироваться в привычку к освоению новых блюд из рецептов книги "О вкусной и здоровой пище".

Иногда бывает достаточно проанализировать причины переедания, избавиться от дурных привычек, и лишний вес сам по себе, без особых диет, начинает уходить. Удобно это сделать, начав вести специальный дневник. В него нужно записывать, когда и сколько еды вы съели, а главное — что побудило вас сесть за стол: чувство голода или что-то другое. Можно описывать ваши чувства после приема пищи: считаете ли вы, что этот перекус не был вам так уж

необходим, что вы чувствуете по этому поводу. Уже через пару недель будет понятно, что, сколько и почему вы едите; определятся ваши личные причины переедания.

Но никакое кардинальное изменение, в т. ч. в питании, невозможно без достаточной мотивации. Задумайтесь, *почему вы хотите похудеть?* В решении изменить свои привычки, сесть на диету, вступить в борьбу за свое здоровье важна мотивация. Многие люди, склонные к перееданию, не оставляют свои привычки и не начинают ограничивать себя в погреблении калорий, так как не могут точно сформулировать для себя, зачем им это нужно. Каждый раз удовольствие от еды, облегчение от решения психологических проблем с помощью еды перевешивает ожидаемую пользу от диеты, здорового образа жизни, правильного питания. Причем, важно найти не просто весомый довод,

а наиболее выигрышный вариант. Ведь неверно выбранный мотив поступка способен свести на нет все старания.

1. *Женщина хочет похудеть из-за недовольства собой, гнева, чувства протеста, зависти.*

Этот мотив возникает, если:

☉ над полнотой женщины подшучивает или достаточно резко критикует ее муж, любовник, друг;

☉ она заметила, что дети стесняются признаваться друзьям, что эта толстая тетка — их мама;

☉ коллеги, подружки смотрят сочувственно, не обсуждают при ней фасоны из модных журналов, не хвастаются обновами;

☉ близкая подруга сбросила несколько килограммов, выглядит сногшибательно и вызывает стойкую зависть;

☉ есть кто-либо, кто не верит, что она способна справиться с собой и похудеть.

Недостатки такого подхода заключаются в следующем:

☉ женщиной движут негативные чувства;

☉ она чувствует, что вынуждена сделать это под воздействием окружающих;

☉ во время соблюдения диеты женщина начинает раздражаться, искать виноватых, сердиться на "них" — которые навязали ей это решение.



2. Страх.

Этот мотив возникает, если:

☉ женщина боится потерять мужа, любовника, друга;

☉ женщина боится потерять работу;

☉ женщина боится ходить в бассейн, на пляж, летом — просто выходить на люди;

☉ женщина боится, что следствием избыточного веса могут стать хронические заболевания.

Недостатки подхода:

☉ женщиной движут негативные чувства;

☉ она чувствует, что вынуждена сделать это под воздействием окружающих обстоятельств.

Вообще, при таком мотиве женщина недовольна собой, неуверенна в себе, склонна связывать свои проблемы именно с полнотой. Соответственно, у нее возникает ощущение, что стоит похудеть, как все проблемы тут же решатся. Когда она худеет, а проблемы остаются, женщина попадает в депрессию и снова набирает лишние килограммы.

3. Желание измениться.

Этот мотив возникает, если:

☉ женщине самой не нравится то, что она видит в зеркале;

☉ она постоянно ощущает недостатки собственной полноты: трудно найти подходящий размер понравившегося фасона, трудно подниматься по лестницам, выполнять физическую работу, обильное потоотделение, отеки и т. д.;

☉ ей самой неприятно постоянное желание поесть, собственное безволие, отвращение к еде после каждого переедания.

Отсюда напрямую вытекают цели желаемых изменений:

☉ снова стать привлекательной, нравиться себе и другим;

☉ вернуть себе хорошее самочувствие и настроение, легкость;

☉ заботиться о своем здоровье.

В этом мотиве нет негативных чувств — страха, зависти, гнева, желания что-то кому-то доказать, а есть позитивные — вера в собственную способность измениться, желание заботиться о себе и своем здоровье.

Самое главное, с чего следует начинать, принимая решение избавиться от лишних килограммов, — осознание личной ответственности за собственную жизнь. Лишний вес набирается тогда, когда человек не в состоянии нести ответственность за свою жизнь, в т. ч. — за свое здоровье и внешность. Человек постоянно ищет себе оправдания: "У меня генетическая предрасположенность к полноте", "У меня нервная работа, которая требует расслабления с помощью еды", "У меня большая семья, я постоянно у плиты —

любой на моем месте не смог бы отказаться от лишнего кусочка". "Жизнь тяжелая, а еда — единственная радость". На подобном фоне начинать что-то менять в своей жизни, пытаться уменьшить вес — бесполезно. Привычный способ мышления — оправдание пени, нежелание что-либо менять, самой отвечать за собственную жизнь — все равно возьмет свое.

Поэтому в первую очередь надо изменить способ мышления — начать самой отвечать за собственную жизнь. "Я такая полная, потому что сама себя довела до таких объемов", "Я сама променяла здоровье, легкость, красивую внешность на минутные удовольствия съесть пирожное или пончик", "Я сама в ответе за свою жизнь, за свой вес, за свои пищевые привычки", "Я сама своими руками разрушаю свое здоровье неправильным питанием и перееданием" —

все начинается с таких утверждений. Нести ответственность за свою жизнь — значит, понимать, что все, что случается, — выбор самого человека, все, что он имеет, — это то, чего он сам захотел и попытался добиться. Если женщина переедает — это ее выбор. Но она может выбрать и другое — начать питаться правильно, нормализовать свой вес, снова стать привлекательной.

Полезные пищевые привычки:

- ☉ есть понемногу, но часто;
- ☉ есть только с появлением чувства голода; растягивать трапезу, наслаждаться едой;
- ☉ если не хочется есть — отказываться от еды;
- ☉ не есть "за компанию", "потому что праздник", потому что "жалко выкидывать", "иначе Маша обидится" и т. п.;



☉ не решать свои психологические проблемы с помощью еды (для этого есть ванна, прогулка, подружка и т. п.);

☉ есть супы, не литаться всухомятку;

☉ есть больше овощей и фруктов;

☉ есть хлеб с отрубями, из муки грубого помола;

☉ предпочитайте нерафинированные, неочищенные продукты (например, нерафинированное растительное масло, нешлифованный рис);

☉ использовать растительные масла, а не животные жиры;

☉ выбирайте обезжиренные продукты;

☉ употреблять кисломолочные продукты;

☉ готовить с минимальным применением жира; где это возможно, варить или жарить на шампуре (с помощью гриля), но не жарить в масле (это добавляет более 100 калорий каждому блюду); если приходится

жарить, то сначала растапливать масло в горячей сковородке, прежде чем класть туда ингредиенты (пища быстрее впитывает холодное масло);

☉ уменьшить количество приправы в салатах (4 столовые ложки приправы содержат приблизительно 180 калорий) — капать, а не лить приправу в салат; добавлять в салаты больше жидкости или использовать сочные овощи и фрукты, например, помидоры;

☉ ограничить употребление сахара и соли;

☉ по возможности заменять булочки на завтрак мюсли, йогуртами, кашами, сухофруктами;

☉ последний раз в день есть не позднее 19 часов; ни в коем случае не есть перед сном (в крайнем случае, не позднее чем за два часа до сна);

☉ пить зеленый чай — он богат антиоксидантами и витаминами.



Есть несколько правил, которыми следует воспользоваться, чтобы выбрать диету, которая подходила бы именно вам.

Правило первое:
диета должна быть безопасной —
приносить пользу, а не вред

Поэтому прежде чем садиться на диету, выясните о своем здоровье все, что только возможно. Сначала задумайтесь и попробуйте ответить на следующие вопросы ("да" или "нет"):

1. У вас увеличена щитовидная железа?

2. У вас бывает изжога?

3. После еды у вас бывает неприятный привкус во рту, будто вы только что объелись очень сладкого торта?

4. Замечали ли вы, что у вас появился неприятный запах изо рта?

5. После обычной еды у вас бывает легкая тошнота?

6. Бывает, что у вас болит желудок?

7. Бывают ли у вас боли слева под нижними ребрами?

8. Бывает ощущение, что вы объелись, хотя вы точно знаете, что съели совсем немного?

9. Чувствуете ли вы время от времени тяжесть в правом боку?

10. Был ли у вас в последнее время повышен билирубин в крови?

11. Бывает ли у вас тошнота, если вы съели огромный кусок сладкого и жирного торта?

12. Бывают ли у вас запоры чаще чем раз в месяц?

13. Бывает ли у вас сильная диарея?

14. Бывают ли у вас легкие расстройства кишечника два-три раза в месяц?

15. Бывает ли у вас вздутие живота, повышенное газообразование?

16. Вы замечаете, что едите гораздо меньше, чем ваши знакомые, но при этом набираете вес?

17. Вы замечаете, что ходите в туалет реже, чем ваши знакомые?

18. Вы замечаете, что, стоит вам всего пару раз наесться на ночь, как вы тут же набираете килограммы, в то время как ваши знакомые делают это периодически и ничем это для них не оборачивается?

19. У вас бывают гинекологические проблемы?

20. У вас бывают циститы?

21. У вас бывает частое мочеиспускание?

22. Были ли у вас когда-нибудь проблемы с почками?

23. Бывают ли у вас боли по верхней границы поясницы без видимой причины?

24. Бывают ли у вас подобные боли при простуде?

25. У вас есть варикозное расширение вен?

26. Бывают ли у вас судороги мышц?

27. У вас мягкие ногти, тусклые секущиеся волосы?

28. У вас сильно устают глаза?

29. Есть ли у вас аллергия на что-либо?

30. Вы отмечаете у себя синдром хронической усталости?

31. Вы употребляете алкоголь чаще, чем в официальные праздники?

32. Вы употребляете алкоголь чаще, чем четыре-пять раз в неделю?

33. Вы курите?

34. Вы имеете склонность держать все свои проблемы при себе, копить обиды, терпеть?

35. Вы ведете себя совершенно противоположным образом: сразу выясняете отношения, считаете, что скандалы укрепляют семью, и не считаете нужным себя сдерживать?

Посмотрите внимательно, на сколько вопросов вы ответили "да". Если вы ответили "да" хоть на один из вопросов №2–6 – возможен гастрит. Вопрос №7 – проблемы с поджелудочной железой. Вопросы №8–10 – проблемы с печенью. Положительный ответ на вопрос №12 – у вас сделан первый шаг к геморрою. №13–15 – проблемы с пищеварением, дисбактериоз. С дисбактериозом могут быть связаны и гинекологические проблемы – нарушение микрофлоры влагалища, что ведет к частым воспалительным реакциям. Положительные ответы на вопросы №20–24 – проблемы с почками и мочевыводящими

путями. №25 – слабые сосуды, нехватка витаминов. №26–28 – нехватка микро- и макроэлементов, в первую очередь – кальция, витаминов. Если у вас есть аллергия, нельзя выбирать диеты с содержанием продуктов, которые могут выступить аллергенами. Понятно, что если вы систематически употребляете алкоголь и курите, вы нуждаетесь в очищающих диетах, нейтрализующих вредное влияние ваших дурных привычек. Если вы согласились с утверждением №34 – вы имеете склонность к язве желудка (даже если вы не курите и не пьете!). Если вам ближе утверждение №35 – у вас запросто может обнаружиться астма (если у вас уже сейчас проявление аллергических реакций?). Что поделать, наш характер, темперамент, отношение к людям и миру имеют самую прямую связь с нашими болезнями. Аллергия, кстати, тоже явление, в первую

очередь, психическое или, как обычно говорят, "от нервов".

Проконсультируйтесь с врачом. Сдайте анализы, в том числе — биохимический анализ крови. Сделайте УЗИ щитовидной железы и органов брюшной полости (печени и поджелудочной железы). Если у вас есть подозрения на гастрит, пройдите обследование (как правило, он есть у каждого второго человека в возрасте после 35 лет). Вспомните, какие у вас есть хронические заболевания. Требуют ли они специальной диеты? Может быть, они могут стать противопоказаниями для ваших экспериментов над собой и своим весом?

Выясните, является ли ваш излишний вес именно результатом нарушенного обмена веществ и неправильного питания, а не болезни (например, диабета) или нарушения функции желез (например, щитовидной).

В противном случае, садиться на обычную диету ни в коем случае нельзя, а следует немедленно начать лечение заболевания! Имейте в виду, что вчера вы могли быть уверены, что диабета у вас и в помине нет и в роду ни у кого нет, а сегодня анализ на сахар может дать положительный результат.

При низком гемоглобине — противопоказаны вегетарианские диеты, так как основную часть железа мы получаем из мяса.

При высоком билирубине — следует просто отказаться от сладкого и жирного и начать лечение у врача.

При высоком холестерине — не следует выбирать диеты с низким количеством углеводов при довольно высоком количестве жиров.

При проблемах с почками — противопоказаны белковые диеты, так как они дают очень большую нагрузку именно на этот орган.

При некоторых проблемах с кишечником — противопоказаны овощные диеты, рисовая и гречневая диета, так как их переваривание происходит именно в кишечнике, нагрузка на него увеличивается.

При дисбактериозе — диеты с отсутствием молочнокислых продуктов в меню.

При проблемах с желудком — противопоказаны некоторые фруктовые диеты, могут быть проблемы с белковыми, молочными диетами, вообще, лучше всего проконсультироваться с врачом и придерживаться назначенной диеты.

При проблемах с костями, ногтями, волосами, судорогами, варикозным расширением вен — противопоказаны монодиеты, так как обычно в выбранном для ее основы продукте не содержатся все необходимые витамины и микроэлементы.

При низкой мышечной массе, физической слабости -- диеты с низким содержанием белка.

Помните о том, от чего, собственно говоря, вы хотите избавиться. Ведь потеря лишних килограммов может означать и потерю жира, и потерю мышечной массы, и потерю воды, и уменьшение массы костей за счет их истончения (остеопороза) и т. д. и т. п.

Правило второе: диета должна быть оптимальной по калорийности

То есть выбирать ее следует исходя из именно ваших личных лишних килограммов.

Определить свой оптимальный вес вам поможет таблица.

Существует три типа телосложения. У астеников (легкокостный



тип) продольные размеры преобладают над поперечными: конечности длинные и тонкие, кости легкие, шея длинная и тонкая, плечи узкие, грудная клетка длинная и узкая. Представительницы этого типа телосложения обычно имеют небольшой вес. Телосложение нормостеников (среднекостный тип) отличается пропорциональностью основных размеров тела. У представительниц гиперстенического (ширококостного) телосложения поперечные размеры тела больше, чем у нормостеников. Их кости толстые и тяжелые, плечи широкие, грудная клетка широкая и короткая. Женщины с данным типом телосложения склонны к полноте.

Нормальная масса тела женщин старше 25 лет

Рост (см)	Вес (кг)		
	Астеники	Нормостеники	Гиперстеники
150-151	45	49	53
152-154	46	50	54
155-156	48	52	56
157-159	49	53	57
160-162	51	55	59
163-164	52	57	61
165-167	54	59	63
168-169	56	61	65
170-172	57	62	67
173-174	59	64	69
175-177	61	66	71
178-179	63	68	72
180-182	65	70	74
183-184	66	72	76
185-187	68	74	78

Для женщин в возрасте от 18 до 25 лет от указанных в таблице значений следует отнять 1-2 кг.

Начинайте худеть, применяя низкокалорийные диеты, только если вам это действительно необходимо. Очень часто стремление походить на знаменитых топ-моделей и иметь стандартные для них параметры (бюст — 90 см, талия — 60 см, бедра — 90 см) приводит женщину к мысли о том, что у нее избыточный вес, хотя это не так. Во-первых, есть разные типы людей (см. выше), во-вторых, у всех своя наследственность, против которой не пойдешь, в-третьих, букет хронических болезней накладывает свой узор на общую картину. Поддерживать свои 90–60–90 манекенщицам приходится ценой невероятных усилий (ограничения в еде, специальные дорогие продукты, личный тренер, особенный режим дня и т. п.), на которые обычная женщина, связанная работой, семьей и финансовыми возможностями, в принципе не способна. Ну и наконец,

понятие о женской красоте — вещь, не связанная с четкими рамками размеров груди и бедер.

Начинать снижать вес можно только в том случае, если он превышает оптимальные параметры на пять и более килограммов (ожирение — это превышение оптимального веса на 20% и более).

Если вы хотите сбросить около 5 кг, то лучше всего просто пересмотреть свою систему питания и образ жизни в целом, следовать советам здорового питания, и лишние килограммы уйдут сами собой. Если же вы хотите избавиться от них срочно, тогда подойдут регулярные разгрузочные дни, монодиеты (до 5 дней). Но помните о том, что после них тоже придется задуматься о правильном питании, чтобы вес не вернулся.

Если вы хотите сбросить больше 5 кг, но меньше десяти — не поддавайтесь на

соблазн избавиться от них в течение недели, максимально сократив калорийность рациона! Это чревато проблемами со здоровьем, быстрой утомляемостью, обвисанием кожи, малопривлекательным внешним видом. Лучше всего сориентироваться на пару курсов монодиет или на одну принципиальную (основанную на каком-либо принципе, например, питание исходя из группы крови или раздельное питание) диету, но не менее двух недель. Как правило, достаточно потерять первые 5 кг, чтобы появился стимул пересмотреть правила питания, дальше контролировать количество потребляемых калорий.

Если вы хотите сбросить от 10 до 20 кг, то лучше всего сразу настроиться на пересмотр всего образа жизни, на долгий путь к желаемому весу и хорошему самочувствию. Периодические (раз в неделю)

разгрузочные дни (однодневные монодиеты) на фоне одной из принципиальных диет — ваш вариант. Причем количество калорий должно сокращаться постепенно: для женщины с 20-ю лишними килограммами не подходит диета женщины с 5-ю лишними килограммами, так как вторая до того, как сесть на диету, потребляла меньше калорий, чем первая, и для нее разница в калориях будет не столь существенной. Поэтому, если вы хотите сбросить больше 10 кг, сначала подсчитайте, сколько калорий составляет ваш обычный рацион (см. "Калорийность продуктов").

Если вы собираетесь сбросить более 20 кг, то лучше всего это делать под наблюдением врача.

Итак, первое, на что надо обратить внимание, анализируя понравившуюся диету, это количество калорий в предложенных

продуктах. Чем меньше, тем лучше — не самый лучший принцип. Тем более что нижний предел калорийности для всех индивидуален. Ведь даже если вы абсолютно неподвижны, жизненно важные процессы в вашем организме не останавливаются: бьется сердце, работают дыхательная и выделительная системы, кости и мышцы постоянно требуют питательных веществ, у нас растут волосы и ногти, обновляются кожные покровы, а для всего этого нужно определенное количество калорий. В физиологии их называют "калории, требующиеся для обеспечения основного обмена".

Что произойдет, если организм получит их меньше этого количества? Да, он начнет использовать собственные запасы жира. Но кроме этого — сократить имеющуюся мышечную массу. Затем — замедление процессов

пищеварения и выделения. Дальше — ломкие волосы, ногти, кости, сухая шелушащаяся кожа. И самое неприятное — если спустя месяц вы вернетесь к обычному по калорийности рациону, организм далеко не сразу вернется к своему обычному состоянию — он еще долго будет работать в пониженном режиме, увеличивая жировую прослойку на случай следующего такого же стресса.

Считается, что самым безопасным является снижение веса на 300–500 г в неделю. Для этого, калорийность вашей диеты должна быть на 500–600 ккал меньше требуемого значения, рассчитанного вами ранее. Например, если ваше нормативное значение 2000 ккал, то диету вы должны выбрать с калорийностью 1400–1500 ккал.

**Правило третье:
диета должна содержать
все необходимое**



В выбранном рационе следует проанализировать количество основных питательных веществ: белков, жиров и углеводов, а также — витаминов и микроэлементов.

Белок — строительный материал клеток, в норме потребность в нем равна 1 г на килограмм массы тела. Если его количество в диете опускается ниже 20–30 г в сутки, то недостаток компенсируется усиленным распадом белков собственной ткани. В первую очередь, вы рискуете оставить без белка сыворотку крови, что может привести к гипопроотеинемии, которая провоцирует переход жидкости из крови в ткань, вызывая

голодные отеки. Потом расходуются белки печени, скелетных мышц и кожи, и последними сдаются белки сердечной мышцы и головного мозга. У любителей подобных диет часто наблюдаются заболевания печени, снижается иммунитет и работоспособность, не говоря уже об ухудшении внешнего вида.

Особенно важное значение имеет количество белка, если вы планируете физические нагрузки как дополнение к диете. Но имейте в виду, что мышечная ткань тяжелее жировой, поэтому ожидаемого результата на весах вы можете не добиться. Результат будет виден внешне: ваши формы приобретут упругость и завершенность.

И еще, важен не только количественный показатель белка, но и качественный — наличие всех необходимых аминокислот. Как правило, в одном виде продукта они все одновременно не содержатся, поэтому

включением в диету только одного белкового продукта сбалансировать рацион вам не удастся. Принимая решение о выборе вегетарианской диеты, строго следите за своим самочувствием. Если вы планируете следовать ей дольше двух недель, то по истечении этого срока сдайте анализ на гемоглобин.

Жир — основной источник энергии, в норме его должно поступать с пищей от 60 до 100 г в сутки. Понятно желание сократить его количество в диете, но все таки 30 г жира в день нужно съедать обязательно. Жиры нужны для нормального протекания обменных процессов в организме, усваивания других питательных веществ и жирорастворимых витаминов. Важен также их качественный состав — они должны содержать незаменимые (эссенциальные) жирные кислоты. В составе НЖК различают 5 полиненасыщенных (ПНЖК) — линолевую,

линоленовую, арахидоновую, эйкозапентаеновую и докозагексаеновую. Первые три образуют витаминоподобное вещество, называемое также витамином F. Он предупреждает отложения холестерина в артериях, обеспечивает здоровое состояние кожи и волос, влияет на активность желез внутренней секреции, помогает снизить вес, сжигая насыщенные жиры. Ежедневная потребность в НЖК равна 10–20% от общего количества получаемых калорий.

И еще один важный показатель — количество углеводов. Обычно на их долю приходится от 50 до 70% калорийности рациона. В норме их должно поступать 300–400 г в сутки, физиологический минимум — 80 г в сутки. Более низкие значения могут вызывать гипогликемию — снижение уровня сахара в крови, — проявляющуюся головокружением, обмороками, слабостью, в т.ч.

мышечной. Кроме того, недостаток углеводов в пище проявляется быстрой утомляемостью, снижением настроения, вплоть до развития депрессивных и невротических состояний, повышенным распадом белка, и, в первую очередь, мобильных белков, отвечающих, в частности, за формирование и поддержание иммунитета.

Углеводы делятся на моно- и дисахариды (простые, "плохие") и полисахариды (сложные, "хорошие"). К первым относится глюкоза (хорошо известный всем сахар), фруктоза, лактоза, галактоза и т. п., ко вторым — крахмал, целлюлоза и др. Сокращая количество углеводов, делать это следует в первую очередь за счет простых. Сложные углеводы (крахмал) перевариваются в ЖКТ постепенно, не вызывая резкого выброса сахара в кровь. Крахмалом богаты картофель и зерновые.

К сложным углеводам относятся и пищевые волокна — компоненты стенок растительных клеток — так называемая клетчатка, жизненно необходимая для нормального функционирования организма. Это целлюлоза, гемицеллюлоза, лигнин, смолы, пектины, пентозаны, которые не расщепляются ферментами животного организма, а потому не влияют на увеличение массы тела. Богатый клетчаткой рацион оказывает благоприятный эффект, способствуя формированию объемных каловых масс и выведению из организма токсинов и вредных продуктов переработки питательных веществ. Такая диета снижает вероятность дивертикула, рака толстой кишки, сердечно-сосудистых заболеваний и сахарного диабета. Большое количество клетчатки содержится в отрубях, крупах.

Предлагаемые диетами рационы, как правило, не содержат все необходимые

витамины. Витамины (лат. *vita* — жизнь + *амин*) — пищевые вещества, необходимые для поддержания жизненных функций. Организм человека большинство их не синтезирует, поэтому должен получать в готовом виде. Витамины не являются пластическим материалом или источником энергии, но участвуют в обмене веществ и регуляции отдельных биохимических и физиологических процессов. Недостаток витаминов в пище или изменение процессов их усвоения приводит к нарушению обмена веществ и в конечном счете к развитию гипо- и авитаминозов.

К витаминам и витаминоподобным веществам относятся 20 различных по своей химической природе соединений, необходимых для поддержания жизни и здоровья человека. Это всем известные витамины А, С, D, Е, F, витамины группы В и др. Зная, какие витамины в каких продуктах содержатся,

можно оценить диету по сбалансированности витаминов. Обнаружив явный недостаток одного или нескольких из них, можно прибегнуть к помощи БАД (биологически активных добавок).

Все сказанное про витамины касается и макро- и микроэлементов. Большинство людей знают, чем опасен недостаток в пище железа, йода, кальция и др. Зная, какие макро- и микроэлементы в каких продуктах содержатся, также можно оценить диету и принять решение о дополнительном приеме БАД, содержащих недостающие вещества.



Что мы едим? Все продукты содержат питательные вещества, нутриенты, которые поставляют нам энергию, служат строительным материалом. Конечно, речь об известных всем белках, жирах и углеводах. По калорийности 1 г белка = 4 кал, 1 г углеводов = 4 кал, 1 г жира = 9 кал, т. е. белки и углеводы имеют одинаковое содержание калорий на грамм. Именно на этом и основано убеждение многих людей, страдающих лишним весом, что для того чтобы похудеть, нужно прекратить употребление жиров.

Правы ли они и сколько в рационе должно содержаться каждого из нутриентов, можно узнать, если попробовать разобраться, что такое белки, жиры и углеводы и каковы их функции в организме.



Белки

Белок является жизненно необходимым нутриентом в рационе человека и всех животных; это основной строительный материал клеток. Фактически, однако, нужен не сам белок, а аминокислоты, из которых он состоит. Известны 22 а/к. Восемь из них (лизин, метионин, валин, фенилаланин, гистидин, треонин, триптофан, лейцин, изолейцин — девятая незаменима для детей) называют незаменимыми — они не могут быть образованы в организме человека и должны быть

получены с пищей. Если не хватает одной из них, то эффективность всех остальных а/к будет понижена и синтез собственных белков затормозится.

Как правило, все незаменимые а/к встречаются в продуктах животного происхождения: мясе, птице, морепродуктах, яйцах, молоке, сыре. Растительные белки неполноценные, в них не хватает некоторых а/к. Однако в комбинации с животными они тоже полезны (семечки, орехи, горох, хлебные злаки, бобы).

Потребность человека в белке различна в зависимости от состояния здоровья, возраста и массы тела. Чем массивнее вы и моложе, тем больше белка вам нужно. Если вы старше 20 лет, умножьте ваш возраст на коэффициент 0,79. Это и будет ваша дневная потребность в белках. В среднем минимальное потребление белка в день составляет около 45 г.



Важнейшие незаменимые аминокислоты

Фенилаланин — нейромедиатор (химическое соединение, передающее сигналы между нервными клетками и мозгом) — обеспечивает бодрость и жизненность, уменьшает чувство голода, увеличивает либидо.

Триптофан действует вместе с витамином B_3 , B_5 и магнием для производства нейромедиатора серотонина; способствует естественному сну, действует как антидепрессант. Источники: творог, молоко, мясо, рыба, индейка, бананы, сушеные финики, арахис.

Лизин необходим для роста, восстановления тканей, производства антител, гормонов и ферментов, предупреждает герпесную инфекцию. Источники: рыба, молоко, бобы, мясо, сыр, дрожжи, яйца, соевые продукты.

Метионин в сочетании с холином и фолиевой кислотой выступает как защитное средство против некоторых видов опухолей. Недостаток метионина может нарушить способность организма вырабатывать мочу и вызывать водянку (отек в результате задержки жидкости в тканях), понизить сопротивляемость инфекциям, привести к отложениям холестерина и атеросклерозу.

Цистин — устойчивая форма цистеина (важнейшего фактора, замедляющего старение, защищающего от разрушительных свободных радикалов, которые образуются в результате курения или приема алкоголя). Организм легко превращает одно в другое, одну в другую при необходимости, и две формы в метаболизме можно рассматривать как одну аминокислоту.

Отсюда видно, насколько важны а/к в обмене веществ и вообще в функционировании организма.

Белки содержатся в следующих продуктах (в %): макароны — 10—13, рис — 7, гречка — 12,5, бобовые — 14—19, овощи — 3—7, молоко — 1—2,8, мясо — 15—20, рыба — 16—20, яйца — 12.

Как уже говорилось, все незаменимые а/к содержатся только в продуктах животного происхождения. Из таблицы видно, что крупы и овощи значительно уступают им в содержании белка. Если вы все-таки решили предпочесть вегетарианскую диету, обязательно включайте в рацион бобовые: горох, фасоль, чечевицу, сою. В южных районах, где распространено производство соевых продуктов, можно без труда достать соевое молоко, творог, сыр. Повсеместно распространены соевые “бифштексы”.

Хороший вариант — отказаться от мяса (и рыбы), но употреблять в пищу молочные продукты и яйца (стать лакто- или ововегетарианцем).



Жиры (липиды)

Жирам по энергоемкости нет равных. Однако поставка в организм обменной энергии — не единственная их функция. Они выполняют роль растворителей для жирорастворимых витаминов (А, D, E, K), участвуют в процессах всасывания питательных веществ в тонком кишечнике, входят в состав нервных клеток (мозг человека больше чем наполовину состоит из жиров!) и гормонов, поэтому трудно переоценить их значение, а также служат источником эссенциальных (незаменимых) полиненасыщенных жирных

кислот (ЭЖК), в составе которых различают 5 полиненасыщенных (ПНЖК) — линолевую, линоленовую, арахидоновую, эйкозапентаеновую и докозагексаеновую, синтезировать которые организм не способен. Последние имеют важнейшее значение как предшественники лейкотриенов, простагландинов и тромбоксанов, которые функционируют как "локальные гормоны".

Количество ЭЖК в организме напрямую зависит от того, сколько жиров и масел съедает человек. Жирные кислоты — это основные строительные блоки не только в жирах, содержащихся в тканях человека, но и находящихся в пищевых продуктах. Они являются важным источником энергии для любого организма. Эссенциальные жирные кислоты занимают большую часть в составе защитной оболочки, или мембраны, окружающей любую клетку.

Ежедневная потребность в них равна 10–20% от общего количества получаемых калорий. Недостаточность этих нутриентов представляет серьезную угрозу для здоровья. При этом многие эксперты считают, что приблизительно 80% населения нашей страны потребляет недостаточное количество эссенциальных жирных кислот. Это связано с тем, что массовая промышленная переработка жиров, масел и содержащих их пищевых продуктов — рафинация — в значительной мере снизила содержание эссенциальных жирных кислот в нашем пищевом рационе. Более того, произошло огромное увеличение количества ненатуральных жиров, добавляемых в диету в виде трансжирных кислот и частично гидрогенизированных масел.

Поэтому, покупая продукты, обращайтесь внимание на содержание в них ПНЖК (многие

производители стали специально отмечать это на упаковках). Выбирая растительное масло для салатов (не для жарки!), отдавайте предпочтение нерафинированному маслу холодного отжима — в нем максимально сохранены ПНЖК и витамины.

В диетической литературе и на упаковках продуктов можно встретить жирные кислоты “омега”. Дело в том, что существует два главных класса ПНЖК — омега-6 и омега-3, и один главный класс мононенасыщенных жирных кислот (МНЖК) — омега-9. К омега-3-жирным кислотам относятся α-линоленовая, эйкозапентаеновая кислота (ЭПК) и докозагексаеновая кислота (ДГК), которые присутствуют в основном в рыбе, а также в небольших количествах могут синтезироваться в организме из α-линоленовой кислоты. Низкий уровень ЭПК и ДГК в питании может вызвать серьезные проблемы со здоровьем —

сказаться на функционировании глаз и мозга. Эти вещества помогают также справиться с воспалительными процессами, например, с артритом, способствуют уменьшению содержания триглицеридов в крови, которые связаны напрямую с заболеваниями сердца и инсультом.

