

Проект международной технической помощи
«Развитие потенциала сети семейных клубов в Чернобыльской зоне с
целью улучшения социально-экономического положения»,
финансируемый Европейским союзом

Общественная организация
«Белорусский зеленый крест»

Здоровье через питание

Минск, 2016



Данная публикация была подготовлена при поддержке Европейского союза. Ответственность за содержание данной публикации несёт общественная организация «Белорусский зелёный крест», и она ни в коей мере не отражает точку зрения Европейского союза.

Содержание

Основы правильного питания	5
Все о рациональном питании	5
Нужный витамин в нужное время	8
Основные свойства минералов	10
Антиоксиданты в продуктах питания	13
Экология питания	16
Проверьте качество продуктов	16
Полезные советы	19
Наиболее важные правила хранения продуктов	19
Вместо пилюль, таблеток и сиропов...	23
Питание при заболеваниях	23
Питание при острых воспалительных заболеваниях дыхательных путей	27
Питание при хронических неспецифических заболеваниях легких	28
Диета для ушей и носа (или питание при ЛОР болезнях)	30
Основные правила питания в свете профилактики кариеса	31
Правильное питание – важное условие сохранения зрения	31
Стресс и питание	32
Какие продукты должны употреблять женщины, чтобы избежать болезней	35
Мужчина и женщина: сохраним здоровье друг для друга	36
Снижение веса без лишнего стресса	41
Продукты против пристрастия к сладкому	41
Деликатесы без табу	43
Как выбрать диету	45

Посвящается светлой памяти
Людмилы Григорьевны Борткевич,
создателя и руководителя
программы “Мать и ребенок”
ОО “БЗК”

Уважаемые читатели!

Предлагаем Вашему вниманию сборник, целиком посвященный рациональному питанию, поскольку питание организма – это основа жизни и здоровья. Понятие «здоровье» следует рассматривать как процесс сохранения и развития физиологических, физических, психических функций, включающих трудовую, социальную активность, творческое долголетие. Врач может помочь разобраться в ваших проблемах и порекомендовать Вам соответствующий путь работы, но вы должны понимать, что вся ответственность лежит прежде всего на Вас. Для этого нужно знать, понимать и любить свой организм. Вы чувствуете себя здоровым, но в организме могут наблюдаться уже некоторые изменения, и важно этот момент, это промежуточное состояние не пропустить и, не прибегая к лечению, изменить что-то в условиях жизни, в режиме работы, отдыха, питания и предотвратить болезнь. Тогда в дальнейшем, возможно, не возникнет необходимость обращаться к врачам по поводу лечения. Порой трудно заставить себя заниматься здоровьем, когда не чувствуешь в этом необходимости, но чем раньше Вы к этому придете, тем легче и проще будет Вам и Вашему врачу. Первые шаги всегда сложны, но, говоря словами К.С.Станиславского, человек «должен трудное сделать привычным, привычное – легким и легкое – прекрасным». Встаньте на путь здоровья сегодня, заставьте себя сделать это, и через некоторое время Вы не сможете сойти с него, он станет частью вашего образа жизни.

Не забывайте древнюю, но от того не менее верную народную мудрость: «Секрет продления жизни заключается в том, чтобы её не укорачивать».

Основы правильного питания

Все о рациональном питании

Одним из важнейших факторов внешней среды является пища, которая переходит во внутреннюю среду организма и участвует во всех жизненных процессах. Питание – это средство поддержания жизни, роста, развития и работоспособности человека. А рациональным питанием считают то, которое соответствует потребностям организма и производимым им энергетическим затратам. Основным принципом рационального питания является его сбалансированность и правильный режим. Для правильной организации питания необходимо определить значение для человека отдельных пищевых веществ и отчетливо представлять себе потребность в них в зависимости от возраста, профессии, климата и социально-бытовых условий.

Для нормального функционирования организму необходимы семь основных элементов питания. Длительное отсутствие даже одного из них может привести к серьезным нарушениям здоровья. Расположим их по важности для организма:

- **Вода.** По разным теориям в сутки нам требуется от 1,5 до 3 литров воды. Не забывайте, по массе мы в основном состоим из воды, поэтому для нормальной жизнедеятельности нам надо достаточно много воды.
- **Белок.** Это основной строительный материал для нашего организма. В рыбе, курице или индейке без кожи, сухих бобах и горохе высоко содержание белка и не слишком много жира. Говядина – тонкий филей, вырезка, оковалок, стейк из пашины, фарш (90-93%); телятина – эскалопы, отбивные; свинина – вырезка, ростбиф, отбивные; баранина – ножки, филейная часть, отбивная, нога и кусочки лопатки для шашлыка.
- **Углеводы.** Это основное топливо для нормальной жизнедеятельности. Конечно, мы с вами всеядные и превращаем в топливо и жиры и при необходимости белки. Но наиболее подходящее топливо для нас – это углеводы. Организм не накапливает углеводы. Хлеб, каши и макаронные изделия содержат целый комплекс углеводов (а это важный источник энергии), витаминов, минералов и растительных волокон. Считается, что крахмалосодержащие продукты прибавляют вес. Однако опасность

не в них, а в обычных для этих блюд добавках, содержащих большое количество жира, – сливочном масле на бутерброде, подливе к макаронам. Избегайте пищи, которая содержит много сливочного масла и сахара, а значит, и большой избыток углеводов – булочек и пирожных. Отдайте предпочтение хлебу с отрубями – он богат полезными растительными волокнами.

- **Жиры.** Жиры очень важный элемент в нашем питании. Они выполняют функцию строительного материала в организме и функцию аккумуляции энергии.

Питание не может считаться здоровым без некоторого количества жира. Тем не менее, все жиры в пище – это смесь трех типов жирных кислот: насыщенных, мононенасыщенных и полиненасыщенных. Насыщенный жир есть в мясе и молочных продуктах, кокосе, пальмовом масле. Его следует ограничить до 10% калорий (что составляет примерно треть потребляемого вами жира) или меньше. Слишком большое его содержание повышает холестерин и риск сердечных заболеваний. Мононенасыщенные жиры (в оливковом и арахисовом масле) и полиненасыщенные жиры (главным образом в овощах, кукурузе, сое и в некоторых сортах рыбы) гораздо полезней.

- **Клетчатка.** Непосредственно организмом не усваивается и в обменных процессах не участвует. Но выполняет жизненно важные функции в организме. Настоящая диета страдает хроническим недостатком клетчатки. Желательно поглощать 30–40 граммов клетчатки в день
- **Витамины. Микроэлементы.** Витамины и микроэлементы, жизненно необходимые организму элементы.

Мировая статистика утверждает, что 70% смертей происходят по трем основным причинам: сердечно–сосудистые заболевания, раковые заболевания, инсульты. 50% причин, вызывающих эти заболевания, напрямую связаны с питанием. В нашем обычном питании есть избыток веществ, вредных для нашего организма, а с другой стороны, нам не хватает многих необходимых питательных веществ.

ИЗБЫТОК:	НЕДОСТАТОК:
<ul style="list-style-type: none"> • белки животного происхождения (мясо), • жиры, • углеводы, • соль, • сахар, • канцерогены (вещества, образующиеся при приготовлении пищи – жарке, копчении – консерванты, удобрения, пестициды и т.п.) 	<ul style="list-style-type: none"> • витамины, • минералы, • белки, незаменимые аминокислоты, • растительная клетчатка, • вода, • полиненасыщенные жирные кислоты.