Источники поступления в организм: скумбрия, сельдь, сардины, тунец, форель, лосось, шпроты, кефаль, палтус, окунь, карп, кальмары, анчоусы.

К омега-6-жирным кислотам относят линолевую кислоту, которой много в растительных маслах. В организме она может превращаться в γ -линоленовую кислоту (ГЛК). Установлено, что ГЛК помогает при аллергических дерматитах и экземе. БАД с маслом вечерней примулы и другими маслами, богатыми ГЛК, принимают для уменьшения сухости кожи и поддержания нормального

состояния жировых мембран, окружающих клетки кожи.

Источники поступления в организм: свежая рыба глубоководных сортов и рыбий жир, сафлоровое, соевое, конопляное, рапсовое и льняное масла, грецкие орехи, семена тыквы.

Оптимальное соотношение жирных кислот омега-6 и омега-3 — 4:1. Их баланс играет ключевую роль в полноценном метаболизме простагландинов. Последние (и относящиеся к ним компоненты) представляют собой гормоноподобные молекулы, получаемые из жирных кислот.

Простагландины имеют важное значение для регуляции производства стероидов и синтеза гормонов, болевого синдрома, артериального давления, сердечной деятельности, функции желудочно-кишечного тракта, функции почек и водно-солевого баланса,

свертываемости крови и агрегации тромбоцитов, аллергических реакций, воспалительных процессов, нервной трансмиссии.

Мононенасыщенные жиры содержат ненасыщенные жирные кислоты с одной двойной связью -- омега-9. Наиболее важной мононенасыщенной жирной кислотой в питании является олеиновая кислота. Она присутствует в мембранах клеток растений и животных и способствует поддержанию эластичности артерий и кожи. МНЖК при высоких температурах стабильны (поэтому для жарки хорошо подходит оливковое масло), и они не нарушают равновесие ЛПНП и ЛПВП так, как это могут делать НЖК. В странах Средиземноморья, где в пищу употребляют большое количество оливкового масла, оливок и маслин, авокадо и орехов, относительно редко встречаются случаи сердечно-сосудистых и онкологических

заболеваний. В большой степени это относится на счет омега-9-жирных кислот, присутствующих во всех этих пищевых продуктах.

Источники поступления в организм: оливковое и миндальное масла.

Характерные признаки и симптомы, при-
сущие недостаточности омега-9-жирных кислот: обострение сердечно-сосудистых заболеваний, повышение артериального давления, боли в суставах, артриты, ухудшение пищеварения, запоры, снижение иммунитета, частые простудные заболевания, ангина, депрессия, рассеянность, ухудшение памяти, усталость, недомогание, сухость кожи, ломкие (потрескавшиеся) ногти, сухие, безжизненные волосы, сухость слизистых оболочек, слезных протоков, ротовой полости, влагалища.



Углеводы (сахара)

Углеводы — основной источник энергии для организма. Однако при их избытке организм превращает углеводы в жиры и откладывает “про запас” — отсюда лишний вес, ожирение.

Углеводы бывают простые — сахара (глюкоза, фруктоза, сахароза, лактоза) и сложные (крахмал, целлюлоза, пищевые волокна). Они необходимы в ежедневном рационе, чтобы белок, нужный для построения тканей, не растрачивался в качестве источника энергии, а использовался там, где он нужен для восстановления. Средняя потребность в них для людей, не занимающихся спортом или тяжелым физическим трудом, — 400–500 г в сутки, из них крахмала 350–400 г,

сахаров (глюкозы, фруктозы, сахарозы) — 50–100 г. Простые углеводы могут содержать максимум до 20% дневного рациона, причем самый полезный из них — фруктоза, как следует из названия, содержащийся во фруктах и соках из них.

Во время пищеварения основные виды углеводов, крахмалы и сахара, распадаются на глюкозу, более известную как сахар. Глюкоза крови обеспечивает необходимой энергией центральную нервную систему, мышцы и внутренние органы. Но при употреблении большего количества углеводов, что может преобразовать их в глюкозу или гликоген (который откладывается в печени и мышцах), образуется жир.

Более того, при резком поступлении простых “плохих” углеводов в организм (съели полбанки варенья, сгущенки, кусок торта, глазированные сырки, шоколадку и т. п.)

в кровь моментально выбрасывается ударная доза глюкозы, что по сути является шоком для организма. Чтобы справиться с таким огромным количеством сахара в крови, тут же начинает в экстренном режиме работать поджелудочная железа, вырабатывая инсулин, который переводит глюкозу в гликоген. Чуть меньший, но тоже не маленький, вред наносит одномоментное съедание большого количества сдобы (пирожки, булочки, печеньки, вафельки и т. п.).

В противовес "плохим" углеводам существуют и так называемые "хорошие" — сложные, например, крахмал. При его попадании в ЖКТ, он некоторое время переваривается, распадаясь на простые сахара, которые вводятся в кровь постепенно, не вызывая шока и гиперактивности поджелудочной железы.

Кроме того, некоторые сложные углеводы (клетчатка, целлюлоза и др.) в организме

человека не перевариваются. Тем не менее, это необходимый компонент питания: они стимулируют перистальтику кишечника, формируют каловые массы, способствуя тем самым выведению шлаков и очистке организма. Клетчатка не переваривается человеком, но служит источником питания для полезной кишечной микрофлоры. Много клетчатки содержат овощи и фрукты, ржаной хлеб, отруби. Овощи, фрукты, ягоды, зелень составляют основу диетического рациона для снижения веса. Овощи — это источник витаминов, микроэлементов, пищевых волокон, необходимых для нормализации обмена веществ и снижения веса. Сырые овощи содержат тартроновую кислоту, препятствующую превращению углеводов в жиры. Капуста, морковь, свекла, лук, чеснок, редис, редька, репа, тыква имеют высокую питательную ценность и низкую калорийность.

Салаты из них, заправленные растительным маслом или сметаной, легко усваиваются и прекрасно насыщают. Ешьте их, чтобы похудеть, снизить вес. Ежедневный рацион должен содержать не менее 25 г целлюлозы и других неперевариваемых полисахаридов (балластных веществ). Это особенно актуально для пожилых и склонных к запорам. Полезно принимать препараты целлюлозы (таблетки МКЦ и аналогичные).

Лучшие источники углеводов (в %): мед — 80, курага — 45, яблоки, апельсины, груши — 10, изюм — 65, орехи — 10, соки — 12–14, картофель — 20, отруби — 85, греча — 68, рис — 72, овсянка — 53.

Если вы решили отказаться от этих нутриентов, откажитесь от простых углеводов. Исключите из своего меню сахар, конфеты, сдобу, глазированные сырки, торты и пирожные. При этом обязательно употребляйте

понемногу овощи, крупы, орехи. Введите в свое ежедневное меню отруби, будьте уверены, что ни один грамм из них не переварится и не отложится у вас на бедрах. Их можно добавлять в каши, супы, просто заваривать или даже употреблять в сухом виде, только обязательно запивая большим количеством жидкости. Не существует официальных норм потребления углеводов, но 50 г в день — необходимый минимум. В противном случае затормозится образование каловых масс, начнется запор. Это опасно тем, что в состоянии необычно низкого поступления питательных веществ ("вы сидите на диете") организм начинает интенсивнее использовать существующие запасы, в т. ч. — увеличивается всасывание из кишечника, причем всасываются в кровь вредные продукты распада, токсины, пищевые яды. Отсутствие ежедневного стула

приводит к усталости, бессоннице, упадку сил, раздражительности (до истерик), перепадов настроения, подавленности, сухости кожных покровов, потере волосами природного блеска, морщинам, мешкам под глазами. Поэтому перед любой (особенно радикальной монодиетой на грани голодания) диетой обязательное условие — очистка кишечника с помощью кружки Эсмарха и травяных настоев, с помощью препаратов Александрийского листа (сенны).

Кроме того, от недостатка углеводов может развиваться кетоз — насыщение крови кетоновыми телами (продуктами распада белков), "закисление крови".



Холестерин

Многие считают холестерин однозначно вредным компонентом некоторых пищевых продуктов и ведут с ним постоянную изнуряющую борьбу. А ведь он является основой для синтеза жизненно необходимых стероидных гормонов надпочечника, таких, как кортизон и половые гормоны, в коже под воздействием ультрафиолетовых солнечных лучей он превращается в необходимый нам витамин D, он помогает метаболизму углеводов. Поэтому если у вас еще не наступила менопауза, вы загораете на солнце или в солярии, — вам обязательно употреблять продукты, содержащие холестерин.

Самое интересное, продукты, содержащие большое количество холестерина —

яйца, молочные продукты, печень животных — содержат и липопротеины высокой плотности, препятствующие образованию холестериновых бляшек на стенках сосудов, ведущих к склерозу и атеросклерозу.

Кстати, холестерин — вещество животного происхождения, поэтому в растительных маслах его по определению быть не может. Если на одной бутылке масла стоит “без холестерина”, а на другой нет — смело покупайте любую!



Липотропные вещества

Витаминоподобные вещества холин, инозит, биотин и а/к метионин являются липотропными веществами — т. е. участвуют в обмене жиров, и их основная функция состоит в предупреждении ненормального

или чрезмерного накопления жира в печени. Они увеличивают производство лецитина, который сохраняет холестерин более растворимым, очищает печень и увеличивает сопротивляемость заболеваниям, помогая функционированию вилочковой железы.

Из-за того, что многие из нас потребляют слишком много жира, и большая его часть — это насыщенный жир, то в этой ситуации липотропные вещества крайне необходимы. Липотропные вещества необходимы и для того, чтобы сохранить здоровье, так как они помогают вилочковой железе вырабатывать антитела, стимулировать рост и активность фагоцитов (клеток, которые окружают и поглощают вторгшиеся вирусы и микробы), помогают в разрушении чужеродной и патологической ткани.



Антиоксиданты

Это соединения, защищающие клетки (а точнее мембраны клеток) от потенциально вредных эффектов или реакций, которые могут вызвать избыточное окисление в организме.

На нашей планете практически всегда процессы разрушения идут с участием кислорода путем окисления. Ржавеет железо — это окисление. В лесу гниют опавшие листья — это окисление. Мы болеем, постепенно стареем — и это, очень приблизительно конечно, можно назвать процессом окисления. Множество болезненных состояний (хронические заболевания, стресс, действие радиации, процесс старения и др.) протекают в организме с образованием свободных

радикалов (продуктов неполного восстановления кислорода). Их избыток ведет к перекисному окислению липидов — основы клеточных мембран — и, в результате, к нарушению функций мембран клеток нашего организма, к нарушению здоровья и преждевременному старению.

В организме существует система антиоксидантной защиты, которая делится на первичную (антиоксиданты-ферменты) и вторичную (антиоксиданты-витамины). Эта система работает у нас с рождения, всю нашу жизнь, слабая постепенно с годами. Поэтому возникает необходимость ее подпитки и поддержки. Ферменты (первичная антиоксидантная защита) занимаются "уборкой" активных форм кислорода. Они превращают активные формы кислорода в перекись водорода и в менее агрессивные

радикалы, а затем уже их превращают в воду и обычный, полезный кислород.

Антиоксиданты-витамины (вторичная антиоксидантная защита) называют "тушителями". Они "тушат" агрессивные радикалы, забирают избыток энергии, тормозят развитие цепной реакции образования новых радикалов.

К ним относятся витамины С, Р, биофлавоноиды — рутин, кверцетин, цитрин, гесперидин, аскорутин, витамины А, Е, К, бета-каротин, серосодержащие аминокислоты (глутатион, цистеин, метионин), цитохром С, хелаты, спирт в микродозах, микроэлементы селен, цинк (определенное значение имеют медь, марганец и железо). Очень важно помнить, что антиоксиданты работают хорошо только тогда, когда они работают в группе, поддерживая друг друга. Например, витамин Е — главный прерыватель реакций окисления липидов — расходуется

и видоизменяется в этих реакциях. Если рядом с ним находится витамин С, то он его восстанавливает и вводит в строй. Витамин С оберегает также селен от окисления. Глутатион переводит продукты перекисного окисления липидов в менее вредные и оберегает витамин Е.

Существуют лекарственные травы, обладающие антиоксидантной активностью: Гинкго билоба (растение, "продлевающее жизнь", "улучшающее познавательные способности") — это единственное растение, которое выжило после Хиросимы и не изменилось со времен Ледникового периода благодаря своей устойчивости к загрязнению окружающей среды, насекомым и болезням; Золотой корень; Имбирь лекарственный (корень); Чертополох молочный.



Некоторые витамины могут синтезироваться в организме, некоторые — поступают только с пищей. В отличие от других незаменимых факторов питания (незаменимые аминокислоты, ненасыщенные жирные кислоты и др.), не являются пластическим материалом или источником энергии. Они участвуют в обмене веществ преимущественно как участники механизмов биокатализа (коферменты) и регуляции отдельных биохимических и физиологических процессов. Недостаток витаминов в пище или

изменение процессов их усвоения приводят к нарушению обмена веществ и в конечном счете к развитию гипо- и авитаминозов.

К витаминам и витаминоподобным веществам относятся 20 различных по своей химической природе соединений, необходимых для поддержания жизни и здоровья человека. Все витамины делятся на жирорастворимые (могут запасаться в организме) и водорастворимые (не запасаются; при их избытке просто увеличивается нагрузка на выделительную систему, почки, удаляющую их из организма). Для того чтобы первые хорошо усваивались нашим пищевым трактом, требуются жиры, поэтому овощные салаты традиционно заправляются растительным маслом, сметаной или майонезом.



Жирорастворимые

Витамин А

Существует в двух формах: готовый витамин А (ретинол) из продуктов животного происхождения и провитамин А (каротин). Средняя доза для взрослых — 10 000 МЕ ежедневно, потребности возрастают с увеличением массы тела. Внимание! Более 100 000 МЕ в день у взрослых может вызвать токсичный эффект: выпадение волос, бессонницу, тошноту, рвоту, понос, сыпь, боли в костях, нерегулярные менструации у женщин, увеличение печени и др.

Витамин А способствует формированию зрительного пурпура (родопсина) в глазах, повышает сопротивляемость инфекциям органов дыхания, способствует росту

и укреплению костей, здоровью кожи, волос, зубов, десен.

Содержится в масле из печени рыб (рыбий жир), печени, мозгови, дыне, в меньших количествах — в желтых и красных овощах и фруктах, яйцах, молоке, маргарине, масле.

Витамин А лучше всего работает в сочетании с В-комплексом, витамином D, витамином Е, кальцием, фосфором и цинком. Витамин А также предохраняет витамин С от окисления. Если вы принимаете препараты, снижающие холестерин, у вас понижена всасываемость витамина А, вам требуются его добавки.

Витамин D

(кальциферол, виостерол, эргостерол)

Единственный витамин, который может синтезироваться в нашем организме (под

воздействием ультрафиолетовых лучей а коже). Дневная доза для взрослых составляет 400 МЕ, или 5—10 мкг.

Без него усваиваются кальций и фосфор, необходимые для укрепления костей и зубов. При совместном приеме с витаминами А и С помогает в профилактике простудных заболеваний, конъюнктивитов.

Содержится в рыбьем жире, сардинах, сельди, лососе, тунце, молоке. Ежедневные дозы по 25000 МЕ в течение длительного периода могут вызвать токсические эффекты: необычную жажду, воспаление глаз, зуд кожи, рвоту, понос, ненормальные отложения кальция в стенках кровеносных сосудов, печени, легких, почках и желудке.

Витамин Е (токоферол)

Накапливается не только в подкожной клетчатке, но и в печени, сердце, мышцах,

яичках, матке, крови, надпочечниках, гипофизе.

Это активный антиоксидант, препятствующий окислению жировых соединений, витамина А, селена, двух серосодержащих аминокислот и в некоторой степени витамина С. Важен как сосудорасширяющий фактор и антикоагулянт. Хорошо действует в сочетании с селеном. Замедляет старение клеток, вызванное окислением. Предупреждает появление и растворяет кровяные тромбы. Ускоряет заживление ожогов. Действуя как мочегонное средство, может понижать кровяное давление. Предохраняет от выкидышей. Недостаток вызывает анемию, бесплодие.

Содержится в ростках пшеницы, соевых бобах, растительных маслах, брокколи, брюссельской капусте, листовой зелени, шпинате, в меньших количествах — в цельном

зерне и яйцах. Беременным и кормящим женщинам, а также тем, кто принимает противозачаточные средства и гормональные препараты, женщинам при менопаузе требуются повышенные дозы витамина Е.

Витамин F

**(ненасыщенные жирные кислоты:
линолевая, линоленовая
и арахидоновая)**

Если линолевой кислоты в организме достаточно, то две другие жирные кислоты могут быть синтезированы.

Предупреждает отложения холестерина в артериях. Обеспечивает здоровое состояние кожи и волос. Влияет на активность желез внутренней секреции, делая кальций более доступным для клеток. Помогает снизить вес, сжигая насыщенные жиры. Дефицит приводит к экземе, прыщам, лишнему весу.

Источники: растительные масла из за-вязи пшеницы, льняного семени, подсол-нечника, сафлора, соевых бобов, арахиса; миндаль, авокадо. Двенадцать чайных ло-жек семечек подсолнуха или восемнадцать долек ореха pekan могут покрыть дневную потребность в нем. Увеличенное потребле-ние углеводов увеличивает потребность в F. Чрезмерный прием может привести к увели-чению веса тела. Принимать лучше вместе с витамином Е.

Витамин K

(менадион)

Существует трио витаминов K, K₁ и K₂. Все они могут быть образованы природными бактериями в кишечнике. K₃ — синтетический витамин. Необходим для формирования протромбина — химического соединения, способствующего свертыванию крови. Для взрослого норма — 300 мкг в день.

Помогает в предупреждении внутренних кровотечений и кровоизлияний. Способствует уменьшению выделений при обильных менструациях.

Источники: йогурт, люцерна, яичный желток, сафлоровое масло, соевое масло, рыбий жир, листовые зеленые овощи. Не рекомендуется принимать более 500 мкг синтетического витамина К.



Водорастворимые

Витамин В₁ (тиамин)

Витамины группы В синергичны — они лучше действуют в группе. Дозы витаминов В₁, В₂ и В₆ должны быть сбалансированы — так они действуют эффективнее. Официальная их доза для взрослых — 1,2–1,4 мг. Доза В₁ составляет от 100 до 300 мг.

Способствует росту, улучшает переваривание пищи (особенно углеводов), улучшает умственные способности, нормализует работу нервной системы, мышц и сердца.

Содержится в сухих дрожжах, рисовой шелухе, цельной пшенице, толокне, арахисе, свинине, струбях, молоке. Витамин В₂ легко разрушается при тепловой обработке.

Витамин В₂ (рибофлавин)

Способствует росту и размножению, сохраняет кожу, ногти, волосы, помогает заживать язвочки рта, губ и языка, улучшает зрение. Участвует в обмене углеводов, жиров и белков. Заболевание, вызванное недостатком витамина В₂ — арибофлавиноз (поражения язвами рта, губ, кожи и гениталий).

Источники: молоко, печень, почки, дрожжи, сыр, листовые зеленые овощи, рыба,

яйца. Не разрушается под действием тепла, окисления или кислот. Как почти все витамины этой группы, под воздействием ультрафиолетовых лучей распадается (цельное молоко нельзя держать на свету!), растворяется в жидкостях, используемых при приготовлении пищи; его усваиванию, как и усваиванию всей группы, препятствуют сульфаниламидные лекарственные препараты, эстрогены (прием противозачаточных), алкоголь.

Витамин B₃ (ниацин)

B₃ — ниацин, никотиновая кислота, никотинамид — может синтезироваться в организме с использованием аминокислоты триптофан. Организм может производить собственный ниацин. Доза для взрослых — 12–18 мг.

Жизненно важен для синтеза половых гормонов (эстрогенов, прогестерона, тестостерона), а также кортизона, тироксина и инсулина; работы головного мозга. Поддерживает здоровой систему пищеварения, устраняет желудочно-кишечные расстройства, придает коже здоровый вид, усиливает кровообращение и снижает повышенное кровяное давление, снижает уровень холестерина.

Источники: печень, постное мясо, цельная пшеница, рыба, яйца, жареный арахис, белое мясо птицы, авокадо, финики, фиги, чернослив. Свыше 100 мг — токсичен. Особая чувствительность кожи к солнечным лучам часто является первым признаком дефицита ниацина.

Витамин В₅ **(пантенол)**

Доза для взрослых — 10 мг. Может быть синтезирован в организме кишечными бактериями.

Помогает при построении клеток, поддерживая нормальный рост и развитие центральной нервной системы. Жизненно важен для нормальной работы надпочечников, необходим для преобразования жиров и сахаров в энергию, синтеза антител, усвоения парааминобензойной кислоты и холина. Способствует заживлению ран, снижает побочные и токсичные эффекты многих антибиотиков. Дефицит витамина В₅ способен вызвать гипогликемию, язву двенадцатиперстной кишки, заболевания крови и кожи.

Источники: мясо, цельное зерно, отруби, завязь пшеницы, почки, печень, сердце, зеленые овощи, пивные дрожжи, орехи,

цыплята, патока. Локализация в руках и ногах (как будто вы их "отсидели"), аллергия — повод увеличить дозу витаминов В₅ и С (по 1000 мг утром и вечером).

Витамин В₆ **(пиридоксин)**

Витамин В₆ представляет из себя группу витаминов: пиридоксин, пиридоксинал и пиридоксамин, которые тесно связаны между собой и действуют совместно. Взрослому рекомендуется ежедневно принимать 1,6—2,0 мг.

Необходим для образования антител и красных кровяных клеток, для усвоения В₁₂, образования соляной кислоты и соединений магния. Способствует усвоению белка и жира, превращению триптофана в ниацин. Помогает предотвращать различные нервные и кожные расстройства, способствует синтезу нуклеиновых кислот ДНК и РНК,

препятствующих старению, уменьшает ночные спазмы мышц, судороги икроножных мышц, онемение рук, определенные формы невритов конечностей.

Источники: пивные дрожжи, пшеничные отруби, завязь пшеницы, печень, почки, сердце, в меньших дозах содержится в дыне, капусте, молоке, яйцах, говядине. Дозы, начиная с 2—10 г, могут вызвать неврологические расстройства. Люди, употребляющие белок в большом количестве, страдающие артритом, получающие лечение пенициллинами, особенно нуждаются в этом витамине.

Витамин В₁₂ **(кобаламин)**

Единственный витамин, который содержит незаменимые минеральные элементы. Не очень хорошо всасывается через желудок. Должен вступить во взаимодействие

с кальцием во время поглощения для того, чтобы он мог принести пользу для организма надлежащим образом. Нормально функционирующая щитовидная железа способствует его усвоению. Рекомендуемая доза для взрослых — 3 мкг. Диета с низким содержанием витамина В₁ и высоким содержанием фолиевой кислоты (вегетарианская) часто скрывает дефицит витамина В₁₂.

Предотвращает появление анемии, улучшает самочувствие, поддерживает нервную систему в здоровом состоянии, снижает раздражительность, улучшает концентрацию, память и равновесие.

Источники: печень, говядина, свинина, яйца, молоко, сыр, почки. Вегетарианцам необходимы добавки В₁₂.

Витамин В₁₃

(оротовая кислота)

Участвует в метаболизме фолиевой кислоты и витамина В₁₂.

Возможно, предупреждает некоторые проблемы, связанные с печенью и преждевременным старением. Помогает при лечении множественного склероза.

Источники: корнеплоды растений, сыворотка, жидкая часть кислого или свернувшегося молока.

Витамин В₁₅

(пангамовая кислота)

Предложен и утвержден в России, в то время как администрация по пищевым продуктам и лекарствам США имеет сомнения в отношении этого витамина.

Увеличивает продолжительность жизни клеток, нейтрализует желание крепких напитков, снижает уровень холестерина

в крови, участвует в синтезе белков, смягчает проявления стенокардии и астмы, защищает печень от цирроза, стимулирует иммунные реакции.

Источники: пивные дрожжи, цельный коричневый рис, цельное зерно, тыквенные семечки, семечки восточного кунжута.

Витамин В₁₇

(лаетраль)

Получается из абрикосовых косточек. Единственный витамин группы В, который отсутствует в пивных дрожжах. Широко рекламируется как средство от рака, что не вполне доказано.

Источники: небольшое количество обнаружено в косточках абрикосов, яблок, вишен, персиков, слив и гладких персиков. Считается, что 5–30 косточек абрикоса, съеденные в течение дня, но ни в коем случае ни за один

прием, могут быть хорошей профилактической дозой.

Биотин

(козизим* Я или витамин Н)

Тоже из группы В. Доза для взрослых 150—300 мкг.

Биотин нужен для синтеза аскорбиновой кислоты, необходим для нормального метаболизма жиров и белка. Может синтезироваться кишечными бактериями. Сырые яйца препятствуют его усвоению организмом. Синергичен с витаминами А, В₂, В₆, ниацином, сохраняет кожу здоровой. Предохраняет волосы от седины, облегчает боли в мышцах, уменьшает проявления экземы и дерматита.

Источники: орехи, фрукты, пивные дрожжи, говяжья печень, молоко, почки и нешлифованный рис, желток яйца.

Фолиевая кислота

(фолацин)

Группа В; доза для взрослых составляет 400 мкг.

Фолиевая кислота способствует метаболизму белков, важна для образования нуклеиновых кислот РНК и ДНК, необходима для деления клеток организма, усвоения сахара и аминокислот. Защищает от кишечных паразитов и пищевых отравлений, обеспечивает здоровый вид кожи, действует как анальгетик при болях, улучшает аппетит.

Содержится в темно-зеленых овощах с листьями, моркови, дрожжах, печени, яичном желтке, дыне, абрикосах, тыкве, авокадо, бобах, грубых пшеничной и ржаной муке. При варке разрушается. При систематическом употреблении алкоголя следует увеличить прием фолиевой кислоты.

Холин

Группа В, липотропное вещество.

Действует вместе с инозином, способствуя утилизации жиров и холестерина. Одно из веществ, способных проникать через так называемый гематоэнцефалический барьер, который в норме защищает мозг от колебаний в пищевом рационе и поступает прямо в мозговые клетки для того, чтобы синтезировать химические соединения, способствующие укреплению памяти. Облегчает работу печени, помогает выводить яды и лекарства из организма.

Источники: желток яйца, мозги, сердце, зеленые листовые овощи, дрожжи, печень, завязь пшеницы, лецитин.

Инозит

Липотропный, вместе с холином участвует в образовании лецитина. Участвует

в метаболизме жиров и холестерина. Норма — 1 г в день.

Сохраняет здоровыми волосы, предохраняя их от выпадения, помогает в предупреждении экземы, способствует перераспределению жиров в организме.

Источники: печень, пивные дрожжи, лимские бобы, говяжьи мозги и сердце, дыня, грейпфруты, изюм, завязь пшеницы, капуста, арахис. Хороший способ максимально увеличить эффективность витамина Е — принимать достаточно инозина и холина.

Витамины Р

(С-комплекс, цитрусовые биофлавоноиды, рутин, гесперидин)

Состоит из цитрина, рутина и гесперидина, а также флавонов и флавонолов. Флавоноиды — вещества, которые придают цитрусовым оранжевый и желтый цвет.

Укрепляет стенки капилляров, предотвращая образование синяков, помогает предупреждать и лечить кровоточивость десен, отеки и головокружения, вызываемые болезнями внутреннего уха.

Содержится в белой кожуре и междольковой части цитрусовых, абрикосах, гречихе, ежевике, черешне, шиповнике.

Витамин Т

Об этом витамине мало что известно, кроме того, что он способствует свертыванию крови и образованию тромбоцитов. Его обнаружили в семечках кунжута и в яичных желтках.

Витамин U

Обнаруживается в сырой капусте. Свойства изучаются.

ПАБК

(пара-аминисбензойная кислота)

Может быть синтезирована в организме. Способствует образованию фолиевой кислоты, усвоению пантотеновой кислоты, важна в усвоении белков. Уменьшает боль при ожогах, сохраняет кожу здоровой и гладкой, способствует замедлению образования морщин.

Источники: печень, пивные дрожжи, почки, неочищенное зерно, рис, отруби, зародыши пшеницы. При передозировке возможны тошнота и рвота.

Витамин С

(аскорбиновая кислота)

Играет основную роль в образовании коллагена, который важен для роста и восстановления клеток тканей, десен, кровеносных сосудов, костей и зубов. Способствует усвоению

организмом железа. Доза для взрослых — 45 мг. Курильщики и престарелые люди имеют повышенную потребность в витамине С (одна выкуренная сигарета разрушает 25 мг С).

Витамин С, увеличивая выработку Т-лимфоцитов, повышая иммунитет, является натуральным антигистамином — уменьшает эффекты воздействия различных аллергенов, ускоряет заживление ран, ожогов, кровоточащих десен, послеоперационных швов, способствует снижению уровня холестерина в крови. Самая лучшая добавка витамина С — содержащая полный комплекс витамина С (вместе с биофлавоноидами, геспередином и рутином (цитрусовые соли)). Цинга — заболевание, вызываемое дефицитом витамина С.

Источники: цитрусовые, ягоды, зеленые овощи, помидоры, цветная капуста, картофель,

шиповник. Есть данные о токсичности постоянного приема высоких доз препарата.



Общие правила

1. Многие витамины разрушаются при попадании прямых солнечных лучей, при длительном хранении, при тепловой обработке. Поэтому храните продукты в темных местах, не делайте больших запасов. Овощи и фрукты старайтесь есть сырыми.

2. Обычно в конце зимы — начале весны наступает сезонный гиповитаминоз. Это связано с тем, что все свежие фрукты и овощи, продающиеся в магазинах, после длительного хранения с момента их сбора потеряли значительную часть витаминов (исключение, пожалуй, — это цитрусовые, некоторые сухофрукты). В этот период, как правило, всем

требуется дополнительные дозы витаминов, которые можно получить, включив в питание БАДы (биологически активные добавки).

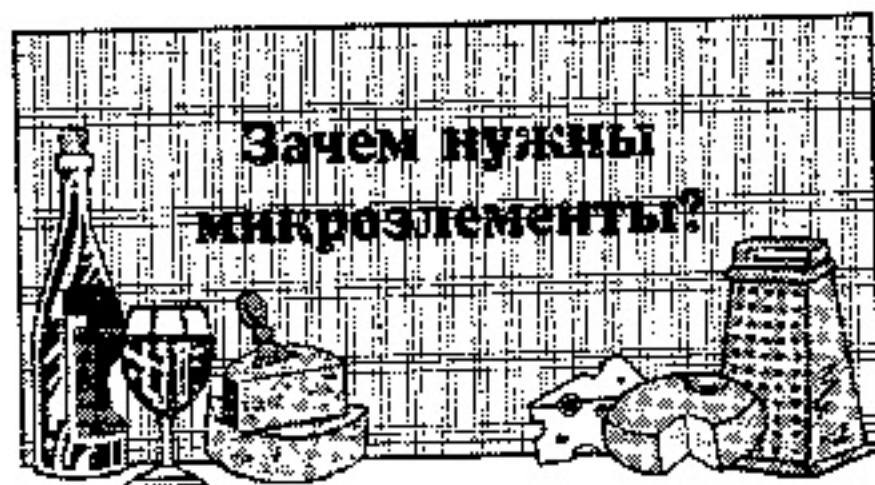
3. До сих пор не утихают споры сторонников круглогодичного употребления БАД и противников этого. Первые настаивают на том, что в продуктах меню городских жителей недостаток витаминов и микроэлементов — явление постоянное, а не сезонное. Вторые — на том, что, во-первых, при употреблении БАДов круглый год организм перестает сам усваивать витамины из пищи, во-вторых, синтетические витамины уступают натуральным. Поэтому лучше все-таки делать паузы в приеме БАДов, во время которых стараться есть возможно больше овощей и фруктов.

4. Витамин D не только усваивается из пищи, но и синтезируется под воздействием

ультрафиолетового цвета. Это не значит, что нужно загорать до почернения (при появлении пигмента, препятствующего прониканию лучей, синтез витамина прекращается!), скорее, стараться чаще бывать на улице в солнечную погоду, особенно зимой, когда этого витамина не хватает.

5. Водорастворимые витамины не накапливаются в организме — чрезмерное их употребление ведет к избыточной нагрузке на почки. Кроме того, по последним данным, постоянные передозировки витамина C способны отрицательно влиять на сердечную деятельность и на печень; особенно опасно это для беременных.

6. Жирорастворимые витамины могут накапливаться и использоваться по мере необходимости. Например, витамины D, E. Но переизбыток витамина A приводит к сонливости, раздражительности, тошноте.



Минералы участвуют во всех обменных процессах в организме. Недостаток одного из них способен вызвать заболевание. Это утверждение справедливо как для макро-, так и для микроэлементов. Каждый химический элемент выполняет определенную физиологическую роль, и отдельные элементы друг друга не заменяют. Но нельзя забывать и о том, что большинство минералов имеют сложную систему взаимодействий, причем слишком большое количество одного из них способно вызвать нехватку другого.

Бор

Есть данные, указывающие на положительное влияние бора на рост и продолжительность жизни. Есть предположение, что его недостаток может проявляться нарушениями со стороны опорно-двигательного аппарата, нарушениями в углеводном и основном обмене веществ.

Содержится в мясе и рыбе, в куриных яйцах, в коровьем молоке.

Ванадий

Подавляет образование холестерина в кровеносных сосудах.

Содержится в рыбе.

Калий

Общее содержание калия в организме человека составляет примерно 250 г. Он участвует в поддержании постоянства ионного состава крови, в образовании медиатора —

ацетилхолина, необходимого для проведения импульсов по нерву; именно с его участием осуществляются мышечные сокращения, в т. ч. — поддерживается сердечный автоматизм. Калию свойственна способность разрыхлять клеточные оболочки, делая их более проницаемыми для прохождения солей.

Основными проявлениями недостатка калия являются замедление роста, нарушение половых функций, паралич отдельных мышц.

Содержится в цитрусовых, зеленых овощах с листьями, в листьях мяты, семечках подсолнуха, бананах, картофеле. Если вы пьете много кофе, спиртные напитки, любите сладкое, то усталость, с которой вы боретесь, вызвана именно потерей калия. Если вы принимаете мочегонные средства, то вы теряете калия еще больше.

Магний

Концентрация магния в крови человека составляет 2,3—4,0 мг%. Ежедневная потребность в магнии — 0,6 мг. Магний лучше всего действует вместе с витамином А, кальцием и фосфором.

Магний является необходимой составной частью всех клеток и тканей, входит в состав ферментов, связанных с обменом фосфора и углеводов, активирует фосфатазу плазмы и костей, участвует в процессе нервно-мышечной возбудимости.

При его недостатке наступает возбуждение нервной системы вплоть до судорог; кальций задерживается во всех тканях, в особенности — сердечной мышце и почках, что приводит к их обызвествлению.

Источники магния: фиги, лимоны, грейпфруты, желтые зерновые, миндаль, орехи, семена, темно-зеленые овощи, яблоки.

Доломит, который содержит магний и кальций в идеальной пропорции (магния в два раза меньше, чем кальция), является замечательной магниевой добавкой. Женщинам, принимающим противозачаточные таблетки или эстрогены в любой форме, нужно срочно полюбить орехи и семечки.

Внимание! Люди, живущие в местности с жесткой водой, не испытывают недостаток в магнии. Жесткую воду — содержащую соли магния и кальция — можно определить по накипи в чайнике, обызвествлению на поверхностях, соприкасающихся с водой, по трудности мыливания — мыло долго не намыливается, но легко смывается; если вам не знакомы эти проблемы — ваша вода мягкая.

Избыток магния вреден: магний начинает вытеснять кальций из всех соединений, где должен быть именно последний, в т. ч. из костей, зубов, что ведет к их непрочности.

Никель

Относительно биологической роли никеля сведений еще очень мало. По своему влиянию на кроветворение никель близок к кобальту (кобальт является мощным стимулятором эритропоэза — кроветворения, стимулирует синтез гемоглобина, повышает усвоение доступного железа).

Случаи никелевой недостаточности или переизбытка не описаны в медицинской литературе.

Сера

В организм человека сера поступает с пищей в виде органических белковых соединений — аминокислот, глутатиона, сульфатидов, в составе тиамина (В.). Общее количество серы крови в плазме — около 7 мг%.

Сера, подобно азоту, входит в состав белков через серосодержащие а/к цистеин,

цистин и метионин, которые участвуют в очень важных окислительно-восстановительных реакциях организма. Участвуя в окислительно-восстановительных процессах, сера играет в тканевом дыхании ту же роль, что и гемоглобин и оксигемоглобин в газообмене легких. Необходима для синтеза холина, при недостатке которого в организме наблюдаются нарушения в виде жировой инфильтрации печени и кровоизлияний в почках. Иногда гипогликемическое действие инсулина приписывают содержащейся в нем сере. Содержится в кератине (волосы содержат до 5—10% кератина) и меланине, пигменте, предохраняющем в виде загара глубокие слои кожи от вредного действия ультрафиолетовой радиации.

При недостатке серы наблюдаются: тахикардия, повышение АД, нарушения функций кожи, выпадение волос, запоры, в тяжелых

случаях — жировая дистрофия печени, кровоизлияние в почки, нарушения углеводного обмена и белкового обмена, перевозбуждение нервной системы, раздражительность и другие незротические реакции.

Источники: постная говядина, сушеные бобы, рыба, яйца, капуста.

Цинк

Суточная потребность человека в цинке составляет 12—16 мг для взрослых и 4—6 мг для детей.

Он играет в организме человека не менее важную роль, чем железо: содержится в карбоангидразе — ферменте эритроцитов крови, являющимся цинкопротеидом, — позволяющей организму освобождаться от избытка CO_2 . Оказывает влияние на активность половых и гонадотропных гормонов гипофиза, увеличивает активность некоторых ферментов. Тесная связь цинка с гормонами

и ферментами объясняет его влияние на углеводный, жировой и белковый обмен веществ, на окислительно-восстановительные процессы, на синтетическую способность печени.

По новым исследованиям, цинк обладает липотропным эффектом, т. е. способствует повышению интенсивности распада жиров, что проявляется уменьшением содержания жира в печени.

Богаты цинком дрожжи, пшеничные, рисовые и ржаные отруби, зерна злаков и бобовых, какао. Наибольшее количество цинка содержат грибы — в них содержится 130–202,3 мг на 1 кг сухого вещества. В луке — 100 мг, в картофеле — 11,3 мг, в коровьем молоке — примерно 3 мг/л.

Железо

Общее содержание железа в организме человека составляет около 4,25 г. Средний

пищевой рацион человека должен содержать не менее 20 мг железа.

Железо входит не только в состав кровяного пигмента гемоглобина, но также и в состав протоплазмы всех клеток. Гемоглобин играет роль в дыхательной функции крови. В его состав входит атом двухвалентного железа, который, присоединяя кислород, превращает гемоглобин в оксигемоглобин, который легко распадается обратно на гемоглобин и кислород. Железо также входит в состав цитохромов (сложные белки, относящиеся к классу хромопроteidов), участвующих в процессах тканевого дыхания.

При недостатке железа в организме развивается железодефицитная анемия (малокровие). Особенно важно достаточное количество железа в рационе для женщин, так как они ежемесячно теряют значительное его количество вместе с кровью.

Отравление возможно только при лечении препаратами железа, а не через пищу. Выражается рвотой, диареей (иногда с кровью), падением АД. Могут развиваться запоры, так как железо связывает сероводород, что ослабляет моторику кишечника. Достаточно уменьшить дозу и сдать анализы.

В больших количествах железо содержится в мясе и некоторых внутренних органах животных и птицы.

Кальций

В организме человека кальций составляет 1,9% общего веса, при этом 99% всего кальция приходится на долю скелета и лишь 1% содержится в остальных тканях и жидкостях организма. Всасывание его ухудшается от увеличения фосфатов в пище. Суточная потребность в кальции для взрослого человека составляет 0,45 г в день.

Витамин D способствует абсорбции кальция из кишечника и облегчает отложение кальция и фосфора в костях.

Кальций участвует во всех жизненных процессах организма, уплотнении клеточных оболочек (в противоположность ионам натрия и калия, увеличивающих проницаемость), в нервно-мышечной возбудимости тканей. Нормальная свертываемость крови, т. е. — образование тромбинфермента из протромбина под влиянием тромбокиназы, происходит только в присутствии солей кальция. Он играет определенную роль и в нормальной ритмической работе сердца. Самое главное — придает крепость костям и зубам.

Недостаток кальция приводит к спазмам, способным симулировать приступ астмы, брадикардию и аритмию, болям в мышцах, спазмам; спазм гладких мышц ЖКТ проявляется болями, рвотой, запорами, диареей.

Вызывает ломкость ногтей, выпадение волос, кариес.

Источники: молоко и молочные продукты, все виды сыров, соевые бобы, сардины, лосось, арахис, грецкий орех, семечки подсолнуха, сушеные бобы, зеленые овощи. Мягкие ломкие ногти и кариес — признаки недостатка кальция, который встречается достаточно часто. Добавки: глюконат кальция (из растительных источников) или лактат кальция (производное молочного сахара) легче усваиваются (глюконат содержит больше кальция, чем лактат); хелатный кальций в таблетках; доломит (натуральная форма кальция и магния, причем не требующая витамина D для усвоения; 5 таблеток доломита равносильны 750 мг кальция); к тому же многие хорошие поливитамины и минеральные препараты включают кальций. При сочетании с магнием кальция должно

быть в два раза больше. Дневной прием свыше 2000 мг нежелателен. Если вы подвержены болям в спине, страдаете от спазмов при менструациях, у вас гипогликемия, то вам следует увеличить прием кальция.

Марганец

У человека марганец находится во всех органах и тканях. Для детского организма необходимо в сутки 0,2—0,3 мг марганца на кг веса тела, для взрослого — 0,1 мг.

Марганец активизирует многие ферменты: аминопептидазы, аргиназу, карбоксилазу, каталазу, оксидазы, фосфатазы, в особенности кислотную и щелочную, что служит указанием на участие марганца в оксификации. Установлена связь марганца с витамином B₁₂. Он благотворно влияет на развитие и процессы репродукции, усиливает рост.

При недостатке марганца нарушаются процессы окостенения во всем скелете,

трубчатые кости утолщаются и укорачиваются, суставы деформируются. Нарушается репродуктивная функция яичников и яичек.

Богаты марганцем растительные соки, орехи, зеленые овощи с листьями, горох, свекла, яичный желток, цельные злаковые. Большие дозы кальция и фосфора задерживают его всасывание. Если вы страдаете повторяющимися головокружениями, вам трудно сосредотачиваться на чем-либо, у вас проблемы с памятью, вы постоянно употребляете молоко, сыр, мясо — вам необходим дополнительный прием этого минерального вещества.

Олово

Олово обнаруживается в тканях и выделениях человека постоянно, из чего следует, что олово является нормальной составной частью тела человека. В 100 мл крови

содержится 0,014 мг. Суточный пищевой рацион должен включать около 17 мг олова. Биологическая роль в организме, признаки недостатка и избытка совершенно не изучены.

Фосфор

У взрослых — 2,5—3,5 мг%. Обязательное ежедневное поступление фосфора должно быть в количестве от 1,6 до 2,0 г. При нарушении процесса обмена веществ кальциевые и магниевые соли фосфора попадают в мочу и разеивается фосфатурия.

Фосфорная кислота участвует в построении многочисленных ферментов (фосфатаз) — «длинных двигателей химизма клеток. Она необходима для обмена жиров, для синтеза крахмала и гликогена, а также для их распада, что происходит путем фосфоролиза, т. е. присоединения молекулы фосфорной

кислоты. Из фосфорнокислых солей состоит ткань нашего скелета. Особенно богата фосфорной кислотой ткань самой совершенной функции — ткань мозга и нервных клеток. Поэтому поговорка "хочешь быть умным — ешь рыбу (в которой он содержится в больших количествах)" не лишена смысла. Заболевания от недостатка фосфора: рахит, пародонтоз.

Источники: рыба, птица, мясо, неочищенное зерно, яйца, орехи, семечки. Слишком большое количество железа, алюминия и магния может сделать фосфор неэффективным. Костная мука является отличным натуральным источником фосфора. Он усваивается только в присутствии витамина D и кальция, которого должно быть примерно в два раза больше. Однако избыток уменьшает усвоение кальция. Обычно добавок фосфора не требуется, так как он встречается

почти в каждом натуральном продукте. И именно поэтому же постоянно наблюдается дефицит кальция. Если вам за сорок, сократите недельное потребление мяса и ешьте больше овощей с листьями, пейте молоко. Дело в том, что после сорока наши почки хуже выделяют избыточный фосфор и опять же истощаются запасы кальция. Будьте настороже по отношению к продуктам, которые законсервированы с помощью фосфатов, и рассматривайте их как часть вашего потребления фосфора.

Йод (Jodum, J)

Общее количество йода в организме — около 25 мг, из них 15 мг — в щитовидной железе. Значительное количество йода содержится в печени, почках, коже, волосах, ногтях, яичниках и предстательной железе. Норма для взрослых — от 80 до 150 мкг в день (1 мкг на 1 кг веса тела человека).

Щитовидная железа через гормон тироксин оказывает влияние на обмен веществ, на весь организм человека, в первую очередь — на его самочувствие, устойчивость к стрессам, работоспособность. Облегчает соблюдение диеты, сжигая избыточный жир.

Недостаток йода наблюдается при недостаточном поступлении йода с пищей и водой или при гипофункции щитовидной железы. В первом случае у взрослых развивается зоб (увеличение щитовидной железы), снижается работоспособность, умственная активность, тормозится обмен веществ, увеличивается масса тела, начинается депрессия. У детей недостаток йода сопровождается резкими изменениями всей структуры тела. Ребенок перестает расти, умственное развитие задерживается (кретинизм). Избыток йода в организме может наблюдаться при гипертиреозе — избытке тироксина.

Источники: овощи, выращенные на почве, богатой йодом, лук и все морепродукты. При неправильном назначении в виде лекарственного препарата он может быть вреден. Поэтому, за исключением мультиминеральных и витаминных препаратов с йодом, без рекомендации врача можно принимать йодированную соль. Не ешьте много калусты, так как капуста содержит элементы, которые мешают правильному усвоению йода.

Кремний

Общее содержание кремнезема (основного соединения кремния) в теле человека — около 0,001%.

Вопрос о биологической роли кремния в организме еще далек от разрешения. Кремнезем необходим для прочности и эластичности эпителиальных и соединительнотканых образований, играет роль в сохранении кожей нормального тургора (упругости,

способности удерживать влагу), что связано со способностью коллоидов, содержащих кремнезем, к набуханию; способствует заживлению ран.

При недостатке кремния могут наблюдаться снижение иммунитета, плохое заживление ран, кожный зуд, снижение эластичности тканей и тургора кожи, повышение проницаемости сосудов и как следствие — геморрагические проявления (кровоизлияния, варикозное расширение вен).

Медь

Общее содержание меди в организме человека составляет 100—150 мг. Потребность в меди у взрослого человека составляет 2 мг в день (около 0,035 мг/1 кг веса).

Медь необходима для процессов гемоглобинообразования, она способствует переносу железа в костный мозг и превращению

его в органически связанную форму. Она стимулирует созревание ретикулоцитов и превращение их в эритроциты. Входит в состав окислительных ферментов, участвуя в тканевом дыхании, участвует в процессах роста и размножения.

Источники меди: сушеные бобы, горох, цельная пшеница, чернослив, говяжья и телячья печень, креветки и большинство морепродуктов. Специальные добавки меди, как правило, не нужны. Излишки ее снижают уровень цинка, вызывают бессонницу, выпадение волос, нерегулярные менструации и депрессию. Если вы употребляете достаточное количество продуктов из цельного зерна, свежих зеленых листовых овощей, а также печень, то вам можно не беспокоиться о поступлении меди.

Селен

Витамин Е и селен являются синергистами (действуют совместно). Оба являются антиоксидантами, предупреждая или, по крайней мере, замедляя старение и отвердение тканей из-за окисления. Селен помогает поддерживать юношескую эластичность в тканях, устраняет горячие приливы и недомогания во время менопаузы, помогает в лечении и предупреждении перхоти. Возможно, нейтрализует определенные канцерогены и обеспечивает защиту от некоторых злокачественных новообразований.

Источники: завязь пшеницы, отруби, тунец, лук, помидоры, капуста брокколи. Свойства его в стадии изучения. Поэтому ко всем недавно появившимся в продаже БАДам с селеном следует относиться с осторожностью: пока что увлечением им — одна из модных теорий.

Хром

Хром является постоянной составной частью всех органов и тканей человека и оказывает действие на процессы кровообращения, на работу инсулина — ускоряет ее; на углеводный обмен и энергетические процессы.

Недостаток хрома не встречается.

Кобальт

Минеральное вещество, которое является частью витамина В₁₂. Обычно измеряется в микрограммах (мкг). Дневная норма не установлена.

Польза вытекает из свойств витамина В₁₂ — предотвращает появление анемии, улучшает самочувствие, поддерживает нервную систему в здоровом состоянии, снижает раздражительность, улучшает концентрацию памяти и равновесие.

Содержится в мясе, почках, печени, молоке, устрицах, моллюсках. Если вы строгий вегетарианец, то у вас большая вероятность появления дефицита этого минерального вещества, чем у того, кто включает в свой рацион мясо, устриц и крабов.

Натрий

Натрий и калий были открыты вместе, и оба оказались важными для нормального роста. Не существует официальных норм потребления натрия, но было предложено принимать один грамм хлорида натрия (поваренной соли) на каждый литр выпитой воды.

Натрий помогает сохранять кальций и другие минеральные вещества в крови в растворимом виде. Участвует в нервно-мышечной регуляции. Большой прием натрия (соли) приведет к истощению запасов калия; во

многих случаях является причиной повышенного кровяного давления.

Источники: соль, устрицы, крабы, морковь, свекла, артишоки, сушеная говядина, мозги, почки, ветчина. Избегайте консервированного мяса, сосисок, соленого консервированного мяса вроде ветчины, бекона, солонины, а также приправ вроде катчупа, соуса с перцем, соевого соуса, горчицы.

Молибден

Способствует метаболизму углеводов и жиров. Является важной частью фермента, отвечающего за утилизацию железа. Норма приема еще не установлена, но оценочный ежедневный прием — 45–500 мкг — общепризнан в качестве адекватной потребности организма человека.

Помогает предупредить анемию. Содержится в темно-зеленых листовых овощах, неочищенном зерне, бобовых.

Фтор

Входит в состав синтетического соединения — фторида натрия (добавляется в питьевую воду) и фторида кальция (натуральное вещество). Уменьшает вероятность развития кариеса, однако слишком большие дозы могут изменить цвет зубов.

Фтор уменьшает разрушение зубов, укрепляет кости.

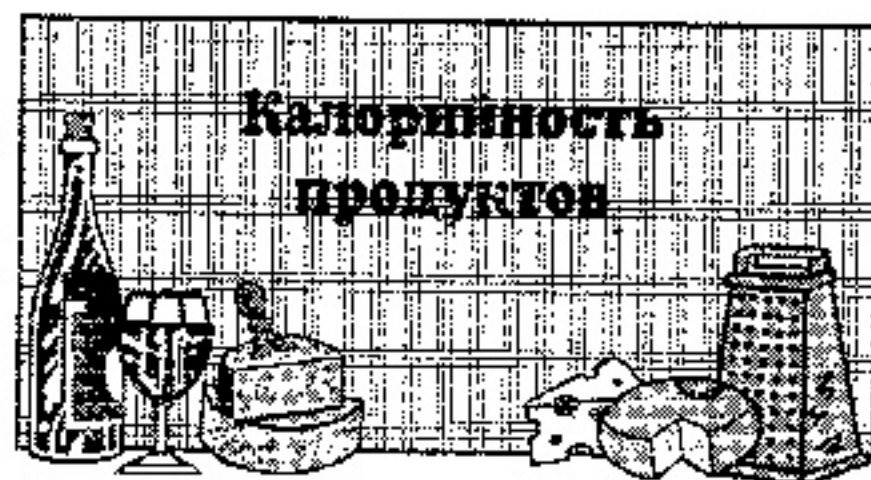
Источники: фторированная питьевая вода, морепродукты и желатин. Не принимайте дополнительно фтор, если вам это не было назначено врачом или стоматологом.

Вода

Вода — наш самый важный пищевой продукт. Она составляет от половины до трех

четвертей веса тела. Человек может прожить несколько недель без пищи, а без воды лишь несколько дней. Вода — это основной растворитель всех продуктов пищеварения, и необходима для выделения продуктов распада. Не существует специфических норм приема воды, поскольку потеря воды зависит от климата, обстоятельств и особенностей человека. Более того, одни ученые считают, что пить надо больше, и это полезно, другие — наоборот. Но все зависит от человека. Попробуйте услышать свой организм: когда вы себя чувствуете лучше, выпивая много воды или сократив ее прием? Если у вас сухая кожа, если во время еды вас тянет заливать пищу, — пейте больше. Главное — не пить перед сном, чтобы избежать отеков. В обычных условиях считается полезным выпивать за день шесть стаканов воды.

Вода помогает поддерживать диету, снижая аппетит между приемами пищи! Тем, кто находится на диете, полезно выпивать 6–8 стаканов воды в течение дня за 30 минут до еды. Если у вас лихорадка, пейте больше воды, чтобы не допустить обезвоживания и промывать организм от шлаков.



Калорийность продуктов (в 100 г)

Наименование	Ккал	Сахар	Жиры
Мука, крупы и кондитерские изделия			
Мука (грубого помола)	310	2,3	2,0
Мука (белая)	341	1,7	1,2
Овсяная крупа	375	1,1	8,7
Рис белый вареный	138	1,2	29,6
Рис бурый вареный	141	0,5	32,1
Макаронны из белой муки отварные	104	0...	25,2
Макаронны из грубой муки отварные	113	1,3	25,0
Хлеб белый	135	1,8	47,9
Хлеб ржаной	118	1,8	42,9
Хлеб из муки грубого помола	215	2,1	39,7
Булка сложенная	360		
Сливочное печенье	440		16,3
Хрустящее печенье	321	3,2	2,1
Крекер	471	13,4	20,5
Крекер шоколадный	493	28,5	24,1

Наименование	Ккал	Сахар	Жиры
Имбирные пончики	456	35,8	15,2
Сдобное печенье	498	17,2	26,0
Кекс бисквитный с джемом	302	47,7	23,5
Шоколадные эклеры	396	26,3	24,0
Пончики	336	15,0	15,8
Пирог с фаршем	423	31,0	20,7
Овсяные лепешки	362	6,1	14,0
Фруктовый кекс	354	43,1	12,3
Имбирная коврижка	438	31,3	12,3
Сахарный сироп	298	79,0	-
Мед	298	76,4	-
Варенье в среднем	251	69,0	-
Тянучки и леденцы	327	85,0	следы
Молочный шоколад	529	56,5	30,3
Горький шоколад	525	53,5	29,2
Шоколад с начинкой	460	65,8	18,8
Ирис	430	70,1	17,2
Конфеты шоколадные 1 шт.	55		
Ирис "золотый клешчик"	423		
Пастила, зефир	330-350		
Халва	500		
Маамулад	308		
Молоко и молочные продукты			
Молоко цельное	66	4,8	3,8
Молоко полусладкое	43	5,0	1,8
Молоко сладкое	33	4,8	0,1
Масло	737	следы	82,0
Сыр чеддер	412	0,1	33,5

Наименование	Ккал	Сахар	Жиры
Сыр бри	319	следы	23,2
Сливочный сыр	439	следы	47,4
Сыр адыгейский	333	следы	25,4
Сыр фета	250	1,5	18,5
Творог	98	2,3	4,0
Творог обезжиренный	78	3,3	1,4
Творог со сметаной	256		
Сливки жирные	586	2,3	59,9
Цедра пармезана с корицей	148	4,1	21,1
Йогурт натуральный	73	7,8	3,0
Йогурт соевый	56	7,5	0,8
Яйца пареные	147	следы	10,9
Яйница	139	следы	19,5
Промысл	220		
Мороженое сливочное	130-170		
Мороженое сливочное с сахаром	315		
Сыр из творога с джемом	315		
Макарон	627		
Макарон	749		
Рыба и морепродукты			
Треска (сваренная в бульоне)	82	-	1,1
Треска (на пару)	98	-	0,8
Налтас (на пару)	131	-	4,0
Селедка (на пару)	199	-	13,0
Макрель (на пару)	91	-	0,9
Скумбрия (на гриле)	188	-	11,3
Камбала (на пару)	93	-	1,9
Зульма (на пару)	197	-	13,0
Лосось копченый	142	-	4,5

Наименование	Ккал	Сахар	Жиры
Форель	135	-	4,6
Хек	92	-	0,9
Моллюски съедобные	48	следы	0,3
Крабы	127	-	5,2
Омары	119	-	3,4
Мидии	87	следы	2,0
Креветки мелкие	107	-	1,8
Креветки крупные	73	-	2,4
Яблоки, сваренные с сахаром	74	7,9	0,1
Яблоки	47	11,6	0,1
Абрикосы	31	6,7	0,1
Куряти	85	43,3	0,6
Авocado	190	1,5	22,2
Бананы	35	16,2	0,3
Черника, сваренная с сахаром	56	5,5	0,2
Черная смородина, сваренная с сахаром	50	5,6	следы
Вишня	40	11,9	0,1
Финики сушеные	227	63,9	0,2
Фиги	227	52,9	1,6
Крыжовник, сваренный с сахаром	16	2,9	0,2
Белый виноград	60	16,1	0,1
Грейпфрут	30	5,3	0,1
Лимон	19	3,2	0,3
Дыня (канталупа)	19	4,2	0,1
Дыня (колхозница)	28	5,0	0,1
Оливки в рассоле	103	следы	11,0

1 **Примечание:** все морепродукты содержат полезные полиненасыщенные жиры.

Наименование	Ккал	Сахар	Жиры
Апельсины	37	8,5	0,1
Маракуи	36	5,2	0,4
Персики	33	9,1	0,1
Груши	40	10,3	0,1
Ананас	41	11,3	0,2
Сливы	36	9,6	0,1
Сливы, сваренные с сахаром	29	5,2	0,1
Чернослив с сахаром	107	20,4	0,2
Изюм	272	64,4	0,4
Малина	25	5,6	0,3
Ревень, сваренный с сахаром	43	5,9	0,1
Клубника	27	6,2	0,1
Зеленый изюм без косточек	275	64,7	0,1
Говядина			
Ромштекс на гриле	213	-	12,1
Ромштекс без жира на гриле	168	-	6,0
Фарш жареный	229	-	15,2
Филей запеченный	284	-	21,1
Филей постный запеченный	192	-	9,1
Язык говяжий	163	-	-
Баранина			
Штилеты на гриле	235	-	29,0
Постные штилеты на гриле	220	-	12,3
Нога запеченная	266	-	17,9
Нога, запеченная без жира	191	-	8,1
Лопатка запеченная	316	-	25,3
Лопатка, запеченная без жира	196	-	11,2
Грудинка запеченная	410	-	34,5
Грудинка постная запеченная	252	-	16,6

Наименование	Ккал	Сахар	Жиры
Свинина			
Отбивные на гриле	258	-	24,2
Отбивные без жира на гриле	133	-	10,7
Окорок запеченный	286	-	19,8
Окорок, запеченный без жира	185	-	6,9
Ветчина	275	-	5,1
Задний окорок жареный	332	-	22,3
Задний окорок, жаренный с жиром	465	-	40,6
Задний окорок на гриле без жира	292	-	18,9
Задний окорок на гриле с жиром	435	-	33,8
Птица и дичь			
Цыпленок жареный с кожей	216	-	14,0
Цыпленок жареный без кожи	148	-	5,4
Утка жареная с кожей	333	-	29,0
Утка жареная без кожи	189	-	9,7
Тетерев жареный без кожи	173	-	5,3
Куропатка жареная без кожи	212	-	7,2
Фазан жареный без кожи	213	-	9,3
Индейка жареная с кожей	171	-	5,5
Индейка жареная без кожи	140	-	2,7
Кросик тушеный	179	-	7,7
Куропатка жареная	198	-	6,4
Мясные продукты			
Ветчина консервированная	217	-	12,1
Ливерная колбаса	310	0,8	26,9
Сосиски	274	следы	25,0
Салами	431	следы	45,2
Свиные сосиски на гриле	318	1,8	24,6

Наименование	Ккал	Сахар	Жиры
Говяжьи сосиски на гриле	265	2,4	18,0
Говяжьи сосиски жареные	269	2,4	18,0
Мясной паштет	332	1,2	20,4
Свинной паштет	376	0,5	27,9
Колбасный рулет	459	1,2	36,2
Паштет из птичьей печени	316	0,3	28,9
Жир говяжий, свиной, бараний, тушеный	325	-	-
Орехи			
Миндаль	612	4,3	53,5
Бразильский орех	682	1,7	61,5
Кешью жареный и соевый	511	5,6	50,9
Каштаны	170	7,0	2,7
Фундук	650	4,7	36,0
Кокос	669	3,7	36,0
Арахис	564	3,1	48,3
Тыквенные семечки	542	1,0	45,9
Кунжутные семечки	593	0,4	58,0
Подсолнечные семечки	581	1,7	47,5
Грецкий орех	628	3,2	51,5
Растительные жиры			
Кукурузное масло	899	-	99,9
Арахисовое масло	899	-	99,9
Оливковое масло	899	-	99,9
Рапсовое масло	899	-	99,9
Сафлоровое масло	899	-	99,9
Кунжутное масло	899	-	99,9
Подсолнечное масло	899	-	99,9
Масло грецкого ореха	899	-	99,9

Наименование	Ккал	Сахар	Жиры
Бобовые отварные			
Фасоль адzuki	123	0,5	0,2
Черная фасоль	116	1,1	0,7
Молодая фасоль	77	1,5	0,3
Белая фасоль	100	1,0	0,5
Чечевица	105	0,8	0,5
Соевые бобы	141	2,1	4,2
Горох	115	0,9	0,3
Овощи отварные			
Спаржа	26	1,1	0,8
Брокколи	24	1,5	0,8
Брюссельская капуста	35	1,6	1,3
Белокачанная капуста сырая	26	3,7	0,2
Морковь сырая	30	3,4	0,3
Морковь	22	4,2	0,4
Цветная капуста сырая	34	1,5	0,9
Цветная капуста	28	0,8	0,9
Сельдерей — зелень	7	1,2	0,2
Сельдерей	8	0,7	0,3
Огурец свежий	10	1,8	0,1
Лук-порей	21	4,6	0,7
Салат-латук свежий	14	1,7	1,7
Салат кочанный белый, свежий	12	1,0	1,2
Салат зеленый кочанный, свежий	13	1,9	1,9
Кабачок	9	1,3	0,2
Грибы	11	0,2	0,6
Лук репчатый свежий	17	5,2	0,1
Петрушка	66	2,7	1,2

Наименование	Ккал	Сахар	Жиры
Горох	79	1,8	0,4
Горошек мороженный	69	1,0	0,4
Зеленый перец, сладкий	18	2,2	0,5
Красный перец, сладкий	34	6,7	0,4
Картофель	72	0,4	0,1
Картофель печеный	136	0,6	0,1
Шпинат свежий	25	1,5	0,8
Шпинат	19	1,2	0,5
Весенняя зелень	20	0,9	0,7
Брюква	14	3,7	0,1
Кукуруза сладкая	66	1,7	2,4
Помидоры свежие	17	2,8	0,3
Редька	12	1,9	0,2
Кресс-салат	22	0,6	1,0
Картофель "фри"	220		
Картофельное пюре	365		
Напитки			
Минеральная вода	0		
Сок абрикосовый	56		
Водка	280-420		
Вино сухое	60-80		
крепленое	130-150		
Пиво	40-80		
Сок виноградный	72		



Монодиеты — не совсем точное название, скорее всего, сюда собраны диеты, основанные на предпочтении одного вида продукта. Все они примерно одинаковы: выбирается какой-либо продукт, известный своими питательными и диетическими свойствами, и на его основе строится вся диета. Настоящие монодиеты не содержат никаких иных продуктов, кроме выбранного. Большинство "крайних" монодиет не рекомендуется продолжать больше пяти дней. За это время вы основательно избавитесь от шлаков,

лишней воды в организме, а также нежелательных солей.