Такой дисбаланс в питании приводит с годами к многочисленным нарушениям здоровья и появлению лишнего веса.

Нужный витамин в нужное время

Усталость. Возможный дефицит: цинк, углеводы, белок, витамин А, В-комплекс, ПАБК, железо, йод, витамин С, витамин D. Холодные ноги. Если вы смущаетесь, что все время приходится спать в носках, то можете попробовать хорошие увеличить потребление йода. Ноги могут быть холодными из-за того, что ваша щитовидная железа вырабатывает недостаточно тироксина. Ниацин и витамин Е также помогут улучшить кровообращение.

Угри. Возможный дефицит: водорастворимые формы витамина А, В-комплекс.

Сухость кожи. Масляный витамин Е, кажется, делает чудеса при наружном применении на сухой коже, как и масла, богатые витаминами А и D. Если вы исключили все жиры из своего рациона, то возобновите прием жиров в виде полиненасыщенных масел. Две столовые ложки растительного масла с салатом ежедневно будет вполне достаточно.

Скрежетание зубами. Многие люди не знают, что скрежещут зубами. У детей это бывает чаще, чем у взрослых, и преимущественно во время сна. В этом случае могут помочь витамины группы В.

Противозачаточные таблетки.

Если вы принимаете оральные контрацептивы, то вы не только больше других женщин уязвимы по отношению к образованию тромбов, инсультам и сердечным приступам, но также у вас выше вероятность иметь дефицит цинка, фолиевой кислоты, витаминов С, В6 и В12 (что в значительной степени отвечает за нервозность и депрессию у принимающих противозачаточные таблетки).

Проблемы с предстательной железой. Было обнаружено, что хронические простатиты, при которых причиной является воспаление железы, в противоположность инфекции, отвечают на лечение с применением цинка. В нормальном состоянии предстательная железа содержит почти в 10 раз больше цинка, чем какой-либо другой орган. Во многих случаях симптомы простатита полностью исчезали.

Потница. Похоже, как и зуд, потница отвечает на антигистаминные свойства витамина С.

Синяки. Витамины С-комплекса с биофлавоноидами, рутином и гесперидином, могут предупредить ломкость капилляров, те черно-синие отметины, которые возникают под кожей на местах

разрывов мельчайших кровеносных сосудов.

Ожоги. Самое главное при ожогах – немедленно охладить обожженный участок холодной водой. Обнаружено, что для стимуляции эффективного затягивания раны полезно принимать цинк. Для профилактики инфекций рекомендуется принимать витамины С, витамин Е.

Переломы. Если у вас когда-либо был перелом, вы знаете, как мучительно ждать пока он срастется. Это состояние можно облегчить, а срастание кости ускорить, если увеличить прием кальция и витамина D.

Проблемы с глазами. Возможный дефицит: витамин А, витамин В2 (рибофлавин).

Шум в ушах. Возможный дефицит: марганец, калий.

Головокружение. Возможный дефицит: марганец.

Понос. Возможный дефицит: витамин К, ниацин, витамин F, В2 (рибофлавин).

Запоры. Возможный дефицит: В-комплекс.

Неприятный запах изо рта. Возможный дефицит: ниацин.

Вагинальный зуд. Возможный дефицит: витамин В2.

Задержка жидкости в организме. Возможный дефицит: вита-

мин В6.

Тремор. Возможный дефицит: магний.

Кровоточащие десны. Самая эффективная витаминотерапия при кровоточащих деснах – это прием витаминов С-комплекса, биофлавоноидов, рутина.

Зуд. В качестве антигистаминного средства могут витамин С, комплекс В-витаминов, пантотеновая кислота.

Заживление после операций. После операции вашему организму нужна вся питательная поддержка, которую он может получить. Витамин Е, витамины С-комплекса, биофлавоноиды, рутин. Высоккодозированные поливитамины с хелатными минеральными веществами утром и вечером. Хелатный цинк.

Боли в ногах Увеличьте прием кальция и магния. Витамин Е показал себя весьма эффективным в случаях мышечных болей и уплотнений, связанных с физическими нагрузками и ушибами.

Бессонница. Триптофан является натуральной аминокислотой, незаменимой для нашего организма, и способствует засыпанию. Витамин В6 и ниацинамид действуют совместно для образования серотонина – химического вещества мозга, необходимого для полноценного глубокого сна.

Основные свойства минералов

Минеральные вещества-макроэлементы

Макроэлементы	Биологическое воздействие на организм	Возможные заболевания при дефиците	Пищевые продукты
Кальций	Образование костной ткани, формирование зубов, процесс свертывания крови, нервно-мышечная проводимость	Остеопороз, судороги (тетания)	Молоко и молочные продукты
Фосфор	Элемент органических соединений, буферных растворов; образование костной ткани, трансформация энергии	Нарушения роста, костные деформации, рахит, остеомалация	Молоко, молочные продукты, мясо, рыба
Магний	Образование костной ткани, формирование зубов; нервно-мышечная проводимость; коэнзим (кофермент) в углеводном и белковом обменах; неотъемлемый компонент внутриклеточной жидкости	Апатия, зуд, мышечная дистрофия и судороги; заболевания желудочно-кишечного тракта, нарушение сердечного ритма	Продукты из муки грубого помола, орехи, бобовые, зеленые овощи
Натрий	Важнейший компонент межклеточной жидкости, поддерживающий осмотическое давление; кислотно-щелочное равновесие; передача нервного импульса	Гипотония, тахикардия, мышечные судороги	Пищевая соль
Калий	Важнейший компонент внутриклеточной жидкости; кислотно-щелочное равновесие, мышечная деятельность; синтез белков и гликогена	Мышечная дистрофия, паралич мышц, нарушение передачи нервного импульса, сердечного ритма	Сухофрукты, бобовые, картофель, дрожжи

Минеральные вещества-микроэлементы

Микроэлементы	Биологическое воздействие на организм	Возможные заболевания при дефиците	Пищевые продукты
Железо	В составе гемоглобина; в составе цитохромов, участников окислительных процессов в клетках	Нарушение эритропоэза (образования эритроцитов), анемия, нарушение роста, истощение	Бобовые, мясо, грибы, продукты из муки грубого помола
Йод	Важнейший компонент гормонов щитовидной железы	Базедова болезнь, замедление развития центральной нервной системы	Рыба, устрицы, водоросли, внутренности животных, яйца
Фтор	Образование зубной эмали, костной ткани	Нарушения роста; нарушения процесса минерализации	Рыба, соя, лесные орехи
Цинк	Компонент (кофактор) более чем ста ферментов; перенос двуокиси углерода; стабильность биологических мембран; заживление ран	Нарушение роста, плохое заживление ран, отсутствие аппетита, нарушение вкуса	Зерна злаковых, мясо, внутренности животных, молочные продукты
Селен	Существенная часть ферментной системы – глутатионпероксидазы, защищающей биологические мембраны от повреждающего действия свободных радикалов; функции щитовидной железы; иммунитет	Анемия, кардиомиопатия, нарушения роста и образование костной ткани	Рыба, мясо, внутренности животных, орехи

Медь	Механизмы ферментного катализа (биокатализа); перенос электронов; взаимодействие с железом	Крайне редко-анемия	Печень, бобовые, морепродукты, продукты из муки грубого помола
Марганец	Механизмы ферментного катализа (биокатализа)	Неизвестны	Орехи, зерна злаковых, бобовые, листовые овощи
Хром	Углеводный обмен	Изменение уровня глюкозы в крови	Мясо, печень, яйца, помидоры, овсяные хлопья, кочаный салат, грибы
Молибден	Механизмы ферментного катализа (Биокатализа); перенос электронов	Крайне редко нарушение обмена серосодержащих аминокислот; нарушения функций нервной системы	Бобовые, злаковые

Антиоксиданты в продуктах питания



Антиоксиданты регулируют нормальную деятельность организма человека, в частности процессы окисления липидов, белков и нуклеиновых кислот, в результате которых в клетках образуются высокоактивные соединения кислорода, называемые свободными радикалами. Свободные радикалы необходимы для нормального дыхания, обмена веществ и уничтожения чужеродных бактерий. Однако, когда антиоксидантная «защита» организма ослаблена, их скапливается в организме слишком много и возникает «синдром липидной пероксидации», способствующий развитию атеросклероза, язвы желудка и двенадцатиперстной кишки, злокачественных образований, ишемической болезни сердца.

Высокую антиокислительную активность показали свежевыжатые соки фруктов и ягод. **Мощные антиоксиданты** – антоцианы и флавоноиды – есть в окрашенных соках из граната, винограда и цитрусовых. Значительное количество их помимо сока обнаружено в мезокарпии цитрусовых – белом слое под кожурой. С соками граната и цитрусовых вполне могут соперничать отечественные соки из аронии (черноплодной рябины) и яблок зимних сортов. Для предупреждения процессов окисления к заводским сокам добавляют антиокислители, в частности аскорбиновую кислоту. Но из-за добавки консервантов и стабилизаторов активность таких соков становится ниже, чем свежеприготовленных.

И недаром со стола наших предков не сходили **чеснок, лук, капуста, свекла, морковь**. По величине антиокислительной активности к чесноку приближаются **редька, репа, редис – растения семейства крестоцветных**. В них обнаружены кроме антиоксидантов серосодержащие гликозиды, индольные соединения, витамины. Все эти растения успешно используются для **профилактики онкозаболеваний**. **Ценные эфирные масла**, обладающие антисептическим, бактерицидным и спазмолитическим действием на желудочно-кишечный тракт человека, помимо чеснока и лука, содержит зелень петрушки и сельдерея.

Тонизирующие и стимулирующие эффекты, связанные с антиокислительной активностью, подтверждены у экстрактов родиолы розовой, элеутерококка, настоек лимонника, аралии, заманихи, женьшеня, а также бальзамов (эликсиров).

Бальзамы – водно-спиртовые извлечения из смеси лекарственного растительного сырья с добавлением пищевых компонентов. Так, кедровые орехи и мед входят в состав эликсиров Демидовский, Алтайский, Кедровит, Клиофит; сухое виноградное вино и виноградный сок – в бальзам Люкрам; коньяк и кофе – в бальзамы Грааль и Ишимский. Многие бальзамы изготовлены по старинным рецептам русских и византийских травников, например, бальзам Первопрестольный. Все бальзамы оказывают общеукрепляющее действие, их используют в комплексном лечении невротозов, острых и хронических заболеваний верхних дыхательных путей и желудочно-кишечного тракта. Бальзам Люкрам успешно применяли участники ликвидации аварии на Чернобыльской АЭС. Эликсир Фитоиммунал показан при комплексном лечении онкобольных после облучения и химиотерапии, поскольку выводит из организма шлаки, токсичные вещества и радионуклиды. Применяют эликсиры внутрь по две чайные ложки в 50-100 мл минеральной воды или чая два-три раза в день за 10-15 минут до еды.

Многие биологически активные вещества содержит чай: и белки, и сахара, и танины, и алкалоиды, и витамины, и эфирное масло. Чай полезен при отравлениях, ослаблении сердечной деятельности и дыхания. Он оказывает вяжущее действие и улучшает пищеварение.

Антиоксидантная активность чая зависит от условий, в которых он выращивался, и технологии переработки листа: степени измельчения (гранулированный, мелко-, крупнолистный), условий сушки, ферментации и хранения. Качество чая по международным стандартам оценивают по содержанию флавоноидов – нестойких соединений, теряющих при окислении свою активность. Соотношение неокисленных флавоноидов и окисленных продуктов в хорошем чае составляет 1:10, в плохом – 1:20 и не допускается более чем 1:25. **Заваривать чай** следует 3-5 минут и сразу же пить. Постоявший напиток буреет, мутнеет, становится невкусным и теряет аромат, а главное – утрачивает свою антиокислительную активность.

Высокими лечебными свойствами обладают *сухие, крепкие, ординарные столовые виноградные и ягодные вина, а также коньяки*. В

виноградном вине содержится большое количество биологически активных веществ: полифенолов и углеводов, органических кислот, пектинов, аминокислот, минеральных солей, витаминов. Вино улучшает работу поджелудочной железы, желчного пузыря, кишечника, обладает бактерицидной и антистрессовой активностью, снижает уровень холестерина и расширяет артерии сердца, блокирует сокращение сосудов в ответ на спазм, вызванный стрессом. Для получения лечебного эффекта употреблять вино рекомендуют **регулярно три раза в день по 50 мл.** во время еды. **Дневная доза – не более 150 мл.**

Помимо пищевых продуктов и напитков, о которых мы рассказали, антиокислительной активностью обладают также пиво и кофе. Роль антиоксидантов в поддержании, профилактике и сохранении здоровья столь велика, что некоторые зарубежные фирмы стали выпускать даже антиоксидантные конфеты с витаминами С, Е и бета каротином. Это игра на конъюнктуре, лучшими же антиоксидантами остаются натуральные продукты, содержащие биологически активные вещества.

Ниже мы приводим сводные таблицы содержания антиоксидантов в продуктах питания. Растения вынуждены существовать в таких условиях окружающей среды, от которых им необходимо защищаться. Для защиты они и вырабатывают разные защитные вещества, в том числе антиоксиданты-противоокислители. Употребляя эти растения в пищу, мы также защищаем свой организм от свободных радикалов и прокисания ими вызываемого.

**10 продуктов, содержащих
наибольшее количество антиоксидантов
антиоксидантных единиц на 100 грамм**

Фрукты:		Овощи:	
Чернослив	5,770	Капуста	1,770
Изюм	2,830	Шпинат	1,260
Черника	2,400	Брюссельская капуста	980
Ежевика	2,036	Ростки люцерны	930
Земляника	1,540	Брокколи (цветки)	890
Малина	1,220	Свёкла	840
Слива	949	Красный перец	710
Апельсины	750	Лук	450
Виноград красный	739	Зерно	400
Вишня	670	Баклажан	390

Экология питания

Проверьте качество продуктов

Предлагаем несколько советов, которые помогут вам выбрать в магазине или на рынке продукты хорошего качества и «первой свежести».