Выбирая одну из диет, основанных на предпочтении одного вида продукта, подумайте, а как лично вы относитесь именно к этому продукту? Диета не поможет вам достичь желаемого результата, если сам по себе продукт вам кажется невкусным. Например, ваша подруга похудела и помолодела с помощью рисовой диеты. Вы последовали ее примеру, но ни только не достигли желаемых результатов, но, напротив, навредили себе, впад в состояние постоянной раздражительности. А все потому, что ваша подруга с детства любит рисовую кашу, а для вас она ассоциируется исключительно с дешевыми столовыми. Более того, есть люди, которые не просто не любят, например, яблоки, но у которых их употребление вызывает труднообъяснимое чувство дискомфорта

(а то и прямое расстройство кишечника). Понятно, что яблочная диета — не для них.

Ищите диету с преобладанием продуктов, которые вам нравятся! Цель любой диеты — не только очистить организм от шлаков, наладить обмен веществ и снизить вес, но и поднять вам настроение, зарядить бодростью и здоровьем.



Рисовая диета

Рис у разработчиков диет — один из самых любимых продуктов. Это объясняется его уникальными свойствами. Рис не только вкусен и питателен, он обладает способностью адсорбировать и выводить из организма соли, шлаки, другие вредные вещества. Поэтому рисовые диеты, коих

изобретено огромное количество, не только помогают похудеть, но и способствуют очистке организма.

У рисовой диеты есть несколько вариантов. В одном из самых жестких вариантов она такова: сварить стакан риса и есть его небольшими порциями в течение дня, запивая яблочным соком. При очень сильном чувстве голода можно еще съедать 2–3 яблока. Продолжительность такой диеты — от 1 до 3 дней, причем, "однодневный" вариант диеты — разгрузочный день — можно повторять раз в неделю, "трехдневный" — раз в месяц.

Более мягкие варианты рисовой диеты разрешают при приготовлении риса добавлять в него нежирные сорта рыбы и мяса, овощи и фрукты (зеленый горошек, кукурузу, изюм...). Количество съедаемого риса — до 500 г в день, все вместе взятые

“добавки” — до 200 г в день. Кроме того, между основными приемами пищи можно съедать до полукилограмма (в день, а не за раз) фруктов. На такой диете можно сидеть 7–10 дней, повторять ее — не чаще чем раз в 2 месяца.

Еще один популярный метод, который тоже часто называют “рисовая диета”, но на самом деле это не диета как таковая, а скорее метод общего очищения организма от солей и шлаков.

Суть его такова: по две столовые ложки промытого риса залить водой в четырех стаканах или пол-литровых банках. Держать в прохладном месте в течение четырех дней. Воду ежедневно менять. На 4-й день рис из одного стакана промыть, сварить, вновь промыть и съесть. В этот стакан положить новую порцию риса. На следующий день съесть рис из второго стакана и т. д. Рис употреблять

утром натощак, после приема риса 2 часа ничего не есть. Затем в течение дня можно питаться в своем обычном режиме, никак себя не ограничивая (впрочем, жирное и острое из рациона все же лучше исключить). Продолжительность курса — две недели.

Рис для любой рисовой диеты обязательно использовать неочищенный (нешлифованный): в нем содержится больше витаминов. При применении рисовой диеты в любой ее вариации рекомендуется принимать препараты калия, чтобы в организме не образовался дефицит этого жизненно важного элемента.



Гречневая диета

Гречка, как и рис, дает сытость и одновременно способствует очищению организма.

На ней можно сбросить 4–10 кг за две недели. Гречневая диета рассчитана на одну, максимум на две недели, потом следует сделать перерыв хотя бы на месяц.

Чтобы приготовить гречку, нужно взять ее из расчета как при обычной варке, залить крутым кипятком и поставить настаиваться на ночь (варить не надо!).

Гречку следует употреблять без соли и специй, можно — залив кефиром 1% жирности. Причем гречки можно есть сколько угодно, а кефира — не более 1 л в сутки. Можно пить сколько угодно воды: простой или негазированной минеральной. Нежелательно, но можно добавить пару маложирных йогуртов или пару фруктов.

Обязательное условие — нельзя есть за 4–6 часов до сна; максимум возможного (если очень голодно) — это за 30–60 минут

до сна один стакан кефира, разбавленного пополам с кипяченой водой.



Кефирная диета

Кефир — полезный кисломолочный продукт с живыми бактериями. Особенно полезен людям, склонным к дисбактериозу, перенесшим заболевание, в лечении которого использовались антибиотики, людям с пониженным иммунитетом, хронической усталостью и некоторыми проблемами пищеварения (после консультации с врачом). Особенно полезен кефир с бифидобактериями.

Существует несколько вариантов кефирной диеты. Первый из них — чистая монодиета: один-полтора литра свежего кефира без сахара выпить за пять-шесть приемов через

равные промежутки времени. Продолжительность диеты — три дня.

Можно, употребляя те же 1—1,5 л кефира в день, добавить еще полкило-килограмм сладких фруктов и овощей. На этом варианте диеты можно сидеть 5—6 дней.

И, наконец, совсем не моновариант кефирной диеты (все блюда готовить и есть без сахара и соли):

1-й день — пять вареных картофелин и 1,5 л кефира;

2-й день — 100 г вареной курятины и те же 1,5 л кефира;

3-й день — 100 г отварного мяса плюс 1,5 л кефира;

4-й день — 100 г вареной рыбы и опять же кефир;

5-й день — фрукты и овощи (кроме калорийных бананов и винограда!) и 1,5 л кефира;

6-й день — только кефир;

7-й день — минеральная вода;

8-й день — только кефир (постепенный выход из диеты);

9-й день — 100 г отварного мяса и кефир;

10-й день — завтрак — чай и йогурт; обед — суп, ржаной хлеб, кефир и фрукты; полдник — кефир и фрукты, ужин — кефир.

Повторять диету не ранее чем через месяц; лучше через полтора-два.



Яблочная диета

Яблоки — ценный фрукт, в котором присутствуют почти все необходимые организму витамины и минеральные вещества, а также фолиевая кислота, сахар, пектины.

Яблочная диета длиной в 1–2 дня идеальна для быстрого похудения на 400–700 г. Чтобы значительно снизить вес, "яблочный день" желательно проводить 1–2 раза в неделю.

Существуют несколько вариантов диеты.

1. В течение дня нужно есть только яблоки. Причем столько, сколько "влезет". Но при этом обязательно пить много жидкости. Самое оптимальное — успокоительные настои трав. За день у вас потихоньку должно "уйти" полтора килограмма свежих яблок.

2. То же самое, но при этом вообще ничего не пить — достаточно той жидкости, которая в яблоках (подходит только тем, кто в обычные дни пьет мало жидкости — острой жажды быть не должно!). Кстати, любители могут запечь яблоки в духовке — разницы почти нет.

3. Кефирно-яблочный вариант. На 1 яблоко — полстакана кефира 5–6 раз в день.



Грейпфрутовая диета

Грейпфрут обладает высокими диетическими и лечебными качествами, в нем содержится 4–7% сахаров, 1–2% органических кислот, пектиновые вещества, витамины А, В, С, D, Р. Плоды улучшают аппетит, способствуют нормализации процессов пищеварения и уменьшению функциональных расстройств печени, понижают кровяное давление, способствуют восстановлению сил при усталости; содержащиеся в них гликозиды обладают антисклеротическим свойством; их употребление снижает риск раковых заболеваний и заболеваний

сердечно-сосудистой системы (коронарной недостаточности, гипертонии). Кроме того, грейпфрут содержит ферменты, которые способствуют сжиганию жира, что, в свою очередь, приводит к быстрому и значительному снижению веса.

Грейпфрутовая диета — витаминная, очищающая, но не дешевая.

1-й день — *завтрак*: грейпфрут или сок из него же без сахара, 2 кусочка ветчины по 25 г (без белого жирового окаймления), кофе или чай без сахара;

обед: грейпфрут и овощной салат, заправленный лимонным соком (любые не крахмалистые овощи плюс зелень) — 250 г, кофе или чай;

ужин: отварное или поджаренное на решетке мясо (150 г сырого веса), зеленый салат с лимонным соком (200 г), чай с ложкой меда.

2-й день — *завтрак*: грейпфрут или сок из него плюс вареное яйцо, чай, кофе без сахара;

обед: грейпфрут плюс 50 г сыра (желательно 20–30% жирностью), можно заменить нежирным творогом;

ужин: рыба припущенная или гриль (200 г), большой салат из зеленых овощей, заправленный лимонно-сливковой заправкой (т. е. чайная ложка лимонного сока и столько же оливкового масла) плюс кусочек черного хлеба или хрустящий хлебец (20 г).

3-й день — *завтрак*: грейпфрут или сок из него, две столовые ложки овсянки или мюсли со столовой ложкой изюма, парой-тройкой размолотых орешков (кроме арахиса) с добавлением обезжиренного йогурта или молока (4 столовые ложки);

обед: грейпфрут, чашка овощного супа или прозрачного бульона с двумя сухариками;

ужин: половина грейпфрута (съесть перед сном), 200 г курицы (гриль или отварной), два помидора, чай.

4-й день — *завтрак:* стакан томатного сока, вареное яйцо, чай с лимоном;

обед: грейпфрут плюс большой салат из моркови или зеленых овощей (огурец, перец, сельдерей, салатные листья, брокколи и т. д.) с лимонно-оливковой заправкой плюс кусочек хлеба или тост;

ужин: отваренные или тушеные овощи (капуста, свекла, морковь, сельдерей, кабачок), чай;

на ночь стакан грейпфрутового сока или свежий грейпфрут.

5-й день — *завтрак:* фруктовый салат (грейпфрут, апельсин, яблоко), кофе или чай с лимоном;

обед: печеная большая картофелина с салатом из капусты или любыми зелеными овощами (200 г);

ужин: говяжий стейк (200 г), или курица (250 г), или рыба (250 г), помидор или томатный сок; на ночь грейпфрут или сок.

6 и 7-й день можно выбрать любой из вышеприведенных по желанию.

Каждый день при чувстве сильного голода можно добавить между основными приемами пищи по стакану кефира, яблоко или апельсин, а также 1 чайную ложку меда как подсластитель чая один раз в день. Чай оптимален только зеленый и с лимоном. Кофе только свежесваренный или эспрессо. На ночь можно съедать только грейпфрут. Соль по возможности лучше не использовать. Соусы и специи не использовать. Мясо постное, рыбу нежирную.



Банановая диета

Бананы содержат легкоусвояемые углеводы, которые дают моментальное ощущение сытости, но не увеличение веса! Кроме того, в них содержится вещество, называемое "гормоном счастья", которое снижает депрессию, поднимает настроение, придает сил.

Диета трехдневная, основанная на употреблении еще и молока. Суть ее в том, что 2 или 3 банана и 3 стакана обезжиренного молока распределяются на привычное для вас количество приемов пищи в день.



Арбузная диета

Мочегонные и диетические свойства арбузов известны давно. Арбузная диета рекомендуется при гипертонической болезни, недостаточности кровообращения, нефритах, подагре, болезнях печени и желчных путей, ожирении. Арбуз является отличным мочегонным средством и, как сейчас говорится, чистит почки.

Диета проста: в течение дня нужно есть только арбуз из расчета килограмм мякоти на 10 кг вашего веса. Внимательно следите за своим состоянием: в некоторых случаях организм на такое арбузное монопитание реагирует отрицательно. Нельзя проводить арбузную диету при камнях в почках, сахарном

диабете, тяжелых заболеваниях поджелудочной железы.

Однако если на второй день с вами все в порядке (не возникло ни тяжести в животе, ни метеоризма, ни других неприятных последствий), смело продолжайте диету все пять дней.

После окончания диеты, за которую обычно сбрасывают до трех килограммов, переходите на "арбузное питание" еще на десять дней. Примерный рацион: завтрак — овсянка, или мюсли, или йогурт и чай или кофе; обед — ломтик рыбы, мяса или птицы, овощной салат, чай; после возвращения с работы, на ужин (но не позже, чем за три часа до сна) — арбуз.

Вариант диеты — арбуз в сочетании с ржаным хлебом.



Овощная диета

Овощи — источник легкоусвояемых углеводов, необходимой нашему организму клетчатки, витаминов и минеральных веществ. Это пища, не стесняющая желудок, дающая ощущение сытости и не способствующая образованию лишних жиров.

Овощная диета показана людям, страдающим или имеющим склонность к гипертонической болезни, лишнему весу. Она проводится курсами длительностью 3—5 дней. В это время из рациона исключаются все продукты животного происхождения. Общее же количество овощей и фруктов доводится до 1,5 кг. Овощи в виде салатов готовят с растительным нерафинированным маслом

хорошего качества: оливковым, подсолнечным, кукурузным. Возможны супы на овощном бульоне.

Вариант диеты:

1-й день — утром черный чай с курагой; днем борщ, вареный картофель, салат из свежих овощей со свеклой и травяной чай; в полдень банан и зеленый чай; вечером салат из свежих овощей и минеральная вода;

2-й день — утром яблоко и черный чай; днем щи, вареный картофель, винегрет, травяной чай и фрукты; в полдень банан, зеленый чай или минеральная вода; вечером винегрет и клюквенный или брусничный морс или травяной чай из брусничного листа;

3-й день — утром зеленый чай с курагой или изюмом; свекольник, салат из огурцов, помидоров, свежей зелени, редиса и зеленый или травяной чай с инжиром; в полдень

компот и фрукты; вечером салат из свежей капусты в любом количестве и компот;

4-й день — утром зеленый чай и немного свежих фруктов; бульон от супа, салат из свежих овощей и минеральная вода; в полдень компот; вечером сырая морковь и клюквенный или брусничный морс или травяной чай из брусничного листа;

5-й день — утром зеленый чай; днем салат из свежих овощей, травяной чай и апельсин; в полдень половинка яблока и компот; вечером салат из свежей капусты и минеральная вода;

6-й день — утром зеленый чай и немного свежих фруктов; борщ, салат из свежих овощей и зелени и минеральная вода; в полдень компот; вечером сырые неприготовленные овощи и травяной чай;

/-й день — утром любой чай с сухофруктами; днем суп, вареный картофель, салат из овощей (винегрет), зеленый чай и фрукты; полдень компот или чай с сухофруктами; вечером салат из овощей, чай или компот, любые фрукты и сухофрукты.

Во все дни, кроме пятого, в меню можно вводить небольшое количество (1—2 куса) ржаного хлеба с отрубями, разнообразные орехи: грецкие, арахис, миндаль, кешью и др. (до 50—60 г в день), семя подсолнечника (до 30 г, если в этот день нет орехов). Выбор овощей, фруктов и зелени должен быть максимально разнообразным. При остром чувстве голода можно есть сырые овощи в промежутках между приемом пищи. Цель включения в рацион свеклы — очищение кишечника. Но если оно переходит в стойкое расстройство, то свеклу из рациона следует

исключить. Перед сном (за 40—60 минут) желательно принимать успокаивающие настои трав.

Менее жесткий вариант диеты включает в себя употребление в пищу бобовых и разнообразных овощных рагу: тушеная капуста с луком, морковью и помидорами (томатной пастой); то же самое плюс фасоль; то же самое плюс чечевица; разнообразные смеси замороженных овощей; тушеный консервированный горошек; кабачки. Но если салаты из сырых овощей можно есть практически в любых количествах, то в случае с рагу порции должны быть небольшими, чтобы легкое чувство голода сохранялось.



Понятно, что основой монодиеты может быть любой полезный продукт: греча, рис, пшеница, пшено, толокно (не бобовые!), кефир, простокваша, йогурт, молоко, творог, сыр, яблоки, груши, бананы, абрикосы, любые ягоды, капуста, морковь, помидоры, огурцы и т. п. Но опыт показывает, что лучше всего использовать однодневную монодиету — разгрузочный день раз в неделю. А в качестве диеты выбирать вариант не строго монодиеты, когда к выбранному вами продукту добавляются некоторые другие: к фруктам — кефир, орехи, зерновой хлеб; к крупам — фрукты, кефир; к овощам — другие овощи в виде салатов и рагу.

Не бойтесь пробовать разные диеты (конечно, с перерывами). Отмечайте результаты в виде потерянных сантиметров и килограммов,

контролируйте свое самочувствие и настроение, обращайтесь внимание на то, как быстро вы затем набираете вес. Определитесь, как часто вам следует вводить разгрузочные дни или садиться на монодиеты.

Впрочем, скорее всего, вы убедитесь, что монодиеты — способ единовременного получения результата. Это ощутимая встряска для организма, шоковая терапия, моментальное (но не полное) очищение. После пятидневной монодиеты организм начинает лучше работать, сокращается желудок, быстрее наступает насыщение. Не упустите этот момент! Переходите на рациональное питание или хотя бы придерживайтесь какой-либо специфической диеты! Или вы в ближайшие дни столкнетесь с тем, что потерянные килограммы вернулись, ощущение легкости пропало, а аппетит после вынужденного воздержания возрос вдвое.



Диеты — основанные на каком-либо принципе питания. Все они рассчитаны минимум на неделю. Но, правильнее сказать, это не диеты, а способ питания, который разработчики сочли правильным, который был апробирован на многих людях, дал хорошие результаты и теперь рекомендован для всех. Однажды выбранной принципиальной диете можно следовать всю жизнь.



Диета по группе крови

Диета основана на особенностях пищеварительной системы, свойственных людям с определенной группой крови.

I группа.

Тип — “Охотник-мясоед”

Эта древнейшая группа крови, от нее в процессе эволюции произошли остальные группы. Около трети населения Земли относится к этому типу. Человек с первой группой крови — сильный, самодостаточный, чаще всего — лидер. Его сильные стороны — сильная пищеварительная и иммунная системы. Считается, что они созданы для эффективного метаболизма и сохранения нутриентов. Слабые стороны — трудности в адаптации к изменению диеты и условий окружающей среды. Иногда иммунная система слишком

активна и действует против самого организма (аллергии).

Диета высокопротеиновая, в которую обязательно включается мясо (кроме свинины), печень, рыба, морепродукты. А также — овощи и фрукты (кроме кислых), ананасы, зелень петрушки, укропа и т. п., ржаной хлеб, можно включать бобовые и гречу. Лучше исключить крупы, особенно овсянку, пшеницу и изделия из нее (в т. ч. пшеничный хлеб), капусту (кроме брокколи), картошку, маринады, кетчуп, мороженое, сладости. Рекомендуемые напитки — зеленый чай, травяные чаи из шиповника, имбиря, мяты, кайенского перца, лакрицы, липы; сельтерская вода. Можно позволить себе пиво, красное и белое вино, чай из ромашки, женьшеня, шалфея, валерианы, листа малины. Следует избегать кофе, крепкие напитки, алоэ, зверобой, сенну, эхинацею, клубничный лист.

Физические упражнения предпочтительны активные: аэробика, шейпинг, танцы, лыжи, бег, плавание. Это могут быть и восточные единоборства, кикбоксинг.

Для людей с первой группой крови основная проблема — пониженный обмен веществ. Вот несколько советов, позволяющих повысить скорость обмена веществ и таким образом снизить вес:

1. Уберите из рациона пшеницу и все изделия из нее, дрожжевые продукты, а также кукурузу, фасоль, горох, сою и чечевицу — они блокируют выработку инсулина и тем самым замедляют метаболизм.

2. Уберите из рациона все виды капусты (кроме брокколи) и все изделия из овса — они угнетают выработку тиреоидных гормонов (гормонов щитовидной железы) и тем самым замедляют метаболизм.

3. Повысьте потребление продуктов, содержащих йод: морепродуктов, водорослей, зелени (салаты, шпинат, брокколи). Йодированной соли, а также продуктов, стимулирующих выработку тиреоидных гормонов: редиски, редьки, дайкона. Хорошо приготавливать сок из них дополням с морковью.

4. Ешьте мясо (красное), печень. Эти продукты также повышают скорость метаболизма.

5. Не стоит чрезмерно разнообразить меню; на новые продукты переключайтесь постепенно.

6. Употребляйте продукты, содержащие витамин К: зелень, салаты, водоросли, мясо, печень, масло тресковой печени, яйца.

7. Принимайте ацидофильные молочные продукты или продукты с бифидобактериями.

II группа.

Тип – “Земледелец”

Этот тип возник при переходе от древнейшего стиля жизни (охотники) к более оседлому, аграрному стилю жизни. Чуть больше трети населения Земли — представители этого типа. Характерные черты этих людей — постоянство, хорошая адаптация к работе в коллективе, организованность, сильные стороны — хорошая адаптация к изменению диеты и окружающей среды. Иммунная и пищеварительная системы эффективны, если соблюдается соответствующая диета (вегетарианская). Слабые стороны — нежный (чувствительный) пищеварительный тракт, слабая иммунная система, открытая всем инфекциям, повышенная чувствительность нервной системы.

Диета — вегетарианство, т. е. все виды овощей, крупы, бобовые, фрукты. Можно

употреблять молочные продукты, но ограниченно (нежирный сыр, кисломолочные продукты). Хорошая замена — соевое молоко, соевый творог. Можно включить в рацион рыбу (но не морепродукты). Следует избегать есть мясо (разве что немного куриного и индюшиного), чрезмерно употреблять молоко, сыры, дрожжевые изделия из пшеницы, перец. Хорошо — растительные масла: оливковое, льняное, рапсовое.

Подходящие напитки — кофе, зеленый чай, красное вино, морковный, ананасовый, грейпфрутовый, вишневый соки. Следует избегать апельсиновый сок, черный чай и все содовые напитки.

Физические упражнения людям со второй группой крови больше подходят спокойные и сосредотачивающие — йога, тай-цзы, стрейчинг.

Рекомендации для типа "земледелец".

1. Избегайте мяса — это позволит сохранить нормальный вес, так как у вас мясо замедляет метаболизм и способствует отложению жира. Вегетарианство будет также способствовать прибавлению энергии и защите организма от заболеваний — слабая иммунная система подавляется при неправильном питании.

2. Избегайте все виды острой пищи: перец всех видов, уксус, кетчуп (и вообще помидоры), соленья и маринады, кислые фрукты и ягоды, майонезы и специи, ферментированную и соленую пищу (соленая рыба, селедка, огурцы, квашеная капуста). Хорошо есть чеснок и лук, морковь.

3. Используйте соевые продукты (молоко, творог, мясо) как источник белка. Ешьте яйца.

III группа.

Тип — "Странник, кочевник"

Приблизительно двадцать процентов населения Земли имеют эту группу крови. Тип возник в результате миграции рас. Это люди сбалансированные, гибкие, созидательные. Их сильные стороны — сильная иммунная система, гибкая система адаптации к изменениям в диете и условиях окружающей среды, сбалансированная нервная система. Слабые стороны — возможна слабая пищеварительная система; могут возникать аутоиммунные заболевания, неустойчивость к редким вирусам, синдром хронической усталости.

Диета смешанная (сбалансированная) — "кочевники" всеядны. Мясо (за исключением куриного, утиного), рыба, молочные продукты (лучше кисломолочные, обезжиренные), яйца, крупы (кроме гречневой и пшеницы),

бобовые, овощи и фрукты. Лучше избегать морепродуктов (моллюски, крабы, креветки), свинины и курятины. Рекомендуются такие напитки, как зеленый чай, травяные чаи (солодка, женьшень, гинкго-билоба, шалфей, лист малины), сок клюквы, капусты, виноградный, ананасовый. Можно апельсиновый сок, пиво, вино, кофе, черный чай. Не желательно — томатный сок и содовые напитки.

Физические упражнения могут быть разнообразными, лучше всего их грамотно сочетать: ходьба, велосипед, теннис, плавание, йога, тай-чи, шейпинг. Программа контроля веса.

Специальные рекомендации для типа "кочевник".

1. Не употребляйте кукурузу, гречневую кашу, арахис, пшеницу — все эти продукты подавляют выработку инсулина (для вашего типа) и тем самым понижают эффективность обменных процессов. В результате — усталость,

задержка воды, гипогликемия и повышение веса.

2. Ограничьте потребление жиров и сахара — для вас они особенно вредны.

3. Следите за своим психическим состоянием — не пытайтесь решать проблемы с помощью еды!

IV группа.

Тип — "Загадка"

Всего 7–8% населения Земли живут с этой группой крови. Этот тип крови возник в результате эволюции при слиянии двух противоположных типов — II и III. Это самая молодая группа крови. Сильные стороны таких людей: гибкая, очень чувствительная иммунная система, сочетание плюсов II и III группы. Слабые — чувствительный (нежный) пищеварительный тракт, слишком "открытая" иммунная система, нестойкая

к микробным инфекциям, сочетание минусов II и III группы.

Умеренно-смешанная диета. Мясо — баранина, кролик, индейка, рыба (кроме морепродуктов), молочные продукты (молочно-кислые, нежирные сыры), бобовые, оливковое масло, масло тресковой печени, орехи (арахис, грецкие), крупы (кроме гречневой и кукурузы), овощи (кроме перца, черных оливок, кукурузы), фрукты (кроме резких и кислых). Рекомендуемые напитки — кофе, зеленый чай, чай из ромашки, женьшеня, имбиря, шиповника, эхинацеи, боярышника; можно пиво, вина, чай из мяты, валерианы, малины. Следует избегать алоэ, сенну, липу и чай из них.

Когда начинается процесс увеличения веса, тип "загадка" оказывается под влиянием смеси генов 2-го и 3-го типов. Иногда это создает особые проблемы. Например:

у вас понижена кислотность желудочного сока (признак 2-го типа), но при этом есть хорошая адаптация к мясу, как у 3-го типа. Вы едите мясо, но оно у вас плохо усваивается, что приводит к излишнему отложению жиров.

Физические упражнения нужно подбирать, ориентируясь на собственное желание: чем бы вам хотелось заняться? Это могут быть как более менее активные движения — аэробика, танцы, так и медитативные — йога.

Советы для типа "загадка".

1. Избегайте красное мясо, ветчину, бекон, печень. Их есть вам можно только понемногу и не чаще раза в неделю. Белки мяса для вашего типа отлично заменяют соевые продукты.

2. Избегайте есть подсолнечные семечки, гречневую крупу, перец, пшеницу и кукурузу. Ешьте больше других овощей: моркови, свеклы, капусты, лука, редиса и других.

3. Бобовые также рекомендуется ограничивать в рационе — не чаще раза в неделю. Эти продукты понижают выработку инсулина, что ведет к замедлению метаболизма.

4. Можно употреблять пшеницу и изделия из нее, но умеренно. Для значительного снижения веса придется от нее отказаться.



Раздельное питание

Теория раздельного питания имеет свою историю, сторонников и оппонентов, но благодаря превосходным практическим результатам ее популярность растет даже среди гурманов, особенно тех, кто хочет похудеть.

Этот метод питания даже трудно назвать диетой, потому что разрешается абсолютно

все: мясо, рыбу, яйца, сыр и другие молочные продукты, животные жиры и растительные масла, хлеб, макароны, крупы и др. Нужно только знать, как правильно их сочетать, чтобы не создавать своему организму дополнительных хлопот по перевариванию и усвоению питательных веществ.

Основной принцип метода раздельного питания состоит в том, что при составлении рациона необходимо учитывать совместимость отдельных продуктов при пищеварении.

По теории раздельного питания, продукты, богатые белками (белков свыше 10%) и продукты, богатые углеводами (свыше 20%) не надо употреблять одновременно, а с интервалом во времени 4—5 часов, но не менее двух часов. Это очень важно для обеспечения нормальной работы органов пищеварения и обмена веществ. Причина в том, что для переваривания белков и углеводов

организму требуются различные условия, различное время и различные ферменты. Для расщепления углеводов требуется щелочная среда, для расщепления белков — кислая. Обработка углеводов требует меньшего количества времени, чем расщепление белков. Поэтому если мы одновременно едим пищу, содержащую много белков и углеводов, то какие-то из этих веществ будут усвоены хуже. Непереваренные остатки пищи, скапливаясь в толстой кишке, при определенных условиях могут стать причиной ряда заболеваний, в том числе и запоров.

К продуктам, богатым белками, относятся мясо, рыба, субпродукты, яйца, нежирные молочные продукты, бобовые, орехи и др.

К продуктам, богатым "тяжелыми" углеводами, относятся хлеб, мука, крупы, макаронные изделия, картофель, сахар и др.

Особую группу составляют так называемые "нейтральные" продукты: животные жиры, сливочное масло, сметана, сливки, жирный творог, жирные сорта сыра (жирностью более 45%), сухофрукты, зелень, свежие овощи и фрукты. Их характерной чертой является то, что они совместимы и с продуктами, богатыми белками, и с продуктами, богатыми углеводами. Причем желательно, чтобы свежие овощи и фрукты составляли более половины продуктов дневного рациона.

При раздельном питании рекомендуется примерно следующий рацион.

Завтрак: фрукты, фруктовый салат, сыр, сметана, бутерброд из хлеба с отрубями со сливочным маслом или сыром, творог.

Обед: продукты, богатые белками. Причем традиционные мясные или рыбные блюда —

без привычного гарнира из картофеля или макарон — можно дополнить большой порцией салата, овощами, фруктами. Из первых блюд — овощной суп или овощной бульон, а десерт — несладкие фрукты.

Ужин готовить из продуктов, богатых углеводами, так как они быстро усваиваются организмом. Это может быть картофельная или морковная запеканка, макароны с сыром, сладкие фрукты и др.

Перейти на раздельное питание никогда не поздно, можно постепенно, к примеру, начать с одного дня в неделю. Со временем вы привыкнете к новому сочетанию продуктов и даже ощутите необычный тонкий вкус пищи. Эффект почувствуете через два-три месяца или даже раньше, если будете проводить и очистку организма, прежде всего — печени.



Диета Монтиньяка

В своей книге "Секреты питания Монтиньяка" работник фармакологической компании

Мишель Монтиньяк разработал метод борьбы с лишним весом, которым в настоящее время пользуются врачи Института питания Франции. Его секрет в том, что не нужно ограничивать себя в количестве еды, следует лишь избегать некоторых продуктов и блюд.

Новые принципы предлагают не садиться на очередную диету, а изменить привычки питания, отойти от устоявшихся стереотипов. Лишний вес способствует развитию заболеваний всех органов и становится заболеванием века, которым страдают более половины населения США, столько же — Кита

треть людей во Франции, и почти треть — в России. Но для большинства людей это, прежде всего, эстетическая проблема. Редко встретишь женщину, которая за свою жизнь не испытала на себе хотя бы одной чудодейственной диеты. И редко встретишь женщину, которая бы села на нее из-за заботы о здоровье.

Однако все диеты обладают существенным недостатком — для того чтобы достичь желаемого веса и поддерживать его, придется сидеть на диете всю жизнь. Едва человек возвращается к привычному для семьи рациону, как его вес возрастает и удваивается по сравнению с предыдущим. Монтиньяк же предположил, что чаще всего ожирение связано с расстройством поджелудочной железы, которая выбрасывает в кровь избыточный инсулин и способствует переработке углеводов в жир. Увеличение массы тела

происходит тогда, когда поджелудочная железа, под воздействием различных факторов (неправильное питание в том числе) изнашивается, а ее основная функция — выработка инсулина — нарушается. Метод питания Монтиньяка направлен на восстановление функции поджелудочной железы.

Правила диеты Монтиньяка:

1. Исключите из меню углеводы, вызывающие повышенный выброс инсулина, так называемые “плохие углеводы”: белый сахар, пирожные, конфеты, варенье. Исключите все промышленно обработанные продукты: хлеб из белой муки, белый шлифованный рис, а также картофель и кукурузу. Исключите спиртные напитки. Опасности представляют колбасы и сосиски, в их составе часто содержатся крахмал и мука.

2. Предпочитайте употреблять “хорошие углеводы” — они частично усваиваются

организмом и поэтому не вызывают значительного повышения сахара в крови — грубомолотые зерновые, бобы, чечевица, большинство фруктов и овощей, которые содержат много клетчатки и мало глюкозы.

3. Придерживайтесь принципа раздельного питания: никогда не смешивайте “плохие углеводы” с липидами (мясо, яйца, растительные масла) в одном приеме пищи. После богатого углеводами обеда выждите не менее трех часов, прежде чем съесть пищу, богатую жирами. После обеда, богатого жирами, выждите не менее трех часов, перед тем как съесть пищу, богатую углеводами. Имейте в виду, организм быстро настраивается на такой трехчасовой ритм. Животные жиры — жирные молочные продукты, жирное мясо и рыбу — по возможности следует ограничивать.

4. Завтрак начинайте с фруктов — они прекрасно усваиваются на голодный желудок, перевариваются 15 минут и стимулируют работу кишечника. Фрукты всегда следует есть на голодный желудок!

5. Введите в вашу диету бобовые, в основном как главное блюдо за ужином. Например, гороховое пюре, чечевичу, блюда из фасоли — лобио, цимес.

6. Откажитесь от соли, специй, соусов, майонеза, кетчупа. Во время еды употребляйте меньше жидкости, чтобы не разбавлять желудочный сок, и не пейте непосредственно перед едой. Сами готовьте фруктовые соки и пейте их свежими.

7. Ешьте три раза в день или чаще, и в одно и то же время.

8. Кулинарную обработку проводите самым щадящим способом, чтобы при варке,

тушении, запекании или жарении максимально сохранить жизненно необходимые компоненты продуктов. Соблюдение этих условий позволит уменьшить затраты энергии на пищеварение, поддерживать кислотно-щелочное равновесие и создаст оптимальные условия для нормального функционирования органов пищеварения.

Вышеизложенные принципы строго соблюдаются лишь в период похудения. Когда вы достигнете желаемого веса, можно будет допускать ряд исключений. Не стоит лишь возвращаться к старым привычкам. Главная задача метода: достигнуть стабильного веса на всю жизнь! Питание — это привычка, и наступит время, когда вопрос выбора продуктов и их сочетания будет проходить у вас автоматически.



Бессолевая диета

Соль — необходимый компонент для правильной и бесперебойной работы организма. Но проблема в том, что наш организм перенасыщен ею, ведь большинство людей употребляет соли во много раз больше, чем это необходимо. В среднем человек нуждается в 12–15 г соли в день в чистом виде. Но учитывая то, что в таких продуктах, как мясо, рыба, полуфабрикаты, колбасы, а также в овощах, хлебе и многих других соль уже содержится, то истинная потребность в ней составляет не более 5–7 г в день. Это половинка чайной ложки. Люди же ежедневно "перевыполняют" эту норму не менее чем в три раза.

Перенасыщение солью причиняет колоссальный вред почкам, сердцу, артериям. Соль удерживает воду в организме — при нарушении водно-солевого обмена развиваются отеки и как следствие появляется избыточный вес. Постоянный избыток соли в пище — верный путь к ишемической болезни сердца и атеросклерозу.

Компенсировать переизбыток соли можно; соблюдая два условия. Первое — круглый год есть в 5–6 раз больше свежих овощей и пить воду, богатую минеральными веществами. Объем выпитой воды нужно увеличить в 2 раза. Именно поэтому все восточные национальные блюда, которые содержат соль, перец, острые приправы, всегда употреблялись с большим количеством сочных овощей. Второе — время от времени сидеть на бессолевой диете.

Бессолевая диета исключает добавление соли в пищу — она поступает в организм только с продуктами — мясом, овощами, хлебом и др. Такой строгий режим питания рекомендуется при хронических, запущенных формах болезни. Более распространенной является малосолевая диета, которая допускает минимальное подсаливание пищи.

Принцип первый — использование заменителей соли. С возрастом обычно вкусовая чувствительность к поваренной соли изменяется: организм здоровых людей требует менее соленую и острую пищу, у людей с сердечно-сосудистыми отклонениями — наоборот, появляется своеобразный солевой голод. В во втором случае рекомендуется "обманывать" свой организм, заменяя соль луком, чесноком, пряными травами. К примеру, очень пикантный вкус получается при добавлении к супам, салатам, мясным и рыбным

блюдам соевого соуса, мелко нарезанного лука, чеснока, нашинкованных душистых трав, приправленных соком лимона с добавлением щепотки сахара. Пища станет менее пресной, но без соли.

Принцип второй — грамотное применение соли. Мясной бульон нужно солить за 20 минут до окончания варки, в рыбный бульон добавляют соль сразу после снятия накипи. Овощи солят за 5—7 минут до готовности. Фасоль, горох плохо развариваются в соленой воде, поэтому их присаливают почти готовыми, за 5 минут до снятия с плиты. Жареный картофель солят в самом конце приготовления. В сырые мясные и рыбные фарши добавляют соль до готовки. Мясо, жареное и тушеное, будет сочнее и мягче, если его подсолить в полуготовом виде, то есть после обжаривания с одной стороны, перевернув его на сковородке.

Принцип третий — использование овощных бульонов. Не выливайте воду, в которой варились овощи для салатов (морковь, картофель, свекла) — она богата минеральными солями и потому требует небольшого количества соли. Этот овощной отвар — прекрасная основа для первых блюд.

Принцип третий — использование йодированной соли. Йод входит в состав гормонов щитовидной железы, поэтому его недостаток очень опасен. У детей он приводит к задержке развития, умственной отсталости, у взрослых — к болезням железы, нарушению функций памяти, снижению зрения, бессоннице, постоянной усталости, снижению устойчивости к стрессу, неврозам, увеличению массы тела, сухости кожных покровов. На территории России, Украины и Беларуси природного йода недостаточно, поэтому медики рекомендуют покупать

обогащенные йодом молоко, хлеб, другие продукты, употреблять йодированную соль. Однако следует помнить, что она противопоказана тем, у кого повышена функция щитовидной железы.

Принцип третий — приготовление блюд без соли. Составьте список блюд, которые вы можете есть без соли, например: салат из овощей, яичница, каша. Старайтесь его увеличивать. Допустимые продукты: ржаной и пшеничный хлеб (не более 200 г в день), супы на слабом рыбном или овощном отварах, мясо и рыба нежирных сортов, овощи (сырые и вареные): капуста, огурцы, кабачки, редис, фасоль, помидоры — без ограничения, картофель, морковь, свекла, брюква — один раз в день в небольшом количестве, фрукты, ягоды, молочнокислые продукты, обезжиренный творог, яйца, масло (не более 10 г в день); чай и кофейный напиток.

Исключите макаронные изделия, сдобу, сахар, варенье, виноград, арбузы, бананы, копчености, соленья, острые и кислые блюда. Пряности используйте ограниченно.

Принцип четвертый — готовьте на пару. При жарке продуктов теряется большинство витаминов, содержащихся в продуктах, а вместо этого в них попадает вредные продукты горения масел. Растительное масло рекомендуется добавлять только в готовые блюда.

Помните о старинной поговорке: “Недосол — на столе, пересол — на спине” — лучше недосолить, чем пересолить.



Есть особый род диет, положительный эффект которых напрямую связан с точным соблюдением рациона, описанного в диете. На весь период диеты, на каждый день есть четкие указания, что следует есть на завтрак, обед, полдник и ужин, что можно, а что нельзя употреблять между приемами пищи. Продукты подобраны таким образом, что только соблюдая график, можно достигнуть желаемого эффекта в виде сброшенных килограммов. Ни в коем случае не меняйте установленного на каждый день меню!



Японская диета

Внимание! Диету можно использовать только тем, у кого нет проблем с высоким давлением, а также тем, чей избыточный вес не превышает 10 кг.

"Японская диета" разработана специалистами японской клиники "Яэкё". Она рассчитана на 13 дней. Именно за это время обмен веществ способен перестроиться на иной ритм работы, и стойкий эффект от применения диеты сохранится минимум на 2—3 года без каких-либо дальнейших усилий.

Важные условия применения этой диеты: в течение 13 дней нельзя употреблять сахар, соль, алкоголь, мучные и кондитерские изделия. Между приемами пищи можно без

ограничений пить минеральную или кипяченую воду. Диету следует употреблять точно, не меняя последовательности, так как только в этом случае происходит изменение обмена веществ.

День 1-й. Завтрак: черный кофе.

Обед: 2 яйца вкрутую, салат из вареной капусты с растительным маслом, стакан томатного сока.

Ужин: рыба жареная или вареная.

День 2-й. Завтрак: черный кофе, сухарик.

Обед: рыба жареная или вареная, салат из овощей, капусты с растительным маслом.

Ужин: 100 г вареной говядины, стакан кефира.

День 3-й. Завтрак: черный кофе, сухарик.

Обед: 1 большой жареный кабачок в растительном масле.

Ужин: 2 яйца вкрутую, 200 г вареной говядины, салат из свежей капусты с растительным маслом.

День 4-й. Завтрак: черный кофе.

Обед: 1 сырое яйцо, 3 большие вареные моркови с растительным маслом, 15 г твердого сыра.

Ужин: фрукты.

День 5-й. Завтрак: сырая морковь с соком лимона.

Обед: рыба жареная или вареная, стакан томатного сока.

Ужин: фрукты.

День 6-й. Завтрак: черный кофе.

Обед: 0,5 вареной курицы, салат из свежей капусты или моркови.

Ужин: 2 яйца вкрутую, стакан сырой моркови с растительным маслом.

День 7-й. Завтрак: чай.

Обед: 200 г вареной говядины, фрукты.

Ужин: что хотите из ужинов, кроме 3-го дня (можно вареных крабов).

День 8-й. Завтрак: черный кофе.

Обед: 0,5 вареной курицы, салат из свежей капусты или моркови.

Ужин: 2 яйца вкрутую, стакан сырой моркови с растительным маслом.

День 9-й. Завтрак: сырая морковь с соком лимона.

Обед: большая рыба жареная или вареная, стакан томатного сока

Ужин: фрукты.

День 10-й. Завтрак: черный кофе.

Обед: 1 сырое яйцо, 3 большие вареные моркови с растительным маслом, 15 г твердого сыра.

Ужин: фрукты.

День 11-й. Завтрак: черный кофе, сухарик.

Обед: 1 большой жареный кабачок в растительном масле.

Ужин: 2 яйца вкрутую, 200 г вареной говядины, салат из свежей капусты с растительным маслом.

День 12-й. Завтрак: черный кофе, сухарик.

Обед: рыба жареная или вареная, салат из овощей, капуста с растительным маслом.

Ужин: 100 г вареной говядины, стакан кефира.

День 13-й. Завтрак: черный кофе.

Обед: 2 яйца вкрутую, салат из вареной капусты с растительным маслом, стакан томатного сока.

Ужин: рыба жареная или вареная.

Надо заметить, что описанная японская диета имеет мало общего с традиционным питанием японцев. Япония — страна,

ориентированная на море и морепродукты. Обилие гор (ими занято более 75% всей территории Японии), покрытых сетью бурных порожистых рек и вечнозелеными лесами, оставляет для развития сельского хозяйства лишь небольшие полоски вдоль побережья и немногочисленные пригодные для возделывания участки на склонах гор. Поэтому земледелие в Японии не получило большого развития — основной культурой является рис, кроме этого, выращиваются пшеница, ячмень, соевые бобы и другие злаки. Еще менее в Японии развито животноводство — нет обильных пастбищ — поэтому мясо и молочные продукты получили распространение лишь в последние годы, да и то их удельный вес в питании японцев весьма и весьма скромный. Правда, широко распространены цитрусовые (мандарины и апельсины), яблоки, груши, бананы, персики, вишня (знаменитая

сакура) — как-никак, субтропический климат, а он весьма способствует бурному росту фруктовых деревьев и кустарников.

По свидетельствам самих японцев, обычная (традиционная) японская диета выглядит примерно так:

300–400 г риса, 150–240 г фруктов, около 270 г овощей, 60 г бобов, 120 г рыбы, 100 г молока, не более одного яйца, 2 чайные ложки сахара.

Даже самая рядовая японская трапеза (обед или ужин) может включать в себя от 5 до 20 блюд, к тому же самых разнообразных и в самых причудливых сочетаниях. Таким образом, японская культура приготовления пищи ничего общего не имеет с модными нынче идеями господина Шелтона о раздельном употреблении пищевых продуктов. Надо также отметить редкое употребление жителями Страны восходящего солнца кофе.

Этот напиток был завезен в страну относительно недавно и не успел завоевать большую популярность, японцы по-прежнему традиционно предпочитают зеленый чай. Традиционное питание японцев можно охарактеризовать как низкокалорийное, порядка 1600–1800 ккал, причем большая часть калорий (около 60%) поступает за счет углеводов, имеется небольшое количество жиров, в основном растительного происхождения, достаточно большое количество витаминов группы В и С, а также железа и фосфора. А супермодная ныне японская диета содержит относительно большое количество жира (до 60% от общей калорийности дневного рациона) и белка и малое количество углеводов — в отдельные дни меньше 15 г в сутки(!), а также весьма малое содержание практически всех основных микроэлементов (калия, магния, кальция,

железа) и некоторых витаминов (в частности, витаминов С и Е, фолиевой кислоты и др.). Большое место в диете уделяется употреблению черного кофе (что, кстати, сразу же резко ограничивает показания к безопасному применению диеты). Диета низкокалорийная, в некоторые дни калорийность диеты падает до 700 ккал.



Диета Аткинса

Внимание! Перед началом диеты: прекратите принимать лекарства, постарайтесь пройти общий медицинский осмотр (особенно обратите внимание на уровень холестерина, глюкозы и инсулина в крови). Ни в коем случае не рекомендуется диабетикам.

Основные цели диеты Аткинса:

1. Переключить метаболизм вашего тела со сжигания углеводов, как наиболее "удобного" топлива, на сжигание жиров.

2. Стабилизация и поддержание на постоянном уровне сахара в крови, чтобы избежать симптомов гипогликемии, таких, как углеводная зависимость, постоянное чувство голода, сонливость в течение дня и т. п.

3. Избавление от пристрастия к сладкому и других пищевых зависимостей.

Диета состоит из двух частей — редуцирующей и поддерживающей. Первая часть создана для начала изменения метаболических процессов и физического и психологического привыкания к новым привычкам в питании. Вторая часть предназначена для более постепенного достижения желаемого веса и поддержание его в течение последующей жизни, без ограничений в калорийности

и ценности питания. Первая фаза длится две недели, вторая, по мнению автора, всю последующую жизнь. Если в будущем правила поддерживающей диеты многократно и грубо нарушаются и вес приобретает тенденцию к увеличению, необходимо повторить первую фазу, а затем вернуться ко второй.

Правила редуccionной диеты (фаза 1)

1. Ежедневное потребление углеводов (карбoгидратов) не должно превышать 20 г в день. Для подавляющего большинства людей процесс расщепления имеющихся жиров, безусловно, начинается на этом уровне.

2. Не следует соблюдать ограничений в калориях и количестве пищи, но следует есть, только когда вы голодны, и прекращать прием пищи, когда насытились, а не наедаться до болезненных ощущений в желудке.

3. Тем не менее, существует строгое ограничение. Если еда не включена в диету, рекомендуется ее строго избегать, даже в виде проб, так как даже незначительное количество богатых углеводами продуктов сводит на нет эффективность диеты.

4. Диета состоит главным образом из протеинов, жиров (майонез, оливковое масло, сливочное масло и т. д. в диете не ограничены) и их комбинаций. Продукты, содержащие сочетания протеинов и углеводов или жиров с углеводами, должны быть **СТРОГО ИСКЛЮЧЕНЫ** в течение всех 14 дней диеты, так как углеводы исключены.

НЕ ОГРАНИЧЕНО потребление следующих продуктов.

Все виды мяса: свинина, говядина, баранина, бекон, ветчина, сухие колбасы и т. д. (в мясных изделиях необходимо всегда

смотреть на сведения на упаковке, чтобы избежать изделий с углеводосодержащими наполнителями). Все виды рыбы: тунец, лосось, сардины, макрель, селедка и т. д.

Все виды птицы: куры, гуси, утки, дичь и т. д. Морепродукты содержат очень незначительное количество углеводов, желательно смотреть на упаковке. Яйца, приготовленные всевозможными способами без углеводных добавок. Сыры — все виды сыров содержат от мизерного до значительного содержания углеводов, поэтому всегда необходимо читать сведения на упаковке. Овощи для салатов: салат листовой, редис, цикорий, китайская капуста, петрушка, огурец, фенхель, паприка, сельдерей. Молодые побеги пророщенных семян — в небольших количествах.

Грибы, оливки, редька. Травы для салатов и готовки: укроп, тимьян, перец, тархун, базилик, имбирь, розмарин, орегано, кайенский

перец, чеснок. Для заправки салатов желательно использовать любое растительное масло плюс сок лимона, уксус и пряности. Можно добавить тертые сыры, яйца, жареные кубики беконе.

Список овощей, которые можно потреблять в ОГРАНИЧЕННОМ количестве.

Капуста всех остальных видов, спаржа, баклажаны, шпинат, цуккини, горошек зеленый отварной или консервированный, авокадо, помидоры, лук, фасоль и бамбука, артишоки и т. д. В незначительных количествах можно использовать для заправки салата сметану, но обязательно включая в общее дневное количество углеводов.

Напитки.

Вода. Минеральная вода. Травяные чаи, без сахара. Напитки с сахарозаменителями с нулевым содержанием углеводов

(внимательно рассматривайте этикетку!). Алкогольные напитки следует избегать во время редуccionной диеты, в дальнейшем можно потреблять напитки, с учетом содержания углеводов.

Масла разрешены все натуральные растительные, лучшие с точки зрения влияния на метаболизм — оливковое, ореховое, соевое, сезам и подсолнечное, лучше всего неочищенные холодного отжима. Из животных жиров лучший рыбий жир и натуральное сливочное масло. Искусственные жиры, как маргарины, строго запрещены. Следует также избегать диетических обезжиренных продуктов, так как они содержат искусственно произведенные масла и повышенное содержание углеводов. Из искусственных заменителей сахара разрешены сахарин, цикламат и т. д. Сахарозаменители, оканчивающиеся

на -оза, как сахароза, фруктоза, мальтоза и т. д. запрещены.

14-дневная диета полностью исключает фрукты, хлеб, зерновые, крахмальные овощи, сладости.

Пользуйтесь фантазией и кулинарными навыками, чтобы из разрешенных продуктов, которые, согласитесь, довольно разнообразны, готовить сытные и вкусные блюда. При обеде в ресторане или в гостях всегда можно выбрать блюда, чтобы строго придерживаться диеты.

Рекомендуется во время диеты принимать следующие БИОДОБАВКИ:

1. Хороший мультивитамин с минералами и микроэлементами.
2. Хром (хромий пиколонат).
3. Л-карнитин (особенно эффективен для физически активных людей).

Диета по дням

1-й день. Завтрак — чай с молоком;
обед — тарелка супа, нежирный сыр, чай;
полдник — творожная масса, минеральная вода;

ужин — любые изделия из нежирной говядины, телятины, баранины, свинины, птицы или рыбы, чай.

2-й день. Завтрак — черный кофе;
обед — тарелка супа, нежирный творог, компот;
полдник — орехи;
ужин — 100 г рыбы, чай или молоко.

3-й день. Завтрак — черный кофе;
обед — тарелка супа, яичница, какао;
полдник — минеральная вода;
ужин — два стакана кефира.

4-й день. Завтрак — кофе с молоком;
обед — нежирная рыба, сыр или творог, компот;
полдник — орехи;
ужин — йогурт, чай.

5-й день. Завтрак — кофе с молоком;
обед — тарелка супа, постное мясо или колбасные изделия, компот;
полдник — сыр или омлет, минеральная вода;
ужин — стакан биокефира.

6-й день. Завтрак — какао с молоком;
обед — тарелка супа, яйцо всмятку, зеленый чай;
полдник — сок;
ужин — кефир или ацидофильное молоко.

7-й день. Завтрак — чай с молоком;
обед — тарелка супа, сок;
полдник — молоко или йогурт;
ужин — чай или молоко.

8-й день. Завтрак — чай;
обед — постное мясо или рыба, компот;
полдник — йогурт, минеральная вода;
ужин — кефир.

9-й день. Завтрак — чай;
обед — тарелка супа, компот;
полдник — сок;
ужин — стакан молока.

10-й день. Завтрак — чай;
обед — нежирный творог, компот;
полдник — сок;
ужин — кефир.

11-й день. Завтрак — чай;
обед — тарелка супа, компот;
полдник — минеральная вода;
ужин — чай со специями.

12-й день. Завтрак — чай;
обед — омлет, чай;
полдник — сок;
ужин — стакан сока.

13-й день. Завтрак — чай;
обед — тарелка супа, сок;
полдник — зеленый чай;
ужин — кефир.

14-й день. Завтрак — чай;
обед — тарелка супа, рыба или мясо,
компот;
полдник — минеральная вода;
ужин — творог или сыр, чай.

Полезно, но не обязательно приобрести полоски для тестирования кетона в моче, для определения эффективности процесса расщепления жиров. Но при строгом соблюдении нормы 20 г в день в этом нет необходимости.

После окончания 2-недельной редукционной диеты теоретически произошли необходимые изменения в крови и метаболических процессах, и теперь основная задача методом пробы найти индивидуально подходящий уровень потребления углеводов, который соответствует вашим целям. Так, если необходимый вес уже достигнут, то нужно найти такой уровень потребления углеводов, при котором вес стабилизирован, т. е. постепенно вводить наиболее полезные виды углеводов в рацион и периодически взвешиваться, чтобы проследить динамику изменения веса. При необходимом сбросе веса нужно найти максимальный уровень потребления углеводов, при котором вес все еще продолжает падать.



Диета Ларисы Долиной

Основное правило диеты Ларисы Долиной — производить все приемы пищи по определенным часам. Всего приемов 6: в 8, 10, 12, 14, 16 и 18 часов. Необходимо строго придерживаться рациона. После 7 дней диеты неделю питаетесь, как обычно, но с ограничением сладкого, жирного, острых блюд и мучного — это необходимо для закрепления веса. Возможно, что за эту неделю 0,5—1 кг веса прибавится, но это не страшно, потому что после 7 дней "закрепления" необходимо вновь приступить к диете. Чередовать диету с "закрепляющей" неделей необходимо до того, пока не достигнете желаемого веса. Внимание! Перед диетой

необходимо провести разгрузочный день, а каждый день — очищать кишечник клизмой или с помощью слабительных средств). Перед каждым приемом пищи необходимо выпивать по 50 г настоя трав, который завариваете утром на весь день: зверобой, ромашку и календулу (по 1 пакетiku каждой травы на 200 мл кипятка). Кроме указанных продуктов и травяного чая можно за день выпивать не более 0,5 л кипяченой воды (ограничение жидкости для того, чтобы организм использовал накопленную воду в жировых отложениях).

Диета по дням

1-й день. 400 г печеного картофеля без соли и 500 г кефира 1%-го (это на весь день);

2-й день. 400 г творога обезжиренного и 500 г кефира 1%-го;

3-й день. 400 г фруктов (любых, кроме бананов и винограда) и 500 г кефира 1%-го;

4-й день. 400 г куриных грудок отварных без соли и 500 г кефира 1%-го;

5-й день. 400 г фруктов и 500 г кефира 1%-го;

6-й день. 1,5 л минеральной воды без газов (для этого бутылку с водой необходимо открыть накануне);

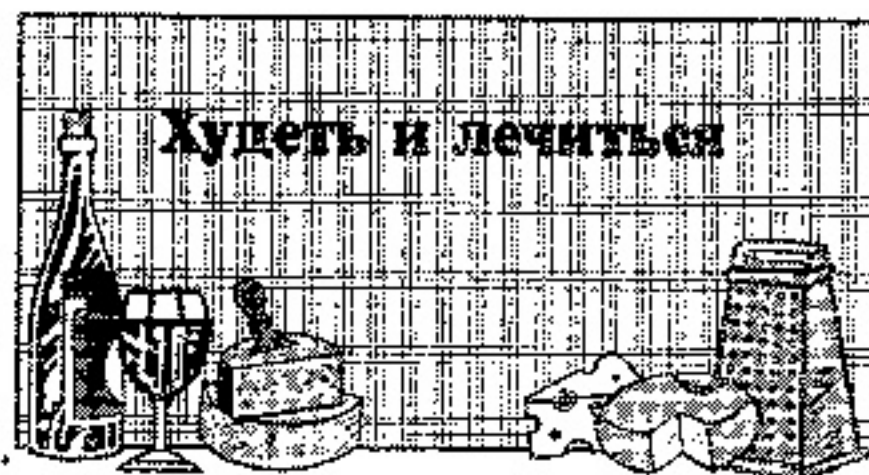
7-й день. 400 г фруктов и 500 г кефира 1%-го.

Примерно по приему. 8 часов — кофе; в 10, 12, 14 и 16 часов — по 100 г продуктов и по 50 г кефира; а в 18 часов — стакан кефира.

Продукты не заменять. Не пугайтесь, что такое малое количество. Сложно только первых два дня, а потом желудок сокращается и кажется, что объелся даже от 1 яблока.

Да, необходимо утром обязательно выпивать чашечку черного кофе без сахара. Если во время диеты будет отмечено пониженное настроение, нервозность, бессонница, то перед сном следует выпивать полстакана настоя мяты перечной. Если отмечается повышенная утомляемость, сонливость, то утром желательно выпивать несколько капель настойки элеутерококка или женьшеня.

Ожидаемый эффект: за первую неделю — 5 кг, за вторую ("диетную") неделю — 4 кг. За 2 месяца таким образом можно сбросить 20 кг. Главное — после окончания диеты продолжать устраивать разгрузочные дни.



Здорового человека нынче днем с огнем не найти. Большинство заболеваний с диетами для похудения несовместимы, но некоторые заболевания эти диеты могут и излечить.



Диета при гастрите

Частое заболевание нашего времени — гастрит. Им страдает каждый второй человек в нашей стране. Чтобы определить, есть ли у вас гастрит, ответьте на несколько вопросов:

1. Раз в неделю или чаще у вас бывает расстройство желудка?

2. Чувствуете ли вы тяжесть в желудке после еды?

3. Бывает ли у вас повышенное газообразование?

4. Замечали ли вы реакцию желудочно-кишечного тракта на обильную жирную или сладкую пищу (дискомфорт, боли, тяжесть, вздутие, тошноту и т. п.)?

5. Бывает ли у вас отрыжка, изжога?

6. Вы опорожняете кишечник не каждый день?

7. Есть ли продукты, которые ваш желудок "не принимает"?

Чем больше утвердительных ответов вы дали, тем больше вероятность гастрита для вас. Понятно, что более точный диагноз способен поставить только врач.

Гастрит бывает с повышенной, пониженной и нулевой кислотностью. (Наличие изжоги и отрыжки указывает на гастрит с повышенной кислотностью).

Но при любом гастрите

нужно соблюдать следующие правила:

— готовить пищу необходимо так, чтобы обеспечить больному органу максимальный покой;

— предпочитать крупы и молочные продукты;

— избегать жареного, острого, соленого;

— избегать алкоголь.

При гастрите с повышенной кислотностью пища должна оказывать нейтрализующее воздействие на выделяемую в избытке соляную кислоту, не раздражая слизистую желудка и кишечника, препятствуя чрезмерному выделению желудочного сока. При гастрите

с пониженной и нулевой кислотностью возможно употребление небольшого количества рассола, кислой капусты, кислых яблок, маринованных продуктов и т. п. перед едой.

Тем не менее при диагнозе "гастрит" тоже можно сидеть на диете.

Меню диеты при гастрите с повышенной кислотностью

1-й день. Завтрак — чай с молоком, каша гречневая;

обед — тарелка супа с кусочком хлеба, 100 г нежирного творога, чай, курага;

ужин — 100 г любых изделий из нежирной говядины, телятины, баранины, свинины, птицы или рыбы, две отварных картофелины, чай с кусочком черствого белого хлеба.

2-й день. Завтрак — черный кофе;
обед — тарелка супа с кусочком черствого черного хлеба с отрубями, компот с бутербродом с мягким сыром;

ужин — отварной рис, 100 г постного мяса, чай.

3-й день. Завтрак — черный кофе;
обед — тарелка супа с кусочком черствого черного хлеба с отрубями, овощной салат, какао, фрукты;

ужин — два стакана кефира.

4-й день. Завтрак — кофе с молоком;
обед — тарелка супа с кусочком черствого черного хлеба с отрубями, любая каша, компот;
ужин — овощное рагу из кабачков, чай.

5-й день. Завтрак — кофе с молоком;
обед — тарелка супа с кусочком черствого черного хлеба с отрубями, 100 г постного мяса, компот;

ужин — каша с сухофруктами, зеленый чай.

6-й день. Завтрак — какао с молоком;
обед — тарелка супа с кусочком черствого черного хлеба с отрубями, зеленый чай;
ужин — кефир или ацидофильное молоко.

7-й день. Завтрак — зеленый чай;
обед — тарелка супа с кусочком черствого черного хлеба с отрубями, компот;
ужин — чай с сухофруктами.

8-й день. Завтрак — зеленый чай;
обед — тарелка супа с кусочком черствого черного хлеба с отрубями, компот;
ужин — салат с растительным маслом.

9-й день. Завтрак — травяной настой;
обед — тарелка супа с кусочком черствого черного хлеба с отрубями, сок;
ужин — стакан молока с кусочком черствого белого хлеба.

10-й день. Завтрак — зеленый чай;
обед — тарелка супа с кусочком черствого черного хлеба с отрубями, компот;
ужин — кефир.

11-й день. Завтрак — травяной настой;
обед — тарелка супа с кусочком черствого черного хлеба с отрубями, компот;
ужин — 100 г нежирного творога.

12-й день. Завтрак — зеленый чай;
обед — тарелка каши, чай;
ужин — стакан сока.

13-й день. Завтрак — чай с молоком;
обед — тарелка супа с кусочком черствого черного хлеба с отрубями, компот;
ужин — чай, бутерброд с сыром.

14-й день. Завтрак — зеленый чай;
обед — тарелка супа с кусочком черствого черного хлеба с отрубями, тарелка каши, компот;

ужин — овощное рагу из моркови, свеклы или кабачков, 100 г отварной рыбы, чай.

Между приемами пищи возможно употребление лечебной минеральной воды типа "Боржоми" или "Ессентуки" после консультации с врачом сообразно с кислотностью. Или травяных желудочных сборов (между приемами пищи и во время еды). Возможно употребление фруктов.

Следует помнить, что наиболее благоприятными продуктами при данном заболевании являются:

Напитки — чай черный и зеленый, какао с молоком или сливками.

Хлебные изделия — черствый белый хлеб и сухари, несдобные сорта булочных изделий и печенья.

Закуски — неострый тертый сыр, сырное масло, диетические сосиски, нежирная

ветчина и окорок, нежирная колбаса ветчинно-рубленая, хорошо вымоченная селедка, копченая нежирная рыба.

Молоко и молочные продукты — цельное и обезжиренное молоко, пахта, кефир, йогурт, свежий некислый творог, творожный сыр, сухое и сгущенное молоко в напитках и блюдах, сливки, сырки, простокваша, ацидофильное молоко.

Жиры — масло сливочное, топленое, оливковое, подсолнечное рафинированное.