Мясо. Доброкачественное мясо имеет окраску от светло-розовой до светло-красной и плотный белый внутренний жир, покрыто тонкой корочкой бледно-розового или бледно-красного цвета, в месте разреза – слегка влажное, плотное, эластичное. Мясной сок прозрачный, алый. Узнать о качестве мяса можно и таким способом – надавить на него пальцем: если образовавшаяся ямка быстро выровняется, значит, оно свежее.

О качестве мяса можно судить и по запаху. Для этого надо нагреть вилку или нож и проколоть мясо: если оно несвежее, нож или вилка будут неприятно пахнуть.

На поверхности качественного мороженого мяса, к которой прикоснулись пальцем, появляется красное пятно. У повторно замороженного мяса поверхность красная, от прикосновения резко заметного пятна не образуется, жир розовый, а сухожилия окрашены в ярко-красный цвет.

Если уверенности в абсолютной свежести мяса нет, его лучше варить, а не жарить; тогда бактерии, которыми оно может быть заражено, гибнут.

Колбаса. У свежих вареных и полукопченых колбас оболочка сухая, крепкая, эластичная, без налетов плесени, слизи, хорошо прилегает к фаршу. На разрезе фарш плотный, сочный по всей толще, без серых пятен. Шпик белый. Запах и вкус специфические, приятные, без затхлости и кисловатости.

Птица. Клюв (если тушка птицы покупается с головой) должен быть глянцевитый, сухой, упругий, не иметь запаха. Цвет кожи желтоватый, местами с розоватым оттенком, поверхность сухая. Мышечная ткань плотная, упругая, у кур и индеек – светло-розового, а у гусей и уток – красного цвета. Поверхность мышечной ткани слегка влажная, но не липкая.

Возраст кур определяют по лапкам. У старых кожа лапок грубая, желтоватого оттенка, ножки покрыты крупными чешуйками, а у молодых – кожа нежная, белая, с прожилками, ножки мягкие, с мелкими чешуйками. У молодой курицы ярко-красный гребешок, задний палец лапки маленький. Возраст кур и петухов можно определить также по состоянию кончика грудной кости. У молодой птицы он не окостеневший и легко сгибается.

У молодых гусей и уток лапки желтые, блестящие, а перепонки – хрупкие. Клюв – яркого цвета, концы перьев на крыльях не оббиты; вокруг зрачка – белый, а не желтый или голубой кружок. У молодой индейки светлый гребень, ножки серые, гладкие. Молодую дичь распознают по тонкой коже под крылышками, а куропаток – по перьям: у молодых птиц перья остроконечные, у старых – закругленные. Если под крылышками заметны зеленоватые либо синеватые пятна или перо птицы начинает мокнуть, значит, дичь несвежая.

Рыба. Свежая рыба (парная, охлажденная) покрыта прозрачной слизью, брюшко не раздуто. Чешуя гладкая, чистая, блестящая, плотно прилегает к телу. Жабры без слизи, светло- или темно-красного цвета, имеют свежий, характерный рыбный запах. Мышечная ткань эластичная, плотно соединена с костями, отделяется от них с трудом. Если надавить пальцем, ямочка быстро выравнивается.

Для определения качества рыбы опустите ее в таз с водой – свежая при погружении в воду тонет.

Если рыба заморожена свежей, жабры несколько бледнеют, при размораживании ее эластичность восстанавливается.

Доброкачественность мороженой рыбы можно определить и так: воткните в толщу ее мяса нагретый в кипятке нож, а затем понюхайте его. Резкий неприятный запах свидетельствует о том, что рыба несвежая.

Яйца. Проверить качество яйца можно так. Налейте в пол-литровую банку воду и растворите в ней столовую ложку соли, затем положите туда яйцо. Если оно опустится на дно, то – свежее; если средней свежести, будет плавать где-то посередине; если же всплывет, яйцо в пищу не годится.

Яйца уток и гусей часто бывают заражены возбудителями желудочно-кишечных заболеваний, потому употреблять их в пищу нельзя.

На скорлупе яйца есть микробы: прежде чем разбить его, обязательно вымойте.

Молочные продукты. Хорошее молоко густое, чисто-белого цвета, а разбавленное водой – жидкое, с голубоватым оттенком. Если неразбавленным молоком капнуть на ноготь – форма капли почти не изменится, капля разбавленного водой – расплывется.

Свежая сметана имеет однородную густую консистенцию, белый или желтоватый цвет, кисловатый вкус. Перемерзшая и оттаявшая сметана становится невкусной, комковатой, на ее поверхности образуется сыворотка. Несвежая горчит, имеет затхлый запах.

Для свежего творога характерен белый или слегка желтоватый цвет, приятные кисловатые запах и вкус. Хороший творог не слишком сухой, не комковатый, но и не особенно влажный, не перенасыщен сывороткой. Недоброкачественный пахнет плесенью, неприятен на вкус, осклизлый.

Полезные советы

Наиболее важные правила хранения продуктов

Продукт питания	Рекомендации
Хлеб	Хранить хлеб в специальных хлебницах. Пшеничный и ржаной отдельно. Бублики, сушки, сухари нельзя хранить в хлебнице: они теряют хрупкость и ускоряют черствение хлеба. Не реже одного раза в неделю промывать хлебницу слабым раствором уксуса и хорошо высушивать. Если в хлебницу положить кусочек яблока или очищенного картофеля, хлеб будет черстветь медленнее.
Масло сливочное	Не хранить в полиэтиленовых пакетах, так как оно быстрее портится и может приобрести неприятный запах. По истечении времени теряет вкус. Чтобы вернуть свежесть, воткните в кусок масла промытую и очищенную морковь.
Масло растительное	Чтобы масло не прогоркло, лучше хранить его не в плотно закупоренной посуде, а в слегка прикрытой; хорошо всыпать в него немного поваренной соли.
Сыр	Прежде чем положить сыр в холодильник, заверните его в полиэтилен или фольгу. Не нарежьте сыр заранее – кусочки быстро сохнут. В холодильниках сыр хранят в месте, наиболее удаленном от морозильника.
Мука, крупы, сухофрукты	Хранить в тканевых, бумажных мешочках или в стеклянных банках.
Фасоль, горох	Рекомендуется для хранения хорошо вентилируемое место.

Держать в бумажных пакетах или картонной коробке.

Зелень	Можно сохранить свежей в нижнем отделении холодильника, если ее предварительно промыть, дать стечь воде, завернуть в бумагу и вложить в полиэтиленовый пакет. Если зелень петрушки или сельдерея привяла, опустите ее на 20-30 мин. в воду комнатной температуры.
Лимоны	Долго хранятся свежими, если погружены в банку с водой (вода меняется ежедневно); если смазать их растительным маслом и завернуть в целлофан или положить в закрытую посуду. Прекрасно хранятся лимоны в сухом песке.
Огурцы свежие	Сохраняться в течение нескольких дней, если их на три четверти погрузить в воду хвостиками вниз (воду периодически менять).
Огурцы соленые	Заплесневелые огурцы нужно вымыть соленой водой, переложить в чистую посуду и залить заново приготовленным рассолом.
Морковь	Хорошо сохраняется, если перед укладкой на хранение обрызгать водным настоем из чешуек репчатого лука.
Капуста	Кочаны хорошо сохраняются, если их плотно завернуть в газету и держать в сухом и прохладном месте.
Чеснок	Быстро высыхает. Можно поступить так: пропустить через мясорубку, переложить в стеклянную банку (не соля), закрыть полиэтиленовой крышкой и хранить в холодильнике. Долго сохраняется в герметически закрытой стеклянной банке, если его мелко нарезать и перетереть с солью (в равных пропорциях).
Домашние консервы	Приготовленные с соблюдением всех правил стерилизации и закупорки, они хорошо сохраняются при комнатной температуре, а еще лучше – в прохладном месте (от 0 до 15С°).

Хозяйке на заметку

Все продукты желательно хранить в темном месте. Особенно вредны прямые солнечные лучи жирам – они со временем прогорают.

Под действием света разрушается содержащийся во многих продуктах витамин В₂.

При хранении клубней картофеля на свету повышается содержание вредного вещества – соланина, поэтому перед употреблением пожелтевшие места необходимо тщательно срезать.

Не рекомендуется очищенный картофель долго держать в воде: теряется витамин С и некоторое количество крахмала, мякоть грубеет, и он плохо разваривается.

Свежие помидоры сохраняются лучше, если уложить их в один ряд плодоножкой кверху.

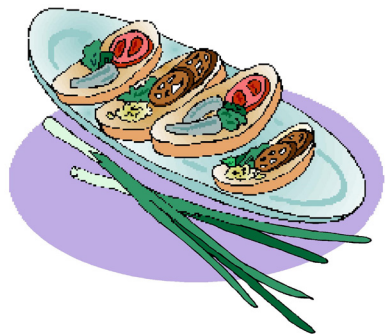
Варенье в открытой банке лучше сохранится, если его сверху посыпать сахаром.

Дольше не сохнет и лучше сохраняется горчица, разведенная не водой, а молоком. Ее вкус улучшается, если добавить немного меда.

Летом в течение 1-2 дней можно сохранить мясо свежим, если завернуть в салфетку, смоченную уксусом, и положить в прохладное место.

Для сохранения рыбы в жаркое время необходимо удалить жабры и внутренности, не вскрывая брюшной полости.

Несколько советов о хранении продуктов в холодильнике:



Продукты, пролежавшие слишком долго в холодильнике, оказываются непригодными к употреблению, и мы вынуждены выбрасывать их. Такое расточительство идет от незнания правил и сроков хранения продуктов в холодильнике и от забывчивости;

Дольше всего продукты хранятся в морозильнике, но и тут время их хранения ограничено: ягоды, овощи, говядину можно держать там 10-12 месяцев, баранину – 8-10, телятину и птицу – 6, свинину и потроха – 3, нежирную рыбу – от 6 до 8, жирную – от 2 до 4, вареную или жирную птицу – от 1 до 2, изделия из теста – от 2 до 4 мес.

Замораживать можно практически все продукты, за исключением редиски, листового салата, огурцов, помидоров, майонеза и вареных яиц. В морозильную камеру помещают только свежие продукты,

упакованные в полиэтиленовые пакеты или фольгу. Ягоды и фрукты замораживаются в натуральном виде. Свежие овощи предварительно кипятят в течение 1-4 мин., остужают и в таком виде замораживают.

Если у Вас нет холодильника:

Молоко. Чтобы сохранить молоко как можно дольше, его следует прокипятить с сахаром (из расчета 1 столовая ложка сахара на один литр молока), а потом с содой (на кончике ножа). Посуду с молоком ставят в более широкую емкость с холодной водой и накрывают чистой мокрой тканью, края которой опущены в воду. Не храните молоко в алюминиевой посуде. Вскипятив молоко в ней, непременно перелейте его в стеклянную посуду.

Масло. Сливочное масло можно хранить без холодильника в течение пяти – семи дней. Для того, чтобы масло не испортилось, положите его в стеклянную емкость и залейте холодной подсоленной водой. Если же необходимо сохранить масло еще дольше, заверните его в пергаментную бумагу, залейте подсоленной водой (20 г соли на 1 литр воды), накройте тарелкой, а сверху положите груз. Для хранения масло следует держать в самом прохладном месте.

Сыр. Лучше хранить целым куском, завернув его в светлую ткань, чтобы сыр не засох, положите рядом с ним кусочек сахара и накройте тарелкой. Если вы опоздали, и сыр стал тверже кирпича, поддержите его в молоке и продукт готов к употреблению.

Мясо. Предназначенное для хранения мясо не следует мыть, иначе оно быстро испортится. Свинина легко впитывает запахи, поэтому ее нужно хранить в закрытой стеклянной банке или эмалированной кастрюле. Вареное мясо лучше сохраняется сухим, бульон, в котором оно варилось, нужно слить. Мясо без холодильника нужно хранить в самом прохладном месте, лучше в погребе, засыпав его крупной солью.

Колбасные изделия. Начатая колбаса не засохнет и не обветрится, если на срезе смазать ее яичным белком или жиром, либо положить на нее кусочек моркови или лимона. Если колбаса или ветчина немного засохла, положите ее на полчаса в тарелку с холодным молоком.

Консервы. Не следует покупать консервы в мятых банках. Обязательно посмотрите на дату изготовления и сроки окончания реализации. Никогда не пытайтесь открыть вздутую банку и тем более съесть ее содержимое. Это опасно для вашего здоровья.

Вместо пилюль, таблеток и сиропов...

Питание при заболеваниях

В организме много систем: глаза отвечают за зрение, уши – за слух, кровеносная система – за питание тканей... И только мозг и иммунная система отвечают за все.

Швейцарский ученый лауреат Нобелевской премии Эрне

У человека все должно быть здоровым: и кожа, и сердце, и нервы, и иммунная система. Ведь нормально функционирующая иммунная система, ее клетки и молекулы находятся во всех органах и обеспечивают их защиту от бактерий, вирусов, опухолей, от развития аллергических и аутоиммунных болезней. Что снижает иммунитет?

- различные стрессовые ситуации,
- неправильный образ жизни (курение, алкоголь, наркотики, малая подвижность, тучность)
- эмоциональная неустойчивость,
- хронические заболевания желудочно-кишечного тракта,
- переохлаждение
- нерациональное или недостаточное питание
- экология, в т.ч. хроническое воздействие радионуклидов даже в малых дозах при употреблении загрязненных пищевых продуктов, и тогда любая инфекция просто «прилипает» к человеку, и он начинает часто болеть.

К болезням, связанным с нарушением иммунитета, относятся: частые простуды (более 5 раз в год у детей и более 3 раз в год – у взрослых), которые связаны со снижением местного иммунитета дыхательной системы. Кроме того, это хронические, часто обостряющиеся заболевания бронхов и легких и туберкулез легочной или костной системы. Туберкулезом болеют, как правило, социально ущемленные лица (бедные, находящиеся в тюрьмах, или дети из неблагополучных семей, где есть больной туберкулезом). Наличие такого тяжелого заболевания свидетельствует о резком нарушении клеточного иммунитета в их организме. У иммунодефицитных людей часто бывают гнойничковые и грибковые поражения кожи, ногтей, волосистой части головы. Очень характерны герпетические высыпания не только на губах, но и

на коже и слизистых рта и половых органов. Вторая группа болезней, связанных с иммунной системой, – это аллергия, в т.ч. астма, аллергический насморк, кожные высыпания и зуд, аллергия кишечника. Ревматизм, артрит, аутоиммунное поражение щитовидной и половых желез, группа болезней, в основе которых лежит конфликт между органами и собственной иммунной системой, т.н. аутоиммунные болезни. На фоне снижения качества работы иммунной системы возрастает онкологическая уязвимость людей. И, наконец, самым ярким проявлением иммунного дефицита является СПИД, при котором вирус убивает Т-лимфоциты зараженного человека и приводит его к смерти.