Яйца и яичные блюда — яйца всмятку, яичница на пару, глазунья на пару.

Супы — разные супы на мясном, рыбном, грибном бульонах и на овощных отварах с мелко нарубленными или протертыми овощами и протертыми крупами, борщи, свекольники.

Мясные и рыбные блюда — рубленые различные изделия из нежирной говядины,

телятины, баранины, свинины, птицы, из рыбы; частичковая рыба или птица отварные.

Крупяные и макаронные изделия — каши протертые из всех видов круп, полувязкие, пудинги запеченные, макароны мелко нарубленные отварные, отварная вермишель.

Овощи и зелень — пюре из хорошо отваренных овощей (шпината, кабачков, тыквы, помидоров (без кожуры), зеленого горошка, спаржи, моркови, свеклы), из сырых овощей — зеленый салат, зеленый лук, укроп, петрушка.

Ягоды — сладкие сорта (клубника, малина, земляника).

Фрукты — мягкие, сладкие фрукты в вареном, протертом или запеченном виде.

Сладкие блюда — крем, желе, кисели, протертые компоты из сладких ягод и фруктов.

Соусы и пряности — мясные, рыбные, сметанные соусы, лавровый лист в очень незначительном количестве, корица.

Запрещаются:

алкогольные напитки, свежие хлебобулочные изделия, ржаной хлеб, горох, фасоль, чечевица, толстые макароны, рожки, твердые сыры, жареные яйца, жирные сорта мяса, жареное мясо, мясные изделия с большим количеством пряностей и жира (в том числе мясные и рыбные консервы), жареный картофель, капуста, репа, редис, репчатый лук, незрелые фрукты, фрукты с кожурой, свиное и баранье сало, грудинка, топленое сало, сметана, шоколад, конфеты, черный и красный перец, хрен, горчица и другие острые приправы.



Диета для очистки кишечника

Шотландские диетологи утверждают, что организм должен заряжаться энергией каждый день. Как известно, основные источники энергии — это углеводы, а основные источники углеводов — это хлеб и сахар. Но если вы надумали худеть, следует забыть о пышном белом хлебе. Шотландская диета, очищающая кишечник и выводящая шлаки из организма, рассчитана на употребление хлеба темных сортов и черствого. Диета должна включать в себя определенное количество отрубей. Ведь в зерне, а также под его оболочкой содержится множество витаминов и минеральных веществ. Благодаря присутствию в рационе клетчатки улучшается работа кишечника,

к тому же человек чувствует себя вполне сытым. В течение дня можно между приемами пищи пить натуральный фруктовый сок.

1-й день. Завтрак — тарелка каши из овсяных хлопьев (3 столовые ложки хлопьев залейте 4 столовыми ложками воды и оставьте на ночь; утром добавьте 4 столовые ложки молока, тертое яблоко, немного свежих ягод, лимонный сок);

обед — 150 г гречневой каши, салат из свежей нашинкованной капусты, чашка яблочного сока;

ужин — 3 вареные картофелины, 2 свежих помидора, ломтик черного хлеба.

2-й день. Завтрак — небольшая тарелка отрубей (1 столовую ложку отрубей залейте 1 стаканом воды), 1 стакан апельсинового сока;

обед — небольшая тарелка пшенной каши, салат из свежих овощей (капуста, зеленый

болгарский перец, репчатый лук), 1 стакан минеральной воды;

ужин — 200 г фруктового салата из нарезанных кубиками яблок, чернослива, груш и абрикосов, чашка апельсинового сока.

3-й день. Завтрак — тарелка овсяной каши (вместо тертого яблока добавьте ложку меда), чашка нежирного молока;

обед — 200 г отварной рыбы, 2 вареные картофелины, 1 грейпфрут;

ужин — 150 г гречневой каши, кусочек черного хлеба, несколько листиков салата, 1 большое яблоко, 1 стакан яблочного сока.

4-й день. Завтрак — 1 яйцо всмятку, небольшой кусочек хлеба с зернами, 1 стакан молока;

обед — 250 г овощной запеканки из моркови, картофеля, капусты, репчатого лука, стакан томатного сока;

ужин — небольшая тарелка отрубей, кусочек черного хлеба, 1 большое яблоко и половинка грейпфрута.

5-й день. Завтрак — тарелка овсяной каши (с добавлением тертого яблока, кусочков фруктов и толченых лесных орехов), 1 стакан яблочного сока;

обед — 150 г гречневой каши, небольшой комтик черного хлеба, 150 г салата из свежих овощей, 1 стакан некрепкого чая;

ужин — небольшой кусочек постной отбивной, кусочек хлеба с тмином, 100 г мелко нарезанных листиков салата с соком лимона, 1 стакан апельсинового сока.

6-й день. Завтрак — небольшая тарелка гречневой каши, стакан молока;

обед — 150 г картофеля-пюре, небольшой кусочек черного хлеба, несколько листиков салата;

ужин — 200 г отварной рыбы, 150 г салата из сырых овощей (моркови, свеклы, капусты, болгарского перца), заправленных растительным маслом, чашка виноградного сока.

7-й день. Завтрак — небольшая тарелка отрубей, кусочек хлеба с зернышками тмина, 1 стакан виноградного сока;

обед — 200 г вареной или тушеной капусты, небольшой кусочек черного хлеба, 1 стакан яблочного сока;

ужин — небольшая постная отбивная или котлета, 150 г салата из капусты, редьки, свеклы, зеленого болгарского перца, заправленного лимонным соком, чашка виноградного или яблочного сока.

Если у вас есть проблемы с пищеварением: у вас бывает вздутие живота, газообразование, нерегулярный стул — садитесь на эту диету следует раз в месяц вплоть до полного

устранения неприятных явлений и снижения веса до желаемого. В дополнение к шотландской диете рекомендуется употреблять по утрам натощак мед с сухофруктами. Сухофрукты: инжир, изюм, курагу (если есть — кизил) натереть на терке, смешать с медом и хранить в холодильнике. Есть по столовой ложке, запивать теплой водой. Также рекомендуется пить лекарственные травы (кишечный сбор).



**Диета при болезнях
почек,
мочевыводящих путей,
цистите**

Внимание! Предварительно проконсультируйтесь с врачом! При некоторых заболеваниях почек излишняя жидкость в организме противопоказана! Если у вас больные

почки, вам категорически противопоказаны диеты с повышенным содержанием белка. А ведь во всех диетах, как правило, основной упор делается на употребление именно продуктов, богатых белками, потому что они не могут превращаться в жировые запасы.

Диета, основанная на соках, фруктах и овощах, — оптимальное решение для вас. Соковая терапия не только помогает расстаться с парой-другой лишних килограммов и очищает организм от шлаков, но и дает установку на правильное питание в дальнейшем.

Двухдневная соковая блиц-диета позволяет сокам максимально проявить свои целительные свойства, но для этого необходимо исключить из рациона любую другую пищу! Налицо, вернее, на лице: из организма выводятся шлаки и токсины, кожа приобретает персиковый цвет и упругость, клетки обновляются, и происходит стабилизация обмена

веществ. Кроме того, за два дня вы можете потерять 2—3 кг. За два дня, прожитых на соках, объем вашего желудка сократится, и теперь вам потребуется меньше пищи. Если вас постоянно мучают головные боли, бессонница, раздражительность и агрессивность, а также другие симптомы нарушенного обмена веществ, вы можете попробовать справиться с ними этим простым способом. Он обеспечит организм "живыми" витаминами, повысит иммунитет и улучшит самочувствие. Вам не придется испытывать мук голода: свежие, полезные и вкусные соки можно пить сколько душе угодно! Желательно, конечно, пить сок сразу после того, как он был выжат. Но возможно и употребление во время диеты покупных соков и морсов из пакетов и банок. Помните: в них много сахара и других добавок и минимум натуральных витаминов — не увлекайтесь ими!

Однако не забывайте, соковая диета — это тоже своеобразный стресс для организма, привыкшего к нормальной, твердой пище. Поэтому не торопитесь бросаться на амбразуру сокотерапии, сначала проведите предварительную подготовку. Начните с малого: во-первых, откажитесь от вредной пищи, чипсов, сухариков и всевозможных полуфабрикатов. Во-вторых, поменьше ешьте пирожных и сдобных булочек. Они, конечно, очень аппетитны и так заманчиво выглядят, но сейчас у вас другие цели.

За день до начала соковой диеты ешьте только овощи, фрукты и блюда из цельного зерна, одним словом, станьте вегетарианцем. Исключите сахар, кофе, майонез, горчицу, приправы и прочие острые пряности. Из напитков — только вода и зеленый чай. Постарайтесь выпивать не менее двух литров жидкости в день.

И еще один совет. Он — для любительниц осиной талии и экстремальных методов достижения оной. Как бы вы ни хотели похудеть, не стоит во время диеты проводить по несколько часов в спортзале. Правда, и лежать на диване не советуем — лучше прогуляйтесь на свежем воздухе, где-нибудь в парке или за городом, подальше от выхлопных газов. И помните: употребление кофе, черного чая, алкоголя и, конечно же, курение сведут на нет всю пользу от соковой диеты. Избавиться от шлаков и лишних килограммов удастся порой с большим трудом. И все-таки, что ваш кишечник слишком ленив! Не отчаивайтесь и сделайте упор на соки из сельдерея, яблок, калусты, винограда и арбуза. Стакан любого из этих соков, выпитый с утра натощак, поможет избавиться от запоров. И уж потом все пойдет как по маслу. И вообще, соки научат ваш желудок работать, как

часы, даже когда вы не на диете. Если же ваш кишечник не ленив, а, наоборот, слишком активен, непременно пейте тыквенный сок. Он усмирит не в меру разбушевавшуюся стихию. Лишнюю жидкость, которая тоже прибавляет вес, помогут вывести соки, приготовленные из арбуза, помидоров, огурцов, укропа и петрушки. Сок из редьки поможет улучшить пищеварение и вывести шлаки. К тому же он, как и морковный, повышает остроту зрения. В соке из капусты содержатся вещества, которые предупреждают и подавляют рост раковых клеток, а также изгоняют из организма пестициды. Причем сок этот можно получать не только из традиционной белокочанной капусты. Попробуйте выжать его из брокколи, цветной, брюссельской, савойской, краснокочанной, пекинской капусты или кольраби. Каждая из разновидностей окажет свое положительное

воздействие. Еще один "знакомый незнакомец" — свекла. Ее сок обладает антиаллергическими и противосклеротическими свойствами. Кроме того, в нем содержится уникальное вещество бетаин, которое повышает жировой обмен и активизирует деятельность клеток печени. Только помните, что лучше разбавлять его водой (1:1) или сочетать с другими овощами. Кладезем витаминов, в том числе группы В, а также минеральных веществ является сок сладкого перца. Вообще, все овощи содержат большое количество антиоксидантов, которые борются со свободными радикалами, являющимися одной из основных причин развития онкологических и сердечно-сосудистых заболеваний. Больше всего их в моркови, капусте и болгарском перце. Арбузный сок богат легкоусвояемыми сахарами, поэтому очень полезен для печени. Он улучшает

кишечную флору и выводит холестерин. И уж конечно, трудно переоценить его полезность тем, у кого есть проблемы с почками. Так что пользуйтесь услугами этого полосатого доктора обязательно, если решили провести соковую диету в сезон арбузов!

Меню можете составить сами, сообразуясь с личными предпочтениями, — подойдут соки из любых свежих овощей и фруктов, на которые у вас нет аллергии. Можно использовать не только соки — ведь всегда жалко выбрасывать жмых тех фруктов и овощей, которые плохо отдают жидкость: персиков, слив, абрикосов, помидоров. Делайте из них вкусные и полезные пюре, разведенные водой или непосредственно соком. Водой также следует разбавлять соки, приготовленные из цитрусовых. Оптимальное соотношение — одна часть сока на одну часть воды. И еще один маленький совет: используйте

привычные для вашего организма фрукты и ягоды — они принесут гораздо больше пользы, чем заморская экзотика. Хорошим завтраком, особенно для тех, кто привык плотно есть с утра, станет сок-пюре из банана, персика или бокал томатного напитка. Да-да, вы не ослышались, именно банана. Он давно стал для нас “своим парнем”, да и стоит недорого. Попробуйте приготовить напиток из моркови, свеклы, калусты, осеннего редиса, огурцов, помидоров и любых других овощей. Короче говоря, смело смешивайте коктейли и изобретайте новые рецепты! Попробуйте смешать соки моркови и свеклы — получится чудесный энергетический напиток, который можно выпить в обед. Коктейль из сока калусты и яблок отлично очищает кишечник. Приготовьте его на ужин, и легкий сон вам обеспечен. Можно приготовить и более сложные: яблоки (груши),

морковь, арбузная мякоть и абрикосы (персики). Другой вариант: коктейль из сока осенних ягод, например клюквы, апельсина и грейпфрута. Для тех, кого тянет на экзотику, советую смешать ананас, банан и два грейпфрута. Такой коктейль нанесет сокрушительный удар по жировым отложениям. Следует помнить, что для приготовления стакана сока (200–250 мл) потребуется 300–350 г фруктов, ягод или овощей. При этом выбирайте самые спелые плоды: чем они ярче, тем больше витаминов содержат. И смотрите, чтобы не было помятых бочков и червоточин. Перед тем как отжимать сок, обдайте овощи и фрукты (это относится к яблокам, грушам и помидорам) кипятком, быстро снимите кожуру, нарежьте плоды на ломтики и отожмите сок. В стакан с любым овощным соком добавляйте пару чайных ложек сока укропа, петрушки либо кашицу

из мелко нарезанной зелени. Они отлично выводят токсины и очень богаты витаминами и флавоноидами, которые тормозят процессы старения. И помните: сок нужно выпить сразу же.

Выходить из диеты нужно правильно, это прописная истина. В противном случае вы можете перегрузить свой желудок, и вместо пользы получится один вред. В первый день ограничьтесь небольшими порциями овсянки или другой каши, сваренной на воде, с нежирным йогуртом. Потом постепенно вводите в свой рацион привычные продукты. Ешьте медленно, тщательно пережевывая пищу. Не жуйте на ходу и следите за своим новым пищевым режимом: теперь вам должно хватить половины прежних порций, что самым замечательным образом скажется на фигуре! Соковую терапию можно проводить раз в две-три недели — так вы

сможете вовремя очищать организм от вредных веществ. Но даже если вы не следуете данной диете, не забывайте о целебной силе соков. Один стакан любого из перечисленных соков за 20 минут до еды или вместо ужина поможет с легкостью поддерживать нужную форму и не обрастать шлаками. Соковая диета — это возможность начать новую жизнь, полную здоровья.

Чередуйте соки с травяными отварами. Брусничный лист — ваш главный помощник, чтобы вода не задерживалась в организме. Ягоды брусники и клюквы — помогут вам не только избавиться от проблем с почками и циститом, но и значительно укрепить иммунитет.

Внимание! Если во время диеты появится отечность — перестаньте ей следовать и обратитесь к врачу.



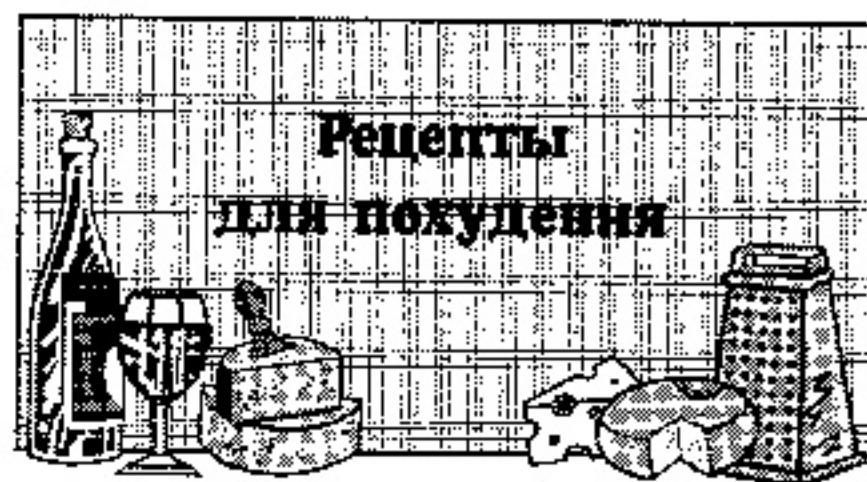
Диетические рецепты

Продержавшись на диете положенное время, главное — не вернуться к своему обычному неправильному образу питания. Иначе все достигнутые положительные результаты пойдут насмарку. Чтобы не набрать сброшенные за время диеты килограммы, следуйте простым правилам:

1. Не переедайте. Ваш желудок сократился в объеме — не растягивайте его заново! Пользуйтесь результатами диеты — ешьте мало, но часто.

2. Не употребляйте сахар и соль. Чтобы еда не казалась пресной, вместо соли используйте сок лимона или специи и пряности. Вместо сахара — сахарозаменители.

3. Ешьте больше овощей и фруктов.
4. Выбирайте хлеб с отрубями, нерафинированное масло и коричневый рис.
5. Ешьте крупы.
6. Пейте кисломолочные продукты.
7. Не ешьте на ночь.



Каша с черносливом

1 стакан геркулеса, 5–6 черносливин.

Вскипятить 2 стакана воды, кинуть в него 1 стакан геркулеса и чернослив (есть сладкий сорт чернослива) и варить 5–10 минут. Не солить, не добавлять сахар!

Каша с отрубями

1 стакан овсяных хлопьев, 3 столовые ложки отрубей, 1 столовая ложка зародышей пшеницы, курага.

Хлопья и отруби залить водой и варить, сколько указано на упаковке. За полминуты до готовности добавить зародыши пшеницы и курагу. Снять с плиты, укутать одеялом и держать от получаса до часа.

Картофель по-деревенски

5–10 картофелин, растительное масло, зеленый лук, 1 яйцо всмятку.

Отварить картошку в мундирах, почистить и залить подсолнечным маслом, посыпать мелко нарезанным зеленым луком. Подать яйцо.

Вегетарианский плов

300 г риса, 100 г фасоли, 2 луковицы, 1 большая морковь, подсолнечное масло, томатная паста.

Отдельно отварить не до полной готовности рис и фасоль. Спассеровать в глубокой сковороде лук, потушить морковь, добавить

рис и фасоль. Добавить лавровый лист, душистый перец. Полить томатной пастой.

Капуста с фасолью

1 небольшой кочан капусты белокочанной, 3 луковицы, 2 морковки, 100 г вареной фасоли, растительное масло, томатная паста или кетчуп, лавровый лист, соль, перец, специи по вкусу.

Отдельно отварить не до полной готовности фасоль. Спассеровать в глубокой сковороде лук, потушить морковь и капусту, под конец добавить фасоль. Добавить лавровый лист, душистый перец, специи. Полить томатной пастой или кетчупом.

Рыба с овощами

500 г недорогой нежирной рыбы, 3 луковицы, 2 морковки, 250 г вареной фасоли, сливочное масло или маргарин, майонез,

лавровый лист, перец, соль, специи по вкусу.

Рыбу почистить, отделить от костей, нарезать небольшими кусочками. Отдельно отварить не до полной готовности фасоль. Спассеровать в глубокой сковороде лук и слегка обжарить рыбу. Добавить морковь, затем, когда она станет почти мягкой, добавить фасоль. Добавить лавровый лист, душистый перец, специи. Залить майонезом.

Тушеные овощи

1 небольшой кабачок, 2–3 болгарских перца, 2 морковки, 4–6 помидоров, 2–4 луковицы, растительное масло, лавровый лист, душистый перец, соль, специи по вкусу.

Мелко нарезать помидоры, болгарский перец, лук, кабачок, морковку и залить растительным маслом. Тушить, пока морковка

не станет мягкой. Подавать как гарнир к нежирной говядине, курице.

Гречка с чечевицей

0,5 стакана гречки, 0,5 стакана чечевицы, сушеная морская капуста, растительное масло, специи.



Гречу и чечевицу (чечевицу перед этим замачивать не надо, она быстро готовится) залить водой в пропорции 1:2, варить на медленном огне под крышкой. Добавить специи — хмели-сунели, кориандр. А также сушеную морскую капусту. Когда вся вода впитается, выключить, добавить масло.

Пшенная каша с тыквой

1 стакан пшена, 150 г тыквы, 1 небольшая морковка, растительное масло, курага, чернослив или изюм по желанию, мед.

Пшено промыть, добавить тыкву кусочками, морковь, залить водой в пропорции 1:2, варить на медленном огне. Выключить, когда впитается вода. Добавить курагу, чернослив или изюм, чайную ложку масла, заправить чайной ложкой меда. Снять с плиты и укутать в одеяло.

Рис с яблоками

1 стакан коричневого риса, 2 яблока, курага, чернослив, финики, инжир или изюм по желанию, грецкие орехи.

Отварить рис. В него мелко построгать яблоко, добавить курагу, чернослив или изюм, натертые на терке грецкие орехи и все перемешать.

Соус для отварного картофеля, крупы или фасоли

10 грецких орехов, 1–2 зубчика чеснока, 1 столовая ложка растительного масла,

мелко нарубленная зелень (петрушка, укроп, кинза), фенхель, имбирь, мускатный орех по вкусу.

Грецкие орехи и чеснок растереть, добавить масло, молотые специи, мелкорезаную зелень. Хранить в холодильнике.

Арахисовая паста

500 г арахиса, мускатный орех, горчичные зерна, кумин или любые другие по вкусу, 1 столовая ложка растительного масла.

Перемолоть на мясорубке или электромельне арахис. Добавить специи, если требуется — растительное масло. Перетереть все в однородную массу. Подходит к тушеным овощам, рису (добавлять в середине тушения).

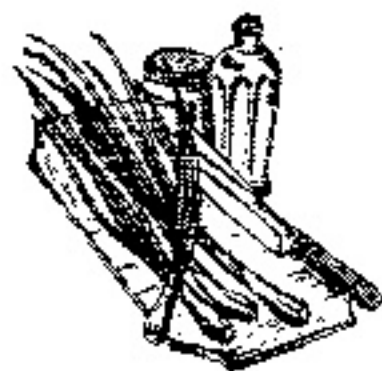
Вареники с черносливом

500 г сладкого чернослива, 1 стакан муки, 1 столовая ложка растительного масла.

Отмочить сладкий чернослив 5–10 минут в воде. Сделать тесто из муки и воды, с добавлением растительного масла. Слепить вареники, одна черносливина на вареник. Варить 5–10 минут после того, как вода вскипела. Вместо чернослива можно использовать курагу, финики, инжир.

Мясной рулет

1 тонкий армянский лаваш, 300 г брынзы, 200 г постной говядины, свинины или курицы, 2 кочанчика салата, тонко нарезанные огурцы и помидоры, петрушка, кинза, укроп, майонез.



Раскатать лаваш, смазать его майонезом. Выложить на него листья салата, помидоров, огурцов и зелень. Затем немного смазать майонезом

и выложить тонкие ломтики мяса и сыра. Осторожно скатать лаваш в рулет. Положить в холодильник на 2 часа. Вынуть, нарезать кусками и подать на стол.

Борщ

На 500 г мяса — 300 г свеклы, 200 г свежей капусты, 200 г корней и лука, 2 столовые ложки томата-пюре или 100 г помидоров, по 1 столовой ложке уксуса и сахара.

Сварить мясной бульон. Свеклу, морковь, петрушку и лук нарезать соломкой, положить в суповую кастрюлю, добавить помидоры или томат-пюре, уксус, сахар и немного бульона с жиром (или добавить 1–2 столовые ложки масла), закрыть крышкой и поставить овощи тушить. Овощи перемешивать, чтобы не пригорели, прибавляя, если нужно, немного бульона или воды. Через 15–20 минут добавить нашинкованную капусту, все перемешать

и тушить еще 20 минут. Затем овощи залить подготовленным мясным бульоном, положить перец, лавровый лист, соль, добавить по вкусу немного уксуса и варить до полной готовности овощей. При подаче на стол в борщ положить сметану.

В борщ при варке добавляют картофель в целом виде или нарезанный дольками, а также свежие помидоры. Их также нарезают дольками и кладут в борщ за 5–10 минут до окончания варки. В готовый борщ кроме мяса можно положить вареную ветчину, сосиски или колбасу.

Для подкрашивания борща можно сделать свекольный настой. Для этого одну свеклу нарезать ломтиками, залить стаканом горячего бульона, добавить чайную ложку уксуса, поставить на 10–15 минут на слабый огонь и довести до кипения. После этого настой процедить и влить в борщ перед подачей на стол.

Грибной борщ с черносливом

Грибной борщ с черносливом готовится так же, как и мясной борщ, но только на грибном бульоне. Чернослив (200 г) нужно хорошо промыть и положить в овощи после окончания их тушения, залить грибным бульоном и варить 25–30 минут.

Щи из свежей капусты

На 500 г мяса — 500 г свежей капусты, 200 г корней и лука, 2 столовые ложки масла, 200 г помидоров.

Поставить варить мясной бульон. Через 1,5–2 часа после начала варки мясо вынуть, а бульон процедить в суповую кастрюлю, в которую положить предварительно поджаренные корни и лук; затем положить мясо, добавить нарезанную капусту и варить в течение 30–40 минут. За 5–10 минут до окончания

варки в щи добавить перец, лавровый лист, соль.

Щи можно варить с добавлением картофеля и свежих помидоров. В этом случае очищенный и нарезанный картофель положить в кастрюлю через 10—15 минут после того, как положена капуста, а помидоры, нарезанные дольками, — в конце варки вместе с приправами. Щи без картофеля можно заправить поджаренной мукой.

Щи из квашеной капусты

На 500 г мяса — 500 г квашеной капусты, по 1 шт. корней и головку лука, 1 столовая ложка муки, по 2 столовые ложки масла и томата-пюре.

Сварить мясной бульон. Положить в суповую кастрюлю квашеную капусту (если капуста очень кислая, то необходимо предварительно ее отжать), добавить 1—1,5 стакана

воды, немного масла, затем накрыть кастрюлю крышкой и тушить около часа.

После этого капусту залить бульоном, положить поджаренные с томатом корни и варить до полной готовности. Перед окончанием варки прибавить лавровый лист, перец, соль и влить мучную заправку.



Щи из квашеной капусты можно приготовить также и таким способом: капусту и промытое мясо положить в кастрюлю, залить водой и поставить варить. Отдельно поджарить вместе с томатом корни и лук и за 20—30 минут до окончания варки положить в щи, добавив лавровый лист, перец, соль и поджаренную муку.

Суп из фасоли

На 1,5 стакана фасоли — по 1 шт. кореньев и лука, 1 столовая ложка томата-пюре, 2 столовые ложки масла.

Замоченную фасоль поставить варить. Коренья и лук нарезать и поджарить на масле с томатом-пюре. Через 20–30 минут с начала варки фасоли добавить поджаренные коренья, перец, лавровый лист и соль, после чего продолжать варку до готовности фасоли. При подаче к столу суп посыпать зеленью петрушки или укропом и положить в тарелки сметану.

Суп с цветной капустой

На 2 головки цветной капусты среднего размера — 1 пучок моркови, 1 стебель сельдерея, 1–2 шт. петрушки.

Сварить мясной бульон. Цветную капусту разобрать на отдельные кочешки (если

кочешки крупные, то разрезать их на 2–4 части), морковь нарезать кружочками и все положить в процеженный бульон; затем добавить сельдерей, соль и варить на слабом огне 20–30 минут. За 2–3 минуты до окончания варки стебли сельдерея вынуть и посыпать суп мелко нарезанной зеленью петрушки. В суп в начале варки можно добавить 1,5–2 столовые ложки риса.

К супу подать пирожки или пирог с начинкой из говядины или ливера.

Суп из овощей

На 500 г мяса — 500 г картофеля, 200 г свежей капусты, по 200 г помидоров и кореньев с луком, 2 столовые ложки масла, 100 г салата или шпината.

Сварить мясной бульон. Капусту промыть и нарезать небольшими квадратиками. Коренья и лук нарезать ломтиками, сложить

в суповую кастрюлю и слегка поджарить на масле или на жире, снятом с бульона. Затем кастрюлю снять с огня, положить в нее подготовленную капусту, залить процеженным бульоном, вновь поставить на огонь, дать закипеть, добавить нарезанный кубиками картофель и варить 30 минут. За 5–10 минут до окончания варки положить нарезанные листики шпината или салата, помидоры, перец, лавровый лист и соль. На стол суп подают со сметаной.

Такой суп можно приготовить на грибном бульоне или на овощном отваре.

Суп картофельный

На 500 г мяса — 800 г картофеля, 200 г корней и лука, 2 столовые ложки масла.

Сварить мясной бульон. Очищенные корни и лук нарезать помтиками и поджарить на масле или на жире, снятом с бульона.

Картофель нарезать кубиками, положить вместе с поджаренными кореньями и луком в кипящий бульон, добавить соль, лавровый лист, перец и варить в течение 25–30 минут. При подаче на стол суп посыпать укропом или зеленью петрушки.



Картофельный суп можно готовить не только на мясном, но и на рыбном или грибном бульоне. В картофельный суп, приготовлен-

ный на грибном бульоне, при подаче на стол положить нашинкованные грибы, а в суп, сваренный на рыбном бульоне, кусок отварной рыбы.

Суп картофельный со свежими грибами

На 500 г грибов — 800 г картофеля, 200 г корней и лука, 2 столовые ложки масла.

Свежие грибы, белые или маслята, очистить и промыть. Корешки отрезать, изрубить и поджарить на масле. Отдельно поджарить коренья и лук. Шляпки грибов нарезать ломтиками, ошпарить, откинуть на сито и, когда вода стечет, переложить в кастрюлю, залить водой и варить в течение 40 минут. После этого в кастрюлю положить нарезанный кубиками картофель, поджаренные корешки грибов, коренья, лук, соль, перец, лавровый лист и варить еще 20–25 минут. При подаче на стол добавить сметану, мелко нарезанный зеленый лук и укроп.

Суп со свежими грибами можно приготовить и на мясном бульоне. В суп можно добавить манную крупу (по 10 г на тарелку).

Суп картофельный с головизной

На 1 кг голов осетровых рыб — 800 г картофеля, 200 г кореньев и лука, 2 столовые ложки масла.

Сварить головизну так же, как для щей. Очищенные коренья и лук нарезать ломтиками и поджарить на масле. Картофель нарезать кубиками, положить в процеженный кипящий бульон, добавить поджаренные коренья, соль, перец, лавровый лист и варить в течение 25–30 минут. При подаче на стол суп посыпают укропом или зеленью петрушки.

Бульон с кореньями и рисом

На 2–2,5 л прозрачного бульона — по 1 шт. моркови, лука, репы, петрушки, 50 г щавеля, 50 г стручков зеленого горошка или фасоли, 1 столовая ложка масла, 3 столовые ложки риса.

Очищенные корни нарезать кубиками, положить в кастрюлю, слегка поджарить в масле, залить 2 стаканами бульона и варить под крышкой на слабом огне в течение 5—10 минут. Затем положить в кастрюлю нарезанные стручки горошка или фасоли и варить еще 10 минут. После этого добавить нарезанный щавель и дать прокипеть в течение 2—3 минут. Отдельно в кастрюле отварить рис. При подаче к столу положить в тарелку сваренный рис и овощи, залить бульоном и посыпать зеленью петрушки.

В этом супе рис можно заменить перловой крупой.

Бульон с сельдереем

На 2—2,5 л прозрачного бульона — 100 г сельдерея, 1 шт. моркови, 0,5 шт. петрушки.

Поставить варить мясной прозрачный бульон. Спустя час-полтора после того как он закипит, добавить очищенные корни — морковь, петрушку, сельдерей — и варку продолжать до полной готовности овощей. Готовый бульон процедить, разлить в бульонные чашки и подавать с гренками или пирожками.

Суп-пюре из тыквы

На 800 г тыквы — 150 г гренков или 2 столовые ложки муки, 300 г картофеля, 4—5 стаканов молока, 3 столовые ложки масла и 2 чайные ложки сахара.