Даже краткое перечисление болезней, зависящих от состояния иммунитета, свидетельствует в пользу уважительного отношения к нашей великой труженице и защитнице – иммунной системе.

Всем ясно: чтобы она хорошо работала, надо ее хорошо кормить. Вот мы и подошли к главному вопросу: как поддержать эффективную работу клеток иммунной системы с помощью питания?

Пять групп продуктов, укрепляющих иммунитет:

- мясо,
- овощи оранжевого цвета (морковь, тыква и т. п.),
- картофель,
- черный и зеленый чай,
- йогурт или любые другие кисломолочные продукты.

Прочие вещества, укрепляющие иммунитет:

- *Поливитамины*

Важную часть профилактики ОРЗ и гриппа в сезон повышенной заболеваемости составляет прием поливитаминов. Это помогает избежать заболевания, поддержать ваш организм, повысить иммунитет. Следует обращать пристальное внимание и на выбор подходящего и эффективного препарата. В качестве профилактики ослабления иммунитета можно использовать поливитаминовые препараты (мульти-табс, поливит-беби, юникап, центрум, витус и другие). Хорошим общеукрепляющим действием обладают дрожжевые препараты (дрожжевой экстракт “Фаворит”, пангамин и др.). Поливитаминовые и дрожжевые препараты особенно нужны детям осенью и весной, когда происходит естественное ослабление иммунитета.

Специалисты рекомендуют принимать препараты, которые содержат в своем составе весь спектр жизненно важных витаминов, причем, что не менее важно, комплекс должен быть качественным и хорошо сбалансирован по дозировкам. Это будет гарантией эффективности и безопасности препарата. Высокое качество и оптимальные дозировки витаминов позволяют значительно снизить риск аллергических реакций, которые, к сожалению, нередко встречаются в последнее время, а это, в свою очередь, обеспечит возможность провести профилактический курс полностью. Поливитаминные препараты: алвитил, витамакс, дуавит, тривит, антиокасикапс, антиоксидантный комплекс, мульти-нат-Са, Mg.

- *Биологически активные добавки (БАДы)*

Они подразделяются на 2 группы:

Нутрицевтики – биологически активные добавки к пище, применяемые для коррекции химического состава пищи человека (дополнительные источники нутриентов: белка, аминокислот, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ, пищевых волокон).

Парафармацевтики – биологически активные добавки к пище, применяемые для профилактики, вспомогательной терапии и поддержки в физиологических границах функциональной активности органов и систем.

Наибольшую пользу в этой группе пищевых биорегуляторов иммунной системы имеют пектины (яблочные, свекольные, сливовые, смородины, крыжовника), и водоросли (среди них одно из первых мест занимает спирулина, которая обладает противоаллергическим и иммуностимулирующим действием).

- *Вода*

Вернон У. Фостер пишет, что одной из причин частых простудных и инфекционных заболеваний, образования тромбов, застоя лимфы, хрупкости стенок сосудов, заболеваний мочевого пузыря является недостаточное потребление чистой воды. При уменьшении объема воды в организме затрудняется нормальная работа почек, и часть ее «обязанностей» взваливает на себя печень (именно печень расщепляет



жиры в полезную энергию и может делать это на все сто процентов, если не берет на себя часть функций почек). Потребляя воду, мы облегчаем работу и почек, и печени, которые, в свою очередь, контролируют функцию иммунной системы.

«Корми ангину, мори голодом грипп»

Определенная диета, выдержанная во время простудных и гриппозных заболеваний, помогает быстрее выздороветь. Как оказалось, когда человек ест, при этом вырабатываются точно тот же тип иммунного сопротивления, который организм вырабатывает при борьбе с ангиной и простудой. Строгий пост помогает иммунной системе вырабатывать антитела на вирусы гриппа.

Справочно:

Антибиотические вещества в пище

Некоторые продукты питания прямо, без участия иммунной системы способны убивать болезнетворные микробы. Это т.н. неспецифические антимикробные вещества (органические кислоты – винная, лимонная, яблочная). Терпкие дубильные вещества слив и яблок также убивают микробы. Малина, смородина, яблоки, рябина, брусника, клюква, груша, барбарис, гранат, а также действующие за счет фитонцидов хрен, редька, чеснок, лук, свекла, капуста, морковь, сельдерей, перец – замечательные природные антибиотики.

Лечим бронхит диетой

В острой стадии бронхита пациенту следует голодать до тех пор, пока симптомы заболевания не исчезнут. Можно пить воду или апельсиновый сок. Теплый сок с водой пьют каждые два часа с 8 утра до 8 вечера. Ежедневно нужно ставить очистительную клизму. Затем на период около 3 – 4 дней пациента переводят на фруктовую диету.

В хронической стадии диету из одних фруктов можно продолжать в течение 7 дней. При этом рацион должен быть трехразовым, состоящим из яблок, груш, винограда, апельсинов, грейпфрутов, ананасов, слив, дынных культур. Не следует употреблять сушеные, приготовленные термическим способом фрукты, а также бананы. Через неделю больному можно перейти на сбалансированную диету из семечек, орехов, зерен, овощей, фруктов. Больному следует избегать употребления мяса, сахара, чая, кофе, пряностей, соленого, рафинированных продуктов, прохладид-



тельных напитков, сладостей, мороженого, мучных блюд. Некоторые овощные соки наиболее ценны для лечения бронхита. Чрезвычайно полезен коктейль из сока моркови и шпината. Для его приготовления нужно взять 10 частей морковного сока и 6 частей сока шпината.

Питание при острых воспалительных заболеваниях дыхательных путей



Диетотерапия предусматривает повышение иммунологической реактивности организма, быстрое разрешение воспалительного процесса, снижение интоксикации, улучшение течения окислительных процессов, щажение органов сердечно-сосудистой, пищеварительной систем, функции почек, предотвращение возможного побочного действия антибиотиков.

Диета дифференцируется в зависимости от общего состояния больного и стадии болезни (разгар, период выздоровления). Повышение иммунологической реактивности достигается путем назначения физиологически полноценного рациона с достаточным количеством белка, повышенным содержанием витаминов А, С, группы В.

Противовоспалительный эффект обеспечивается ограничением углеводов до 200-250 г поваренной соли до 5-6 г, увеличения продуктов, богатых солями кальция: назначается повышенное количество молочных продуктов (молоко, творог, сыр) и исключаются продукты, содержащие щавелевую кислоту, способствующие выведению кальция из организма (щавель, шпинат и др.).

Положительное влияние оказывает одновременное насыщение диеты продуктами, богатыми витамином Р (полифенолы), которые повышают активность аскорбиновой кислоты и способствуют ее накоплению в организме. Витамином Р богаты черноплодная рябина, шиповник, черная смородина, лимоны и др.

Включение в рацион продуктов, богатых витаминами группы В (мясо, рыба, дрожжи, отвар из пшеничных отрубей и др.) препятствует подавлению микрофлоры кишечника, вызванному приемом антибиотиков. Продукты, богатые никотиновой кислотой, обладают сосудорасширяющим действием на легочные сосуды и уменьшают бронхоспазм.

Диету следует обогащать вит А и β-каротином, способствующими регенерации эпителия дыхательных путей.

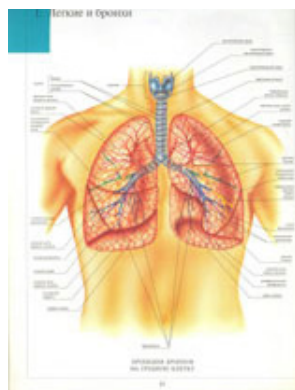
С целью щадящего отношения к органам ССС и ЖКТ предусмотрено введение в диету продуктов, легко атакуемых ферментами ЖКТ, и исключение из них тех, которые способствуют метеоризму и запору. В первые дни заболевания (в период высокой температуры и интоксикации) калорийность рациона снижают до 1600-1800 ккал, назначают преимущественно в жидком виде и измельченном. Рекомендуются: фруктовые и овощные соки, клюквенный морс, отвар черной смородины, шиповника, фрукты, ягоды, чай с лимоном, молоко, кисели, мясные бульоны, слизистые отвары из круп и пшеничных отрубей.

По мере выздоровления следует расширять рацион, повышать энергетическую ценность. Рекомендуются блюда из мяса, рыбы, яиц, творога. Увеличение белка в суточном рационе способствует стимуляции репаративных процессов, продукции антител, препятствует влиянию антибиотиков на лейкопоз. количество поваренной соли увеличивают до 8-9 г. Она необходима для выработки соляной кислоты в желудке. В связи с этим разрешается сок квашенной капусты, вымоченная сельдь, которые одновременно способствуют повышению аппетита.

После тяжелой продолжительной терапии показана диета №11, целью которой является повышение защитных сил организма. Она характеризуется увеличением содержания белков, особенно молочных, витаминов, минеральных веществ (кальций, железо и др.) При плохом аппетите в рацион больного включают фруктовые и овощные соки, нежирные крепкие бульоны, умеренно соленые закуски (вымоченная сельдь, сыр, ветчина), пряные овощи и пряности.

Питание при хронических неспецифических заболеваниях легких

При хронических воспалительных инфекционных заболеваниях потребность в витаминах, минералах и микроэлементах резко повышается. Питание при ХНЗЛ направлено на повышение (иммунобиологических) защитных сил организма, улучшения регенерации эпителия дыхательных путей, уменьшения симптомов хронической интоксикации, улучшения окисли-



тельных процессов, щадящее отношение деятельности сердечно-сосудистой системы, стимуляцию желудочной секреции, кроветворения.

Это достигается путем назначения диеты достаточно высокой калорийности (2600-3000 ккал) с повышенным содержанием полноценных белков 120-130 г (не менее 60% животного происхождения), умеренным ограничением жиров 70-90 г и содержанием углеводов пределах физиологической нормы.

Предусматривается увеличение продуктов, богатых витаминами, особенно А, Е, аскорбиновой кислоты, витаминами группы В (отвары пшеничных отрубей и шиповника, печень, дрожжи, свежие овощи и фрукты, и соки), а также солями кальция, магния, фосфора, марганца, меди, цинка. Для достижения и поддержания оптимального состояния дыхательных путей рекомендую прием следующих нутриентов: витамин С (3-6 г), витамин А 15000-30000 МЕ, магний (400-800 мг), β-каротин 25-000-50000 МЕ, селен 200-1000 мг таурин 500-100 мг витамин Е 400-800 МЕ, кофермент Q10 50-100 мг комплекс эссенциальных жиров 3600-7200 мг.

Аскорбиновая кислота, витамины А и Е, каротиноиды, и селен – являются сильнейшими антиоксидантами: положительно влияют на окислительные процессы и белковый обмен, уменьшают интоксикацию. Витамин А улучшает регенерацию эпителия слизистой оболочки дыхательных путей. Ограничение соли до 5-6-7 гр. в сутки оказывает противовоспалительный эффект, уменьшает процессы экссудации.

Кратко отметим те продукты, которые содержат указанные витамины и минералы:

- витамин С – смородина (листья и ягоды) облепиха (листья, молодые побеги, плоды), цитрусовые, киви, брокколи, зеленый перец;
- β-каротин – морковь, капуста, перец, шпинат, абрикос, дыня, манго;
- витамин Е – растительное масло, зародыши пшеницы, зерновые, орехи;
- селен – морская рыба, пшеница и другие зерновые, орехи.

Рекомендуется родителям ввести в рацион овощи с фитонцидным эффектом, (лук, чеснок, хрен, редька, мята, мелисса), овощи и фрукты с вяжущим эффектом, повышающую функцию иммунной системы (черника, рябина, айва, хурма, гранатовый сок, (пить через трубочку, что-

бы не разрушалась эмаль). Мягким иммуномодулирующим действием обладают «темные каши» (особенно овсяная), семена тыквы, которое содержит эфирное масло, фитостерин, белок фитин, салициловую кислоту (утром натошак разжевать 5-7 штук высушенных, очищенных семян тыквы).

Другие питательные вещества, которые необходимы для нормальной работы легких: магний и омега-3 полиненасыщенная жирная кислота.

Магний необходим, поскольку он действует как кофактор для активации деятельности фермента; это бронходилататор для гладкой мускулатуры дыхательных путей, он участвует в подавлении холинергической нейромышечной передаче и таким образом стабилизирует мастоцит и Т-лимфоциты. Диетические источники магния включают орехи, бобы, хлебные злаки, целое зерно и семена, морковь, шпинат и дары моря.

Омега-3 жирные кислоты уменьшают синтез лейкотриенов, простагландина E2. Важным является не только достаточное потребление омега-3 жирных кислот, но и отношение омега-6 к омега-3 жирных кислот, которое должно быть 4/1 к 10/1. Омега-3 жирная кислота содержится в маслах рыбы, моллюсках, сое, льняном масле и овощах. Омега-6 жирная кислота содержится в растительном масле, майонезе.

Следует помнить! Хроническая бронхолегочная патология вызывает недостаточность питания, и недостаточность питания воздействует неблагоприятно на бронхолегочную систему, таким образом создается порочный патологический круг. Белково-энергетическая недостаточность влияет на массу и функцию скелетных мышц, особенно на быстрые мышечные волокна II типа, которые преобладают в диафрагме и дыхательных мышцах. Иммунодефицит, связанный с недостаточностью питания, ослабляет защитные механизмы легких и повышает восприимчивость к инфекциям. При выраженной недостаточности питания ухудшается толерантность к физической нагрузке.

Диета для ушей и носа (или питание при ЛОР болезнях)

Как рационально питаться при хронических очагах инфекции?