Тыкву и картофель очистить от кожуры, промыть, нарезать тонкими ломтиками, положить в кастрюлю, залить 3—4 стаканами воды, добавить соль, сахар, столовую ложку масла

и поставить варить на слабом огне на 25–30 минут. Добавить подсушенные или поджаренные в масле гренки, размешать и вскипятить. Полученную массу процедить, оставшуюся гущу протереть сквозь сито, все это развести горячим молоком (до густоты сливок) и заправить сливочным маслом.

Этот суп можно приготовить иначе. Нарезанную тыкву поставить варить, залив ее 2 стаканами воды. Отдельно в кастрюле поджарить 2 столовые ложки муки с 2 столовыми ложками масла, развести 4 стаканами горячего молока и 2 стаканами воды, вскипятить, смешать с тыквой и варить в течение 15–20 минут. После этого суп протереть сквозь сито, добавить соль, 1–2 стакана горячего молока, масло и перемешать. К супу отдельно подать гренки.

Суп-пюре из моркови

На 800 г моркови – 3/4 стакана риса, 3 столовые ложки масла, 2 стакана молока, 1 чайная ложка сахара.

Очищенную и промытую морковь нарезать тонкими ломтиками, положить в кастрюлю, влить 0,25 стакана воды, добавить 1 столовую ложку масла, чайную ложку соли, столько же сахара и тушить в течение 5–10 минут. После этого всыпать 0,5 стакана промытого риса, залить 5 стаканами воды, накрыть крышкой и варить на слабом огне 40–50 минут; затем вместе с отваром протереть сквозь сито, предварительно отложив 2 столовые ложки сваренного риса (без моркови) для гарнира.

Полученное пюре развести горячим молоком и по вкусу посолить. При подаче к столу суп заправить маслом и положить сваренный рис. К супу подать гренки.

Суп-пюре из цветной капусты

На 600 г цветной или 750 г белокочанной капусты — 500 г картофеля, 2 стакана молока и 3 столовые ложки масла.



Отобрать 0,25 часть мелких кочешков цветной капусты для гарнира и отдельно сварить их в подсоленной воде. Ос-

тальную капусту, а также очищенный и промытый картофель, нарезанный ломтиками, сложить в кастрюлю, залить 4 стаканами воды, добавить 2 чайные ложки соли и поставить варить на 25—30 минут. Все это протереть сквозь сито и развести горячим молоком. При подаче на стол суп заправить сливками или сливочным маслом, перемешать и положить отваренные кочешки капусты. Отдельно подать гренки.

Вместо свежей можно взять консервированную цветную капусту. В этом случае срок варки супа сокращается на 10—15 минут.

Суп-пюре можно приготовить также из белокочанной капусты. Ее надо очистить, вымыть и поставить варить; через 15—20 минут положить картофель, сварить его и дальше готовить суп, как указано выше.

Суп-пюре из овощей

150 г моркови, 150 г репы, 200 г картофеля, 100 г лука-порей, 3/4 стакана риса, 100 г горошка, 3 столовые ложки масла, 2 стакана молока.

Морковь, репу и белые части лука-порей мелко нарезать, сложить в кастрюлю, прибавить 2 столовые ложки масла и тушить в течение 10—15 минут. Затем влить 4 стакана воды, добавить картофель и промытый рис, кастрюлю накрыть крышкой, поставить

на слабый огонь и варить в течение 30–35 минут.

Овощи вместе с отваром протереть сквозь сито, развести 2 стаканами горячего молока, положить соль, масло и размешать. При подаче на стол положить в суп сваренный зеленый или консервированный горошек. Отдельно подать гренки.

Суп-пюре из фасоли или гороха

На 400 г фасоли или гороха — по 1 шт. моркови и лука, 4 столовые ложки масла и 2 стакана молока.

Фасоль перебрать, промыть и замочить в холодной воде в течение 5–6 часов. После этого положить ее в кастрюлю, залить 4–5 стаканами воды, прибавить разрезанную пополам морковь, целую луковицу с воткнутыми в нее 2 шт. гвоздики и, закрыв, варить на слабом огне в течение 40–50 минут.

Затем вынуть морковь и лук, фасоль вместе с отваром протереть сквозь сито, развести горячим молоком и посолить. Перед подачей к столу заправить суп маслом. Отдельно подать гренки. Так же готовится суп из гороха, с той лишь разницей, что гвоздика в гороховый суп не кладется.

Суп молочный рисовый

На 1 л молока — 4 столовые ложки риса, 1 столовая ложка масла, 1 чайная ложка сахара.

Рис хорошо промыть, откинуть на дуршлаг; когда вода стечет, положить рис в кипящее молоко, добавить соль, сахар и варить 30 минут. При подаче к столу положить масло.



Сидеть на диете — это совсем не значит питаться однообразно и безвкусно. Есть не один десяток рецептов вкусных и полезных салатов, который позволят вам утолить аппетит, не набрав при этом лишних калорий. Надо только помнить два совета.

1. Заправляйте салаты нерафинированным растительным маслом, в котором сохранены все его полезные свойства;

2. Используйте легкий майонез, жирность которого не превышает 35%.

Салат из помидоров с огурцами

2 помидора, 1 большой огурец, салат, укроп, петрушка, растительное масло, соль. По желанию можно добавить редис.

Помидоры, огурцы и зелень мелко нарезать, выложить в салатник, посолить и перемешать. Залить растительным маслом.

Салат из морской капусты

2 банки морской капусты, половинку кислого яблока, 2 головки лука, 2 головки чеснока, 2 отварных картофелины, 2 яйца, 1 плавленый сырок. Майонез по вкусу.

Лук и чеснок мелко нарежьте, затем добавьте все остальные продукты, нарезанные мелкими кубиками. Заправьте салат майонезом.

Салат с яблоками

100 г картофеля, 100 г моркови, 100 г репчатого лука, 1 яйцо, яблоки по вкусу, орехи молотые, 250 г майонеза.

Картофель отварите, охладите и нарежьте кубиками. Лук ошпарьте и также нарежьте кубиками. Морковь отварите и натрите на терке. Очищенное яблоко и вареные яйца нарежьте кубиками. Уложите в салатник слоями картофель, лук, морковь, яблоко, яйца, орехи, смазывая каждый слой майонезом.

Салат "Витаминный"

1 большое или 2 маленьких яблока, 2 помидора, 1 небольшой огурец, 1 небольшая морковь, сельдерей, 2–4 сливы (или 6–7 вишен), сахарная пудра, соль и перец.

Сырую морковь и салатный сельдерей, свежие огурцы и яблоки (без кожицы и семян) нарезать соломкой 2–3 мм, а свежие сливы

и помидоры — дольками. Смешать продукты, добавить сметану, сахарную пудру, соль и если имеется — лимонный сок (0,25 лимона). Подать горкой в салатнице и украсить продуктами, входящими в состав салата.

Салат из сырых овощей

1 небольшая морковь, равное ей количество репы, сельдерей, салат зеленый, 2 помидора, большой огурец, 3 столовые ложки маринованной капусты, 100 г сметаны или майонеза, петрушка (укроп), соль, перец.

Морковь, репу и корень сельдерея нарезать очень тонкой соломкой, смешать с салатом из маринованной белокачанной капусты, посолить, заправить сметаной или майонезом. Положить салат горкой в салатник, украсить ломтиками огурцов, помидоров, листьями зеленого салата и посыпать зеленью петрушки или укропом.

Салат из краснокочанной капусты

150 г капусты краснокочанной, 50 г 3%-го уксуса, 10 г сахара, 10 г масла растительного, соль.



Капусту нашинковать, посыпать солью и перетереть до тех пор, пока не начнет выделяться сок и капуста не станет мягкой. После

этого капусту положить в неокисляющуюся посуду, залить уксусом, добавить сахар, растительное масло.

Салат из капусты с кукурузой

120–130 г свежей капусты, 4–6 столовых ложек зерен кукурузы, небольшой пучок зеленого лука. Салатная заправка: 250 г растительного масла, 250 г 3%-го уксуса, 15 г сахара.

Белокочанную капусту тонко нашинковать, положить в противень или другую посуду, посыпать солью и перетирать до тех пор, пока из капусты не выделится сок. Положить в посуду, заправить растительным маслом, уксусом и сахаром, смешать с вареной кукурузой, мелко нарезанным зеленым луком, заправить салатной заправкой, положить в неокисляющуюся посуду и поставить на 2–3 часа в холодное место. Перед подачей на стол посыпать укропом.

Салат из картофеля, сельдерея и яблок

3 картофелины, 1 яблоко, сельдерей, 2 помидора, салатная заправка или майонез, зелень, соль, перец.

Очищенный сырой салатный сельдерей нашинковать соломкой. Яблоки и вареный картофель нарезать ломтиками. Продукты

полить салатной заправкой или майонезом, перемешать, положить в салатник горкой, украсить веткой салатного сельдерея, ломтиками яблок и кусочками свежих помидоров.

Салат с брынзой

150 г капусты белокочанной, половинка морковки, 100 г салата, 100 г брынзы, растительное масло, соль.

Капусту нашинковать, посыпать солью и перетереть до тех пор, пока не начнет выделяться сок и капуста не станет мягкой. Морковь натереть на терке. Салат мелко нарезать. Сыр нарезать кубиками. Посодить, перемешать, выложить в салатник и залить маслом.

Салат "Сырный"

300 г сыра, 4–5 яиц, картофель, 8–10 зубчиков чеснока, 5–8 грецких орехов, тмин, майонез.

Тмин размочить в воде, очень мелко нарезать. Сыр и яйца натереть на терке. Для массы добавить натертый картофель (чтобы его не было заметно). Натереть чеснок и орехи, смешать с тмином, добавить в салат. Заправить майонезом.

Салат из кукурузы с грибами и луком

Полбанки консервированной кукурузы, 100 г свежих грибов, 2 вареные картофелины, половинка луковицы, 1 вареное яйцо, масло растительное, 3%-й уксус, сахар, соль, перец.

Вареные грибы нарезать ломтиками. Смешать с кукурузой, мелко нарезанным луком и заправить растительным маслом, уксусом с добавлением сахара, соли и перца, добавить вареный картофель. Все перемешать. Посыпать салат рублеными яйцами и зеленью.

Салат из редиса с яйцом в сметане

*150 г редиса (белого или красного), 1 яйцо,
сметана, салат, соль, укроп.*



Нарезать белый или красный редис тонкими ломтиками. Подготовленный редис заправить сметаной и солью. Уксус, сахар и перец добавляется по вкусу. Положить редис в виде горки в салатницу, украсить дольками яйца, салатом и посыпать укропом.

Салат "Весна"

2 вареные картофелины, 40 г фасоли (стручки), 1 свежий огурец, 1 маленькая луковица, 3 редиски, салат зелёный, 1 вареное яйцо, сметана, 3%-й уксус, сахар, соль, перец.

Редис, огурцы, салат, лук и вареный картофель нашинковать и смешать с вареными нарезанными стручками фасоли. Заправить салат сметаной, соусом, солью, перцем, сахаром и уксусом. Оформить дольками яйца, кружочками редиса, огурцов, листьями салата.

Салат из ростков пшеницы

400 г пророщенной пшеницы, 1 лавровый лист, 800 мл овощного бульона, 400 г зеленого горошка глубокой заморозки; 400 г кукурузы консервированной, 4 помидора, 2 вареных яйца, 1 столовая ложка яблочного уксуса, 5 столовых ложек растительного масла, петрушка, зелень, соль, перец.

Пророщенную пшеницу промыть под проточной водой. Положить в овощной бульон и довести до кипения. Варить на слабом огне около 30 минут. Добавить размороженный

горошек. Бульон слить. Открыть баночку консервированной кукурузы и слить содержащуюся в ней жидкость. В проваренные пшеницу и горошек добавить кукурузу. Приготовить маринад: смешать уксус, растительное масло, соль и перец. Помидоры помыть и порезать мелкими кубиками. Смешать с пшеницей. Заправить маринадом. Яйца очистить. Разрезать на четвертушки. Разложить салат по тарелкам. Нарядно украсить петрушкой, яйцами и другой зеленью.

Салат из рыбы

100 г рыбы, 4 рака, 100 г зеленого салата, 2 яйца, 1 небольшой свежий огурец, 120 г майонеза, 1 столовая ложка сахара.

Рыбу, раков и яйца отварить и очистить. Нарезать рыбу крупными кубиками, яйца разделить на четвертинки, раковые шейки и мясо клешней оставить целыми. Огурец

нарезать "лапшой", так же нарезать листья вымытого и обсушенного салата. Салат и огурец заправить майонезом, хорошо перемешать и уложить, перемежая их рыбой, яйцами и раками. Залить майонезом, смешанным с сахаром. Сверху украсить салат раковыми шейками, кружочками вареных яиц и листьями зеленого салата.

Салат по-турецки

6 вареных яиц, 2 болгарских зеленых перца, 1 болгарский красный перец, 200 г отаэрных шампиньонов, 6 черных маслин без косточек, 1 столовая ложка кедровых очищенных орешков, 1 зубчик чеснока, 2 столовые ложки яблочного уксуса, 4—5 столовых ложек оливкового масла, соль, перец по вкусу.

Яйца очистить и измельчить. Перец вымыть, очистить от семян и плодоножек, нарезать

помидорами, грибы — кусочками, маслины — четвертинками. В салатнице смешать яйца, перец, грибы, маслины, орешки. Приготовить соус: смешать оливковое масло, измельченный чеснок, уксус, черный и красный перец, соль. Готовым соусом заправить салат и осторожно перемешать. Миску с салатом убрать в холодильник на полчаса.

Салат с креветками и мандаринами

300 г креветок, 100 г мандаринов, 100 г яблок, 100 г сельдерея, 40 г сметаны, 20 г сока лимона, салат, соль, перец белый молотый по вкусу, зелень петрушки, зеленый лук.

Креветки отварить в воде с добавлением лимонного сока, зелени петрушки, перца. Дольки мандарина очистить от кожицы. Яблоко очистить от кожуры и нарезать брусочками. Сельдерей нарезать мелкими кубиками.

Приготовление заправки: из части мандарина выжать сок и смешать его со сметаной. Подготовленные ингредиенты перемешать, добавив заправку. Блюдо подавать на листьях салата, украсив зеленью петрушки и стрелками зеленого лука.

Салат "Новогодний"

400 г вареного куриного мяса, 2 вареные картофелины, 3 отварных яйца, 100 г острого сыра, 2 яблока, 2 свежих огурца, 1 банка кукурузы, 2 столовые ложки измельченного зеленого лука, 1 пачка оливкового майонеза, маслины для украшения, соль, перец по вкусу.

Куриное мясо нарезать соломкой поперек волокон. Картофель, яйца, сыр, огурцы нарезать кубиками, яблоки — соломкой. Смешать продукты с майонезом, посолить и поперчить по вкусу. Украсить маслинами.

Салат с курицей и грибами

400 г куриного филе, 200 г шампиньонов, 150 г сыра, 150 г чернослива без косточек, 0,5 стакана измельченных грецких орехов, 2 луковицы, 175 мл майонеза.



Лук нарезать полукольцами, грибы — мелкими ломтиками, обжарить все вместе до готовности.

Мясо отварить со специями, мелко нарезать, чернослив также мелко нарезать. Твердый сыр натереть на терке. Все ингредиенты смешать, заправить майонезом, выложить горкой в салатник. Сверху посыпать измельченными орехами.

“Принцесса на горошине”

350 г консервированного зеленого горошка, 100 г ядер грецких орехов, 3 свежих помидора, 3 свежих или соленых огурца,

0,5 небольшого пучка зеленого лука, свежая зелень укропа, 1–2 зубчика чеснока, 5 столовых ложек растительного масла, 1 столовая ложка сока лимона.

Вымыть все овощи, высушить на салфетке. Горошек откинуть на дуршлаг, дать стечь жидкости. Тонкими брусочками нарезать огурцы, небольшими кубиками — помидоры. Смешать их в миске. Измельчить зеленый лук и укроп и добавить к овощам. Затем положить консервированный горошек, выжать в салат зубчик чеснока. Заправить салат ореховым соусом. Приготовление соуса: ядра орехов растереть, добавляя к ним небольшими порциями растительное масло, тщательно вымешать до получения однородной массы и добавить лимонный сок.

Салат "Капли страсти"

Зерна 0,5 граната, 4 отварных картофеля-лины, 300 г отварного языка, 2 луковицы, 6 яиц, 250 г твердого сыра, майонез.

Репчатый лук нарезать кольцами и замариновать в смеси оливкового или растительного масла и уксуса, выдерживать около 30 минут, затем лук промыть и просушить. Картофель, яйца натереть на терке. Отварной язык нарезать соломкой. Выкладывать салат слоями: картофель — майонез — язык — майонез — лук — майонез — яйца — майонез. Сверху посыпать все тертым сыром, залить майонезом. На поверхности салата выложить рисунок из зерен граната и листиков петрушки.

Салат с фасолью

1 окорочок копченой курицы, 2 огурца, 100 г консервированной фасоли, 1 луковица,

веточки петрушки, перья зеленого лука, майонез, соль.

Мясо курицы отделить от костей и нарезать небольшими полосочками. Огурцы вымыть, разрезать на две части вдоль, после чего нарезать кусочками. Зелень петрушки измельчить. Переложить зелень, мясо и огурцы в глубокую миску. Добавить к салату консервированную фасоль. Репчатый и зеленый лук измельчить. В салат положить мелко нарезанный репчатый лук и измельченные перья зеленого лука. Салат посолить, перемешать и выложить на тарелку. Сверху все полить майонезом.

Салат "Быстрый"

2 плавленых сырка, 1 банка зеленого горошка, 3 отварных яйца, зеленый лук, майонез.

Сырки натереть на крупной терке прямо в салатницу. Выложить к сыру горошек,

натертые яйца и мелко измельченный зеленый лук. Заправить салат майонезом, перемешать, посолить и поперчить по вкусу, еще раз все перемешать.

Салат "Австралийский"

6 яиц, 1 головка репчатого лука, 1 банка рыбных консервов в масле (скумбрия, сайра, лосось), 100 г твердого сыра, 50 г сливочного масла, майонез, 2–3 маслины без косточек для украшения.

Яйца отварить вкрутую, остудить, очистить и отделить белки от желтков. Сыр натереть на крупной терке. Лук очистить, нарезать тонкими полукольцами и ошпарить кипятком. С рыбных консервов слить масло, достать рыбу и размять ее вилкой. Уложить продукты в салатницу слоями в следующей последовательности: тертые яичные белки, тертый сыр, рыба, майонез, репчатый лук, натертое

на крупной терке сливочное масло, тертые яичные желтки. Украсить салат кружочками маслин.

Салат "Мельница"

100 г соленых или маринованных грибов, 1 луковица, 200 г сыра, 200 г мяса, 2 соленых огурца, 1 морковь, 3–4 картофелины, 2–3 яйца, майонез.

Нарезать ингредиенты и выкладывать их слоями в следующем порядке: грибы соленые — полить растительным маслом, лук репчатый, сыр. Залить майонезом. Мясо отварное, огурцы соленые, яйцо, вареная морковь, картофель. Опять заправить майонезом. Затем посыпать салат тертым сыром и яйцом. Последний слой — майонез. Украсить зеленью.

“Графский салат”

300 г вареное мясо, 1–2 луковицы, 4 картофелины, 3 яйца, 1 свекла, грецкие орехи, гранат.

Выложить слоями: 1-й слой — вареное мясо свинины нарезать кубиками, чуть посолить и смазать майонезом. 2-й слой — лук мелко нарезать, замочить на 2 часа в уксусе, присолить, смазать майонезом. 3-й слой — вареный картофель нарезать кубиками, присолить и смазать майонезом. 4-й слой — вареное яйцо нарезать кубиками, сверху зеленый горошек, майонез. 5-й слой — вареная свекла, натертая на терке, присолить, смазать майонезом. 6-й слой — грецкие орехи, мелко нарубленные, майонез. 7-й слой — зерна граната.

Салат “Утро”

4 помидора, 4 яйца, сваренных вкрутую, 100 г адыгейского сыра, соль, укроп, 1 стакан сметаны.

Помидоры, яйца нарезать кружочками, положить в салатник, посолить. Сыр натереть на терке, смешать со сметаной и растереть до получения однородной массы. Залить полученной смесью яйца и помидоры. Салат красить кружочками помидоров и кубиками сыра. При подаче на стол посыпать укропом.

Салат “Мясной”

150 г мякоти вареной свинины, 150 г мякоти вареной говядины, 150 г соленых грибов, 2 луковицы, 8 столовых ложек зеленого консервированного горошка, майонез, зелень петрушки.

Мясо нарезать кубиками, лук соломкой, грибы измельчить. Соединить подготовленные

ингредиенты салата с горошком, заправить или разведенную лимонную кислоту. Растертым майонезом и перемешать. Перед подачей оформить зеленью.

Салат из чернослива

200 г чернослива, 1 стакан очищенных орехов, 1 зубчик чеснока, 250 г майонеза, 1 чайная ложка сахара, лимонный сок, зелень петрушки и соль по вкусу.

Чернослив хорошо вымыть и залить холодной кипяченой водой на сутки, чтобы он набух и из него легко вынимались косточки (воды налить столько, чтобы она слегка покрывала чернослив). Когда он размякнет, вынуть из ягод косточки. Ягоды разложить на полотенце, чтобы они просохли. Орехи и чеснок истолочь в ступке так, чтобы получилась однородная маслянистая масса. Выложить ее в мисочку, посолить и, тщательно растирая, влить постепенно лимонный сок

или разведенную лимонную кислоту. Растереть до тех пор, пока масса не побелеет. Каждую ягоду чернослива нафаршировать ореховой массой, положить в стеклянную салатницу, залить майонезом, растертым с сахаром. Сверху посыпать рубленой зеленью петрушки.

Салат из зеленого горошка

700 г зеленого горошка, сок 1 лимона, 2 столовые ложки растительного масла, зелень укропа, 5 картофелин, соль, перец.

Зеленый горошек отварить в подсоленной воде, процедить, остудить, полить соком 1,5 лимона и 1 столовой ложкой растительного масла, посыпать укропом, все тщательно перемешать. Отварить картофель в кожуре, очистить его, нарезать кубиками, посолить, заправить оставшимся соком лимона, растительным маслом, поперчить. Горошек

выложить на середину салатника, вокруг него горками уложить картофель, украсить петрушкой и дольками помидоров.

Салат с помидорами по-мюнхенски

4 помидора, 2 луковицы, 4 маринованных огурца, 300 г колбасы, 1 пучок зеленого лука, 1 кочан салата, 6 столовых ложек растительного масла, 3 столовые ложки винного уксуса, 2 чайные ложки горчицы, соль, перец.



Помидоры вымыть, разрезать на 4 части и нарезать дольками. Лук очистить и нарезать. Огурцы мелко нарезать. Колбасу очистить и нарезать ломтиками. Зеленый лук вымыть и нарезать колечками. Перемешать растительное

масло, уксус и горчицу. Посолить и поперчить. Добавить зеленый лук. Перемешать в миске с заправкой колбасу, лук, огурцы, помидоры и оставить примерно на 30 минут. Салат почистить, вымыть и нарезать. Разложить его по тарелкам и выложить сверху салат.

Французский салат

300 г свежих вешенок, 2 вареных яйца, 1 столовая ложка сливочного масла, 2 помидора, 1 яблоко, четверть стакана сметаны, 1 луковица, 1 столовая ложка яблочного сока, 3—4 веточки петрушки, соль, сахар по вкусу.

Грибы промыть, нарезать ломтиками, потушить в сковороде с толстым дном на масле (10—15 минут) под крышкой и охладить. Яйца очистить и измельчить. Лук, помидоры и яблоко очистить, нарезать тонкими

кружочками. Все продукты уложить в салатницу слоями: грибы, яйца; лук, помидоры и яблоки. Для соуса смешать сметану с яблочным соком, сахаром и солью. Залить салат приготовленным соусом и украсить петрушкой.



Специи и пряности пришли к нам с Востока и некогда ценились на вес золота. Они способны поистине сказочно менять вкус привычных нам блюд. И только они могут заменить соль в бессолевых диетах.

Аромат аниса — характерная особенность китайской кухни, тмин и кориандр добавляются в ближневосточные блюда, куркума придает вкус и цвет индийским блюдам. Но только вам решать, что подходит именно вам.



Путеводитель по специям, пряностям и травам

АНИС обладает интенсивным, легким, освежающим ароматом. Придает ярко выраженный, пряный аромат рыбе, улучшает вкус. Используется при квашении капусты, солении огурцов, ароматизации напитков, хлебобулочных и кондитерских изделий. Очищает легкие, избавляет от кашля, освежает дыхание.

АСАФЕТИДА — это ароматический порошок корня дикого тропического растения. Обладает тонким бодрящим запахом, напоминающим запах лука и чеснока. Используется в небольших количествах. Приятный запах асафетиды приятен в закусках

горячих овощных блюдах, гарнирах, запеченных бутербродах. Облегчает усвоение пищи и стимулирует обмен веществ. Успокаивающе действует на нервную систему, снимает напряжение и стресс.

БАЗИЛИК — широко распространен во всех странах Южной Европы, на Кавказе, в Крыму, Средней Азии, Молдавии, Индии, Иране. Входит в состав большинства соусов, приправ, добавляется в паштеты, супы, салаты (кроме картофельных и бобовых), в рыбные и мясные блюда. Придает блюдам изысканный аромат и приятный вкус.

ВАНИЛЬ — это вечнозеленое вьющееся растение с желто-белыми цветами, встречающееся ранее в тропических лесах Южной и Центральной Америки. В настоящее время культивируется, главным образом, на Мадагаскаре. Это орхидея, цветы у которой

не пахнут. Изумительный аромат выделяют потрескавшиеся плоды, которые имеют форму стручков. Применяется для приготовления сладких блюд: выпечки, мороженого и других десертов. Все чаще добавляется в мясные блюда и соусы. Улучшает настроение, придает тонус.

ГАРАМ-МАСАЛА — отточенное веками созвучие вкусов. Оригинальная смесь семи пряностей: кориандра, корицы, гвоздики, кумина, укропа, имбиря, фенхеля. Пикантная гарам-масала придает необычный, слегка островатый вкус супам, различным пряным блюдам под соусом, закускам и гарнирам. С помощью гарам-масалы можно придать неожиданные оттенки вкуса и сладким блюдам: кексам, пирогам, бисквитам, печеньям, а также горячим травяным чаям и фруктовыми напиткам.

ГВОЗДИКА — сухие бутоны тропического дерева, по форме напоминающие гвозди и обладающие теплым, терпким вкусом. Сильный ароматизатор. Часто используется для приготовления сладких блюд — пирогов, пудингов, фруктовых десертов, сладких сиропов. Придает желаемую пикантность маринадам и рассолам, обогащает вкусовой букет овощных, рисовых блюд, пряных соусов и кетчупов. Высоко ценится в медицине как хорошее ветрогонное, ароматическое и бактерицидное средство. Прекрасно помогает при зубной боли, дезинфицирует и освежает полость рта. Способствует восстановлению сил после нервного и физического переутомления, увеличивает объем и активность памяти.

ГОРЧИЧНЫЕ ЗЕРНА — черные горчичные зерна с горячим ореховым запахом придают

блюду мягкую остроту и эффективный внешний вид, являются ценным источником углеводов, жиров, кальция, калия, фосфора и других питательных веществ. Идеальны для пикантных приправ, маринадов и рассолов. Использование черной горчицы обеспечивает приток крови к коже, легким и почкам, что делает ее незаменимой в холодную и сырую погоду. Нежелательно употреблять перед занятиями фитнесом. Для выявления аромата перед употреблением рекомендуется слегка обжарить в масле.

ИМБИРЬ — едва ли не самая полезная из специй. Древние называли его "панацеей от всех болезней". В кулинарии находит самое широкое применение. В медицине — универсальное лекарство! Содержит в себе почти все незаменимые аминокислоты. Регулярное применение его в пище в небольших количествах увеличивает внутреннее

тепло, возбуждает аппетит, стимулирует обмен веществ, выводит из организма шлаки. Имбирный чай — прекрасное средство от простуды и для желающих сбросить лишний вес. Жгучий имбирь разжижает кровь, за счет чего мозг лучше снабжается кислородом, активизируются функции чувств восприятия и интеллекта. По этой причине очень полезен для людей, занятых интеллектуальным трудом. Пряный запах имбиря устраняет повышенную утомляемость, вялость, апатию, усиливает уверенность в себе, коммуникабельность и обаяние.

КАЛИНДЖИ — на вкус сначала кажется слегка горьковатой, а потом — острой. Придает пикантность горячим овощным блюдам, гарнирам, закускам и бутербродам, употребляется в рассолах и маринадах, для выпечки сдобного хлеба, а также в сладких

пудингах и муссах. Не раздражает слизистую оболочку желудка. По мнению арабских лекарей, в сочетании с медом улучшает память и зрение.

КАРДАМОН — зеленоватые стручки кардамона имеют нежнейший аромат и пользуются большой любовью кулинаров Западной Европы и Азии. Особенно часто используются в сладких (в том числе молочных) десертах и различных напитках. Одна из лучших пряностей, стимулирующих пищеварение и функции желудка и селезенки. Согласно Аюрведе, древней науке о здоровье, в значительной степени способствует активности и ясности ума, дает ощущение легкости, спокойствия и благополучия. Эту древнейшую и одну из самых изысканных пряностей в мире называют "королевской".

КАРРИ — повара Индии веками совершенствовали искусство использования специй, что позволяло многочисленным последователям вегетарианской диеты поддерживать баланс питательных веществ и хорошее пищеварение. Карри изначально использовалась не только как приправа, но и как терапевтическое средство. Состав карри говорит сам за себя: 1 — кориандр, 2 — красный перец чили, 3 — тур дал, 4 — чана дал (нут), 5 — урад дал, 6 — шамбала, 7 — кумин, 8 — корица, 9 — листья карри, 10 — тамаринд, 11 — куркума, 12 — асафетида. 12 молотых специй в одной упаковке. Большинство



компонентов карри — это молотые семена, обладающие высокой биоэнергетической активностью.

Комбинация пряностей карри составлена в соответствии с Аюрведой, традиционной медицинской системой, и способствует поддержанию в равновесии всех функций организма. Карри универсальна! Ее добавляют по вкусу во все блюда — салаты, супы, закуски, горячие соусы, бутерброды, кетчупы, гарниры, пиццы, блюда из риса, овощей, выпечные изделия. Все это приобретает непревзойденный новый вкус благодаря карри.

Пикантный карри (с добавлением перца) — идеальная приправа для овощного плова, горячих салатов, соусов, острого гарнира и винегрета, блюд из картофеля, моркови и других корнеплодов. Богатство вкусовых ощущений сделало карри самой известной приправой в мире.

КОРИАНДР — крупные семена кориандра с приятным сладковато-острым вкусом издавна известны поварам. Являются богатым источником магния и витамина С. Насыщают свежим весенним ароматом салаты, супы, кисломолочные продукты. Эффектно сочетаются с овощами, особенно корнеплодами, облегчая при этом их усвоение. Настой семян полезен при плохом пищеварении, цистите, высоком содержании холестерина в крови, воспалении почек. Ароматические масла семян стимулируют деятельность желудочно-кишечного тракта, способствуют выведению шлаков.

КОРИЦА — ароматическая кора вечнозеленого дерева родом из Шри Ланки. Теплый горьковато-сладкий вкус корицы необычен и пикантен. Корица широко применяется почти во всех кулинарных традициях мира.

Является богатым источником кальция, железа и витамина А. Улучшает циркуляцию крови, стимулирует пищеварение, согревает, лечит от простуды, препятствует увеличению веса. Повышает эффективность кровоснабжения различных органов и тканей. Васелит, устраняет депрессивные состояния.



КРАСНЫЙ ПЕРЕЦ ЧИЛИ — чем острее, тем лучше! Содержащиеся в нем ароматические вещества не только придают пище острый вкус, но также тонизируют интеллект, стимулируют кровообращение и усиливают целительные свойства остальных специй. Чили — богатейший растительный источник витамина С. Применяйте в небольшом количестве.

КУМИН — обладает более сильным и приятным ароматом, чем известный всем тмин. Спектр кулинарного применения очень широк — от жареной картошки и фаршированных перцев до протертых ягод и фруктового варенья. Богат эфирными маслами, белком, кальцием, содержит смолистые вещества и сахар. Очищает дыхательные органы, выводит из организма шлаки, стимулирует нервную систему, дает ощущение легкости и раскованности.

КУРКУМА — эта знаменитая ярко-желтая пряность со свежим, слегка островатым вкусом обладает уникальной способностью придавать блюдам эффектные солнечные краски. Добавляется к супам, рису, овощам, соусам, молочным напиткам. Куркума — прекрасный натуральный антибиотик! Очищает кровь, укрепляет желудок, полезна при

диабете, астме, анемии. Прекрасное противовоспалительное средство для тех, кто ослаблен хроническими заболеваниями или просто болен. Теплое молоко с куркумой является древним косметическим средством омоложения кожи, придания ей упругости и приятного цвета.

МОЖЖЕВЕЛЬНИК более используется в кухне Центральной Европы, например южногерманское блюдо *Sauerkraut*. Для ее приготовления капуста квасится с можжевельником, тмином и несколькими лавровыми листьями. Вкус развивается в больших дубовых бочках. Кислая капуста употребляется в виде салата, тушится или жарится, часто вместе с кубиками ветчины, подается как гарнир, также ею начиняются клецки. Главное применение можжевельника — мясо, он чувствует себя независимо и сочетается

с черным перцем, майораном, ягодами. Ягоды можжевельника, правильно называемые шишками, могут быть раздавлены перед применением.

МУСКАТНЫЙ ОРЕХ — этот плод вечнозеленого растения с теплым, дурманяще-пряным, слегка перечным ароматом неизменно популярен у поваров всего мира. Прекрасно сочетается с тыквой, картофелем, молоком, томатным соком, фруктовыми десертами и коктейлями, блюдами из риса, шпината, цветной капусты. Улучшает пищеварение, оказывает антибактерицидное действие при кишечных инфекциях. Вещества, содержащиеся в мускатном орехе, питают клетки головного мозга, детородных органов и крови. Успокаивающе действует на ум, повышает яркость восприятия мира.

ОРЕГАНО — травянистое многолетнее растение, широко применяемое как приправа, а также в народной медицине. Наибольшее распространение получило в итальянской, французской и мексиканской кухне. Орегано — превосходная добавка к мясу, рыбе, супам, винегретам, пиццы; также добавляется в квасы, пиво, маринады.

ТМИН — растение, повсеместно разводимое в умеренном климате. Специя придает блюдам специфический, терпкий и пряный вкус. Тмин усиливает аппетит, стимулирует пищеварительный процесс. Особо рекомендуется для блюд с большим содержанием жира. Добавляется к таким видам мяса, как свинина, баранина, некоторым видам птицы, а также блюдам из капусты, фасоли и картофеля. Тмином заправляют соусы, супы, колбасные изделия и сыры, добавляют

при засолке огурцов и помидоров; ароматизируют хлеб, пирожные и печенье. В горячие блюда тмин добавляют за 10–15 минут до готовности.

ФЕНХЕЛЬ — зеленоватые семена с нежным медовым ароматом и сладко-острым, с легкой горчинкой, вкусом. Придает приятную свежесть легким овощным супам, салатам и гарнирам, печеньям, пирогам, вареньям и чаю. Содержит аскорбиновую кислоту, каротин, витамины группы В, Е и К. Идеальная пряность для слабого желудка как взрослых, так и детей. Нейтрализует токсины и канцерогенные вещества в крови. Чай из фенхеля полезен при болях в животе (особенно у детей), радиоактивном облучении и раковых заболеваниях. Его также пьют как средство от бессонницы. Фенхель устраняет страхи и нервозность.

ШАМБАЛА — пряность с этим загадочным названием обладает терпким горьковатым вкусом и уникальным запахом. Придает аппетитный аромат густым супам и бульонам, жареным закускам и другим пряным блюдам. Является ценным источником белка и железа. Питает клетки крови, костного мозга, нервов и детородных органов. Содержит витамины В и D. Очень полезна в период выздоровления и для общего укрепления организма. Освобождает организм от слизи и жира, оказывает очищающее действие на тело и интеллект.

ШАФРАН — оранжево-красные пряные рыльца альпийского крокуса по праву называют "царем пряностей". Аромат шафрана тонок и приятен, а его специфический остро-горько-сладкий вкус невозможно спутать ни с чем. Чрезвычайно стойкий краситель

и сильная пряность. Широко используется в различных национальных кухнях, очень популярен у гурманов Востока. Полезен всем без исключения. Питает все ткани организма, главным образом кровь. В сочетании с молоком укрепляет сердце и нервную систему, улучшает цвет лица, создает веселое, радостное настроение. По мнению знатоков Аюрведы, древней науки врачевания, сообщает сердцу человека духовные качества, энергию любви, преданности и сострадания. Употреблять шафран нужно в очень малом количестве (для блюда 4—5 человек достаточно несколько жилок).

СЕМЕНА ТЫКВЫ И ПОДСОЛНЕЧНИКА — богатые источники белка, растительных масел и микроэлементов. И свежие, и обжаренные они — хорошая добавка к салатам. Равно как и молотые семена сельдерея с солью.



Сочетание специй и пряностей с продуктами

Свинина и говядина — любой перец, имбирь, лавровый лист, эстрагон, розмарин, тимьян.

Баранина — любой перец, можжевельная ягода, майоран, мята, эстрагон, розмарин.

Рыба — любой перец, лавровый лист, эстрагон, сушеная пряная зелень, луковая приправа, лимонная приправа к рыбным блюдам, куркума, карри, укроп.

Бобовые (горох, фасоль) — имбирь, корица, чили, душистый перец, куркума, кориандр, шамбала, кумин, калинджи, мускатный орех, укроп (семя), карри, черный перец.

Гречка — душистый перец, чили, кумин, куркума, корица, гвоздика, горчица черная, укроп (семена), укроп (зелень), асафетида, карри.

Манка — имбирь, куркума, корица, чили, шамбала, асафетида, карри, мускатный орех.

Овсянка — куркума, душистый перец, шамбала, гвоздика, асафетида, карри, чили, укроп зеленый.

Перловка — имбирь, гвоздика, душистый перец, куркума, шамбала, асафетида.

Пшеница — чили, имбирь, карри, мускатный орех, кардамон.

Пшено — имбирь, куркума, гвоздика, горчица черная, манго (плоды), черный перец, шамбала, карри.

Рис — чили, имбирь, корица, гвоздика, куркума, кумин, асафетида, горчица черная, тмин, калинджи.

Фасоль — чили, душистый перец, имбирь, кумин, корица, гвоздика, шамбала, калинджи, мускатный орех.

Ячка — имбирь, гвоздика, душистый перец, куркума, шамбала, асафетида.

Горошек зеленый — шамбала, чили, имбирь, гвоздика, душистый перец, карри, манго (плоды).

Капуста — карри, куркума, корица, укроп (семена, стебель).

Картофель — кориандр, черный перец, чили, шамбала, калинджи, асафетида, корица, мускатный орех, карри.

Морковь — чили, душистый перец, кумин, имбирь, гвоздика, асафетида, калинджи, куркума.

Огурцы — мускатный орех, имбирь, фенхель, черный перец.

Тыква — кардамон, шамбала, чили, мята, имбирь, калинджи.

Яблоки (в острых блюдах) — чили, имбирь, кумин, гвоздика, корица, калинджи, ванилин, мускатный орех, манго, сахар.

Вишня — кумин, кардамон, лимон, фенхель.

Гранат — имбирь, фенхель.

Груша — кардамон, плоды манго, фенхель.

Ирга — кумин, кардамон, мускатный орех.

Калина — кардамон, кумин, плоды манго.

Клубника — имбирь, корка лимона, манго, кумин.

Крыжовник — кумин, фенхель, имбирь.

Рябина красная — куркума, имбирь, кардамон, манго, калинджи, кумин.

Рябина черноплодная — кардамон, карри, фенхель, калинджи.

Смородина белая — лимон, кумин, мята.

Смородина красная — лимон, апельсин (корка), кумин, плоды манго.

Смородина черная — кардамон, фенхель, ванилин, лимон, калинджи.

Финик — кардамон, плоды манго, фенхель, ванилин.

Черемуха черная — кардамон, лимон, ванилин, фенхель.

Яблоки — фенхель, ванилин.

Земляника — имбирь, корка лимона, манго, мускатный орех, калинджи.



Рецепты

Чай или кофе со специями

Обычный черный чай или кофе могут удивить вас, если в заварочный чайник или турку добавить мускатный орех и ванилин. Мята, лимон и имбирь успокоят, снимут стресс, придадут сил для решения проблем. Черный перец и корица взбодрят и поднимут настроение. Анис и чабрец избавят от кашля и насморка.

Суп куриный с рисом и специями

30 г сливочного масла или маргарина;
1 столовая ложка оливкового масла; 0,5 кг
филе куриных грудок, нарезанных кубиками;
1 л куриного бульона-основы; 2 средние

морковки, нарезанные кружками; 1 крупная мелко нарезанная луковица; 100 г длиннозернового коричневого риса; 2 столовые ложки мелко порубленной свежей петрушки; соль, молотый черный перец; имбирь и мускатный орех по вкусу.

Растопить масло или маргарин с оливковым маслом в большой кастрюле, обжарить куриное мясо на умеренном огне в течение 10 минут. Влить бульон, добавить морковь, лук, рис и петрушку. Посолить, поперчить. Накрыть кастрюлю и постепенно довести до кипения. Убавить огонь и продолжать варить на медленном огне около 25 минут или пока рис не станет мягким. Добавить специи.

Коричневый рис и постная грудинка составляют основу этого полезного блюда. Имбирь и мускатный орех придают новый незабываемый вкус этим знакомым продуктам.

Мясо, запеченное в горшочке с фруктами

2 столовые ложки оливкового масла; 1,5 кг говяжьей вырезки отбить, перевязать суровой ниткой; 220 мл бульона-основы; 1 крупная мелко нарезанная луковица; 0,5 чайной ложки молотой корицы; 1 лавровый лист; 2 тонкие стружки апельсиновой цедры; 900 г картофеля; по 110 г чернослива без косточек и кураги; 60 г изюма кишмиш; соль, перец.

Разогреть духовку до 190° С. Подогреть масло в огнеупорной кастрюле и подрумянить в нем мясо в течение 10 минут. Выложить мясо на тарелку, собрать лишний жир, оставив 2 столовые ложки. Пассеровать в нем лук. Налить бульон, все перемешать, положить мясо. Добавить корицу, лавровый лист и апельсиновую цедру. Медленно довести

до кипения, прикрыть крышкой и поставить кастрюлю в центр духовки на 1,5 часа, каждые полчаса переворачивая мясо. Добавить картофель, курагу, чернослив, изюм, приправить солью и перцем. Закрывать крышкой и оставить в духовке еще на 45 минут, пока все не станет мягким. Вынуть, снять с мяса нитку, порезать его на кусочки и подать с гарниром.

Во вкусовой гамме этого сочного жаркого щепотка корицы подчеркнет фруктовый аромат кураги, чернослива и изюма.



Несколько советов

1. Для курицы и риса очень хорошо подходит карри. В мясо добавляются разные перцы: черный, белый, розовый, вкусно со свежим базиликом.

2. Имбирь применяется практически во всех блюдах — и в сладкой выпечке, и в мясных (пельменях и котлетах), и в овощных и рыбных блюдах.

3. Чтобы аромат чувствовался сильнее, нужно поджарить специи и пряности в горячем масле (лучше всего оливковом).

4. Майоран можно класть в картофельный суп, а тимьян — в мясные блюда и томатные соусы, особенно с ним хороша баранина. Тимьяном можно заменить чабрец, у него не такой агрессивный аромат. Во французской кухне тимьян очень широко используется.

5. Смело экспериментируйте; но учтите, что количество специй должны быть минимальными.



Учеными установлено — от здорового веселого смеха ускоряется обмен веществ, улучшается циркуляция крови, из организма выводятся шлаки и сгорают лишние жиры. Ищите повода посмеяться! Общайтесь с людьми, с которыми вы чувствуете себя легко и раскованно. Смотрите комедии по телевизору и в театре. Смейтесь — и вы забудете, что такое лишний вес!

Анекдоты

Встречаются два бывших одноклассника, богатый и бедный:

— Как дела?

— Да вот... два дня уже ничего не ел...

— Ну что же ты... Надо себя заставлять.



Заходят врачи в палату к дистрофикам, видят — все дистрофики висят под потолком.

Врач:

— Что вы там делаете?!

— Ничего... Наверху пол пылесосят...



— Коробка шоколадных конфет "Россия". Что может быть вкуснее?

— Вкуснее коробки могут быть только конфеты!



Маленькая девочка сидит на скамейке в парке и жует одну конфету за другой. После шестой конфеты мужик со скамейки напротив говорит:

— Кушать так много конфет — вредно. Испортишь зубы, будешь толстой...

— А мой дедушка дожил до 106 лет.

— И что, он кушал по шесть конфет в день? Девочка (гневно):

— Нет, но лез не в свое дело.



— Что может быть отвратительнее, чем откусить яблоко и обнаружить там червяка?

— Откусить яблоко и обнаружить там полчервяка.

У нас в стране много бессмысленных вещей! Например, реклама водки...

Надпись на значке у 150-килограммового мужика:

“Хочешь умереть? Тогда спроси меня, хочу ли я похудеть!”

— Как я ненавижу Льва Толстого: четыре тома “Войны и мира” написал! Обалдеть же можно!

— Ты что, читал?

— Ксерил!...



Реклама:

“Я работаю в поле сапером и очень люблю, когда мне приносят в поле хлеб и “Раму”, но я очень сожалею, что до сих пор никто ничего не донес”.

Мужчина рассказывает приятелю:

— Слышь, проснулся я сегодня утром и чувствую — что-то не то! И, главное, "что-то не то" тоже проснулась и давай пилить: "Свари кофе! Свари кофе!"



Новый русский подходит к таможеннику в аэропорту для прохождения таможенного контроля.

Таможенник:

— Так. Откуда прибыли?

— Ты шо, братан? Какие прибыли, в натуре — одни убытки!



Встречаются два новых русских, у которых дети маленькие и одного возраста.

— У нашего уже два зубика прорезалось.

— А я своему уже все золотые вставил.



Идет по улице похоронная процессия.
Навстречу претя бабулька:

— Кого хороним, сынок?

— Милиционера, бабуль...

— Отсвистался, бедолага...



В дымину пьяный гибэдэдэшник останавливает грузовик:

— Мужик! Я тебя уже в пятый раз спрашиваю! Что это у тебя из машины сыплется?

— Так я вам уже пятый раз объясняю! Зима... Гололед... Посыпаю..



Управляющий возвращается домой с работы в отвратительном настроении. Жена спрашивает его:

— Произошла какая-нибудь неприятность?

— Вот именно. Парень, на котором я срываю злость, сегодня не вышел на работу...



ФСБ провела крупномасштабные анти-террористические учения.

Результаты учений:

“20 человек умерли от разрыва сердца, 10 психов разбились, прыгая от страха с разных этажей,

3000 граждан простыли, ночуя в неподходящих условиях,

17 квартир под шумок ограблено мародерами,

два ФСБ-шника погибли под лопатой кочегара дяди Васи при попытке установить учебный взрыватель на мешок с сахаром.

Один террорист скончался от приступа хохота”.



— Так держать, орлы!

ФСБ готовит второй этап крупномасштабных анти-террористических учений.

Учения будут проводиться

совместно с МЧС. Граждане, будьте бдительны! Как стало известно из достоверного источника, в программе учений предусмотрены разбор завалов и поиск трупов собаками!



Беседуют Зюганов, Жириновский и Явлинский. Зюганов:

— Через 40 лет Россия станет богатой страной.

Жириновский:

— Жаль, что нас уже не будет.

Явлинский:

— Не “жаль”, а “потому что”...



Едет новый русский на джипе. Видит — у столба сидит бомж. Отдыхает. Вдруг пальцами щелкнул — и перед ним стопка водки появилась. Выпил и опять сидит. Новый русский заинтересовался. Остановился, наблюдает. Через какое-то время все повторилось:

щелчок пальцами — и снова образовался стопарик. И так несколько раз. Новый русский не выдержал, подбежал к бомжу.

— Слушай, а как ты вот так?

— А у меня джинн есть. Он мои желания и выполняет.

— Настоящий джинн?!! Слушай, продай его мне.

— Да ну. Он мне самому нужен.

— Да продай. Вот тебе джип, ключи от моего дома. Вот тебе еще налички полные карманы. Согласен?

Бомж посмотрел, достал из-за пазухи лампу, отдал новому русскому и уехал на джипе. Новый русский потерял лампу. Оттуда со свистом вылетел джинн:

— Слушаю и повинуюсь!!!

— Значит так, во-первых, денег много, во-вторых, жилье, в-третьих, контрольные пакеты "Сибнефти"; "Газпрома"...

— Да не спеши ты так, — сказал джинн, — у меня узкая специализация: пятьдесят, сто и сто пятьдесят.



— Папа, а что такое СПАМ?

— Ну, представь себе — посидел ты в туалете, потом потянулся к ящичку за газетой, а там все завалено скотчем, наждачной бумагой и экскаваторами.



Наша компания по перевозке мусора предоставляет следующую гарантию: если вы недовольны нашей работой, мы вернем ваш мусор в двойном размере.



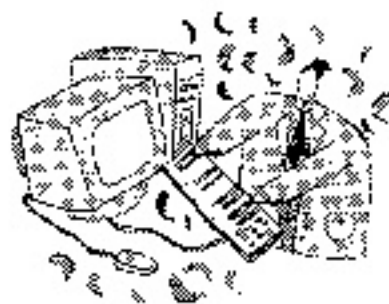
— Я у вас компьютер купил. Так он сдох.

— Гарантия какая?

— Пожизненная.

— Раз сдох, гарантия кончилась.





-- Дорогая! -- заявляет один программист своей жене, — за все, что ты для меня сделала, я решил увековечить твое имя! Я присвоил твое имя только что созданному мной вирусу.

Дети Новомосковска второй год участвуют в программе "Бленд-а-мед". За это время они сильно изменились. Послушаем, что они говорят:

— Слышь, чувак, у тебя есть немного пасты? А то меня ломает!

Новый always с крылышками — теперь в два раза уменьшена нагрузка на крыло и улучшена маневренность.

— Можно ли проглотить кирпич?
— Да, если вы не боитесь разбить унитаз.

Мама делает замечание сыну:

— Перестань качаться на ночь, не уснешь...
— Перестань качаться на пале, сколько говорить...

— В конце концов папа не для того повесился, чтоб ты на нем качался!!!

Гиббардадэшник останавливает автомобиль и представляется:

— Командир взвода Козлов...
Водитель потрясенно:
— Взвода кого?

Дурдсм. Два больных беседуют:
— Слушай, ну как тебе мой новый роман, что я дал тебе вчера почитать?

— Да в общем, ничего, только долго разворачивается действие и очень много действующих лиц.

Заходит главврач:

— Придурки, кто украл мой телефонный справочник?



Женщина на приеме у психиатра:

— Знаете, у моего мужа явный сдвиг. Он думает, что он — это не он, и я — это не я.

— Хорошо, приведите сюда вашего мужа.

— А зачем приводить? Я и есть мой муж...



Пациент жалуется на постоянные головные боли.

— Пьете? — спрашивает врач.

— Никогда в жизни!

— Курите?

— Боже сохрани!

— А как начет женщин?

— И не думаю об этом.

— Так Вы ж святой человек! Очевидно, Вам нибб несколько туговат...



Кабинет врача. Входит мужик, на голове лягушка.

Врач спрашивает:

— На что жалуетесь, больной?

Мужик молчит. Доктор повторяет свой вопрос несколько раз. И тут лягушка отвечает:

— Какая-то дрянь к животу прилипла.



— Ты кто?

— Я — Юлий Цезарь! А ты?

— Я — Папа Римский!

— Кто тебе это сказал?

— Сам Господь Бог!

В разговор вмешался третий:

— Врет он, ничего я ему не говорил!!!



Детский врач разговаривает с маленькой девочкой:

— Как тебя зовут?

— Катя.

— А сколько тебе лет?

— Скоро шесть будет...

— Ути, какие мы оптимистичные...

— Спасибо, доктор! Вы вылечили меня от мании величия. Сколько миллионов я вам должен?

Приходит больной к врачу.

— Доктор, помогите, мне вот уже месяц постоянно снятся крысы, которые играют в футбол.

— Вот вам микстура, выпейте, и все у вас сейчас же пройдет.

— Доктор, а можно послезавтра выпить? А то у них завтра финал.

Деньги -- зло. Как заходишь в магазин -- зла не хватает!

— Почему люди не летают?

— Вопрос надо ставить корректнее: почему люди не летают вверх?

— Я так много читал о вреде алкоголя и курения, что с Нового года решил бросить.

— Что именно: пить или курить?

— Читать.



Праздничный тост:

"За работу, товарищи!"

Хочешь жить в согласии -- соглашайся.

Разговаривают две подруги.

— Я тут ходила на прием к экстрасенсу...

— Ну как, глаз снимает?

— Да... с глаз снимает, на уши вешает.



В аптеку заходит красивая девушка в норковой шубе. Фармацевт спрашивает:

— Вы что-то хотели?

В ответ девушка распахивает шубу (под которой другой одежды вообще нет!) и говорит:

— Понимаете, я уже месяц не видела мужчины...

— Понимаю, понимаю, вот. возьмите эти глазные капли...

Мальчик с консервной банкой подходит к милиционеру:

— Дядя милиционер, откройте банку!

Милиционер стучит в банку и говорит:

— Откройте, милиция!

Парень по блату поступает в институт. Экзаменатор:

— А теперь вопрос на засыпку: между кем и кем была русско-японская война?

Едут товарищ Сухов и Саид по пустыне.

— Саид, дай закурить.

— Так нет сигарет, товарищ Сухов.

— Как нет, только утром пачку брали.

— Стреляли...

Заканчивается очередное заседание Госдумы. Спикер подводит итоги.

— Итак, господа депутаты, с бюджетом вроде бы разобрались, фабрики и заводы поделили, землю тоже по уму к рукам прибрали. Теперь, я полагаю, можно и о народе подумать. Среди депутатов замешательство. Пауза минуты три, затем голос из задних рядов:

— А что, хорошая мысль. Я предлагаю по триста душ каждому.



Учеными зарегистрирован новый способ самоубийства: достаточно на матче "Спартак" в Лужниках завопить: "Зенит" — чемпион!!!"



Если человек упорно лезет по служебной лестнице, это еще не значит, что он — карьерист. Может быть, он — пожарный.



Заходит гринписовец в комнату с искусственным ковром и злобно спрашивает хозяина:

— А ты знаешь, сколько плюшевых мишек убили, чтоб ты мог постелить у себя этот ковер?



Учительница раздает ученикам тетради и говорит:

— Вася, ты хорошо написал сочинение на революционную тему. Было бы "отлично", если бы не одна ошибка. Пролетариат, он все-таки ГЕГЕМОН, а не ПОКЕМОН!



Судья:

— Сидоров, оказывается, вы еще в прошлом году первую бабушку зарезали?!

— Да это была проба пера.



Сын спрашивает у папы программиста:

— Пап, откуда дети берутся?

— Отстань сынок, я занят, спроси у Яндекса!

Старый крестьянин поймал русалку. Красивая такая, лежит, ухмыляется, глазки строит. Крестьянин:

— Ну, чего улыбишься? Икра-то хоть в тебе есть?

Ночь. Постель. Спят муж и жена. Вдруг жена просыпается от того, что чувствует: муж описался.

— Вась, а Вась, ты что, с ума сошел?!

— Понимаешь, снится мне сон, будто я прилетел в Нью-Йорк на конгресс миллиардеров. Прихожу на банкет, подхожу к окну. И вдруг меня кто-то толкает. И я — лечу со 102-го этажа! Лечу, лечу...

— Ой, Вась, я бы со страху умерла!
Ну что ты... Я же женщина!..

— Давно за компьютером сидишь?

— Да, вообще-то, а как ты узнал?

— Да ты уже минуту комара с монитора курсором смахиваешь...

— Интересно, как прошла ваша поездка в Шотландию?

— Плохо. Моя дочь бегала за каждой юбкой.

— Маша, ты пошла бы за меня замуж?

— Пойти не пошла бы. Но вот на "Мерседесе" поехала бы.



Звонит девушка на радио и говорит:

— Вчера нашла кошелек, там было 5 тысяч долларов, 618 марок и визитка на имя Гарика Марикяна, проспект Шверника, 19... Поставьте ему, пожалуйста, какую-нибудь хорошую песню!



Пьер, нашему сыну уже 14 лет. Пора рассказать ему о взаимоотношениях полов — ведь кому как не отцу сделать это?

— Ну, и как я должен это сделать?

— Ну, например, на примере бабочек.

Вечером отец заглядывает в спальню сына:

— Жан, ты спишь с Марианной?

— Да, а что?

— Ну, так вот: имей в виду, что у бабочек то же самое!!!



У молодого хакера спрашивают:

— Максим, ну что тебе нравится, кроме компьютеров и женщин?

— Как что? Девушки и калькуляторы.



— Как сказать одним словом по-английски: Жена и теща уехали на дачу и взяли с собой детей?

— Yes!!!



В вагоне электрички пассажир высунулся из окна. Проходит контролер и делает ему замечание:

— Высовываться из окна запрещается!

— Ну, знаете ли! — взрывается пассажир.

— Вот хочу и высовываюсь!

— Как вам угодно, — пожимает плечами контролер, удаляясь. — Вот только если вы своей головой повредите встречную электричку, вы за это заплатите!



По парку идет мужчина, обвязанный вокруг пояса веревкой.

Останавливает его милиционер и говорит:

— В чем дело?

— Повешусь!

— Веревку-то надо привязывать к шее!

— Пробовал, задыхаюсь.



В роддоме родился ребенок.

Счастливый отец кричит:

— Мальчик! У меня родился мальчик!

Акушерка:

— Это не мальчик, а девочка, и отпустите мой мизинец.



Теплоход проходит мимо небольшого острова в океане, на котором бородатый мужчина что-то кричит, отчаянно размахивая руками.

— Кто это? — спрашивает пассажир капитана.

— Понятия не имею. Каждый год, когда мы здесь проходим, он вот так же сходит с ума.



Новость:

Трагический случай произошел в одном из пивбаров Хельсинки. Стриптизерша уснула прямо на сцене.



Лейтенант милиции Петренко во время отпуска на рыбалке поймал рыбу и по привычке начал ее избивать ногами.



Отец — сыну:

— Вот женишься и тогда поймешь, что такое настоящее счастье!

— Да?

— Да! Но будет уже поздно.



— Мальчик, тебя как зовут?

— Пеша.

— А кем ты хочешь быть?

— Космонавтом!

— А почему ты хочешь быть космонавтом?

— Пеша.

— Мальчик, ты что, дурак?

— Космонавтом!



В кондитерском магазине девочка говорит продавщице:

— Дайте мне, пожалуйста, шоколадную фигурку за три рубля.

— Тебе мальчика или девочку?

— Конечно, мальчика, там шоколаду больше!



Звонит человек по объявлению "Услуги ясновидящего":

— Здравствуйте. Это ясновидящий?

— Да.

— Можно записаться к вам на прием в четверг?

— Нельзя.

— Почему?!

— Во вторник вы ногу сломаете.



Шеф дает секретарше две дискеты:

— Леночка, скопируйте вот эту дискету на эту, чистую.

Через пару минут она прибегает в слезах:

— Иван Иванович, чистую дискету ксерокс зажевал!



Очень пожилая пара в своем маленьком домике. Утром муж говорит жене:

— Аделаида, подай мои челюсти.

— Для чего они тебе?

— У меня появилось желание тебя укусить.



— Дорогая, я опять не могу найти свой галстук! Куда ты снова передвинула шкаф?



Я был женат два раза.
Оба раза неудачно.

Первая жена от меня ушла.

А вторая — нет.



Отец поучает подрастающего сына:

— Никогда не пытайся утопить горе в вине.

— Почему, папа?

— Потому что оно отлично плавает!



Еще в Шушенском ссыльные революционеры предупредили Ильича:

— Не женись, Вован, на Надежде Крупской. Помни: Надежда умирает последней!...

Не послушался Ленин мудрых речей, женился на Надежде... Как в воду глядели революционеры...



Шейх шепчет одной из своих многочисленных жен:

— Твои глаза горят, как полночные звезды, твои губы, как драгоценные рубины... Передай дальше.



Одна прекрасная дама очень любила работать в своем огороде, но как она ни старалась, помидоры у нее не созревали. Она попросила поделиться секретом своего соседа по огороду, у которого всегда были восхитительные помидоры.

— Все очень просто, — пояснил старик. — Дважды в день, утром и вечером, я полностью обнажаюсь перед помидорами, и они краснеют от смущения.

Отчаянно желая достичь того же результата, дама последовала его совету. Спустя две недели сосед решил поинтересоваться ее успехами.

— Ну как дела с помидорами?

— Плохо, но вы бы видели размеры моих огурцов!



Сидят муж с женой, смотрят телевизор. Там показывают шикарный "Роллс-Ройс". Муж говорит с восхищением:

— Вот это машина!

— Ну, на такой машине ни на огород, ни на дачу, ни в лес не поедешь!

— Да если бы у тебя была такая машина, тебе лес домой привезли бы!



— Что-то у вас с фотографией в паспорте странная?

— Ну вот же я, в третьем ряду, 18-й справа...



Два приятеля, хорошо погуляв на вечеринке, расходятся по домам.

— Превуар, — говорит один.

— Что это значит?

— Это по-французски — до свидания.

— Здорово, — говорит другой, — цианистый калий.

— А это еще что?

— "До свидания" на любом языке.



— Почему йоги любят слать на гвоздях?

— Потому что с шурупов вставать труднее.



Вчера американским патрульным катером была подбита китайская подводная лодка. Погибло семь человек экипажа и три тысячи гребцов.



Клиент жалуется оператору пейджинговой компании:

— Вы знаете, до меня не доходят сообщения, посылаемые на мой пейджер!

— Попробуйте прочитать их еще раз, медленно и вдумчиво.



— А моя жена мне вчера на пейджер какую-то фигню сбросила, так он работать перестал!

— ?!? Пейджерный вирус какой-то?

— Да не признается. Но, по-моему, утюг, потому как тоже теперь не работает...



— Ну, ты, Серега, и надрался вчера вечером на поминках!

— Да, а что я сделал, не припоминаю?

— Да орал, как резаный: "Слово предоставляется виновнику торжества..."



— С тех пор как Ира сказала, что у нее было 22 мужика, я не могу смотреть футбол.



Совет: Если вы купили попугая и хотите, чтобы он заговорил, купите ему "Аудиокурс Илоны Давыдовой". Если же он все равно не заговорил, то вам поможет другая книга — "Экзотические блюда".



Объявление в столовой людоедов:

“Мойте руки перед едой! Есть невымытые руки вредно”.



В нашем спортивном магазине вы можете купить все для подводного плавания: гирию, веревку, тазик с цементом...



Оглавление

Откуда берется лишний вес?.....	4
Как выбрать безопасную диету?.....	32
Что мы едим?.....	58
Что такое витамины?.....	86
Зачем нужны микроэлементы?.....	114
Калорийность продуктов.....	143
Монодиеты — это полезно?.....	152
Принципиальные диеты — это что?.....	178
Точные диеты: сложно, но действительно...	209
Худеть и лечиться.....	235
Рецепты для похудения.....	265
Салаты — вкусно и некалорийно.....	292
Наши друзья — специи, пряности и травы.....	319
Смех сжигает жиры.....	348