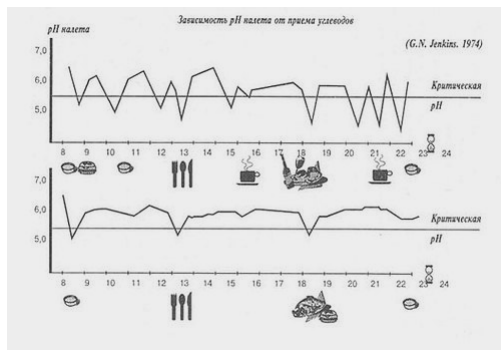
- обязательно употреблять продукты, содержащие натуральный витамин С (фрукты, соки, чай, морс)
- снизить долю сладкого (гной из уха у сладкоежек)

- уменьшить кофе, какао, шоколад
- уменьшить количество потребляемого мяса и рыбы

Часто хронические микробные очаги в ЛОР-органах формируются при снижении в организме селена, поэтому рекомендую есть сало, чеснок, фисташки и кокосы.

Основные правила питания в свете профилактики кариеса

- Ограничивать употребление легко ферментируемых сахаров в течение дня (не есть много мучного, шоколада, леденцов и т. д.) Из фруктов наиболее кариесогенны бананы и лимоны (постарайтесь ими не злоупотреблять).
- Не есть сладкого на ночь.
- После еды необходимо или почистить зубы, либо прополоскать рот водой, или пожевать жевательную резинку. Можно в конце съесть что-нибудь твердое (например, яблоко) или закончить трапезу кусочком твердого сыра (обладая щелочной реакцией, он эффективно восстановит pH ротовой полости).
- Уменьшить частоту приема пищи. Смысл этого совета вы поймете посмотрев на диаграммы. Все время, когда pH ротовой полости находится ниже критического уровня, есть риск возникновения кариеса.



! Естественно, к уменьшению частоты питания надо подходить разумно, не надо доводить дело до гастритов и язв желудка, а иначе мне придется писать новую статью о правильном питании, но уже в свете профилактики заболеваний желудка и кишечника.

Правильное питание – важное условие сохранения зрения

Чтобы уменьшить вредное влияние компьютера на глаза, соблюдайте следующие правила:

- умеренность в еде;
- полноценная, разнообразная, легкоусвояемая и сочетаемая пища;
- повышенное употребление продуктов, богатых витаминами А, Е и С.

Важно! Нельзя совмещать:

- антибиотики тетрациклиновой группы, линкомицин, препараты, содержащие кофеин (аскофен, цитрамон, каффетин) – с молоком, кефиром, творогом;
- препараты железа – с чаем, кофе, молоком, орехами, зерновыми продуктами;
- препараты кальция – с газированными прохладительными напитками и соками, содержащими лимонную кислоту;
- эритромицин, ампициллин – с фруктовыми и овощными соками;
- сульфадиметоксин, сульгин, бисептол, циметидин, теофиллин – с мясом, рыбой, сыром, бобовыми, содержащими много белка;
- аспирин и лекарства, содержащие ацетилсалициловую кислоту, фурагин, 5-НОК – с маслом, сметаной, жирными продуктами;
- парацетамол, сульфадиметоксин, бисептол, фуросемид, циметидин – с черносливом, свеклой, сладкими и мучными блюдами;
- сульфаниламиды: бисептол, этазол, сульфален – с зеленью, шпинатом, молоком, печенью, зерновыми продуктами;
- баралгин, анальгин, панadol, спазган, парацетамол, максиган – с копчеными колбасами.



Стресс и питание

Нет любви более искренней, чем любовь к еде

Б.Шоу

Стресс поднимает кровяное давление, ухудшает состояние кожи, волос и работу пи-

щеварительной системы. Когда вы находитесь в состоянии стресса, хорошее питание – последнее, что приходит на ум. Возможно, вы даже убеждаете себя, что у вас просто нет времени на то, чтобы поесть пока все не образуется. Но не забывайте, что организму в состоянии стресса нужно очень много полезных веществ, чтобы выкарабкаться из этого состояния и с каждым днем не чувствовать себя еще более уставшим и измотанным.

Натуральное противоядие против стресса и усталости – витамины группы В. Люди с недостатком этих витаминов чаще всего страдают депрессией и плохой памятью. Витамины группы В содержатся в молочных продуктах, яйцах, овощах с темно-зелеными листьями, орехах, дрожжевых экстрактах, например, в бананах, поэтому старайтесь употреблять больше этих продуктов. Банан и горсть несоленых орешков – прекрасный перекус на работе или в школе.

Зачастую в состоянии стресса желудок не принимает пшеницу, поэтому если вы чувствуете тошноту от употребления злаков, ешьте на завтрак воздушный рис или овсянку. Лучше избегать сдобные булочки, так как уставшему организму будет тяжело переварить такие жирные продукты. Возможно, необходимый толчок с утра вам придаст яичница со свиной или с копченой рыбой, что очень полезно.

Если чашка кофе помогает вам сосредоточиться, лучше работать в напряженных условиях, не стоит от нее отказываться. Но помните, что кофеин (содержащийся в кофе, чае, кока-коле, в горячем шоколаде и какао) увеличивает уровень адреналина, производимого организмом, а количество адреналина, накопившегося за долгий срок, может очень быстро истощить организм.

Если вы собираетесь бросить кофеин, помните, что первые 24 часа будут самыми сложными, сначала могут быть головные боли и повышенное чувство усталости. Пейте много воды и сока, ешьте очень много фруктов или пейте свежесжатый сок (фруктоза, содержащаяся во фруктах, стимулирует работу мозга). Если вы вынуждены постоянно ездить с места на место, берите с собой бутылку воды и несколько пакетиков травяного чая – всего-то нужна чашка кипятка, чтобы превратить пакетик сухой ромашки или мяты в ароматный противострессовый чай.

В конце тяжелого дня расслабиться и спокойно уснуть помогут продукты, содержащие много крахмала: макароны, картофель, хлеб и рис.

Позаботьтесь о своем организме, и он будет лучше подготовлен к борьбе со стрессами и трудностями современной жизни. Не пытайтесь создавать себе еще больше проблем и уходить в еще более глубокий стресс, соблюдая сложную и совершенную диету – просто помните, что один маленький шаг в правильном направлении намного лучше, чем вообще никакого. Даже если вы найдете в своем напряженном дне время только для фруктов и овощей, нескольких фруктовых соков или воды, для бутерброда с хлебом из непросеянной муки или свежего салата, вы поможете своему телу побороть любой стресс, который навалится на вас в течение дня.

Оказывается, продукты, которые мы едим чуть ли не каждый день просто так, между делом, влияют на наше настроение и вообще внутреннее состояние.

Бананы поднимают настроение. В них содержится алкалоид харман, основу которого составляет мескалин – наркотик, которым наркоманы злоупотребляют для создания искусственной эйфории. В бананах он содержится в очень маленьких количествах, как кокаин в кока-коле, но настроение улучшает.

Помидоры и корица расковывают и возбуждают. В них содержится достаточно большое количество 5-гидрокситриптамина, чье действие похоже на действие серотонина. От него люди расслабляются, становятся более раскованными. Корицу добавляли в еду еще в Древнем Египте, зная о сильном эротическом действии аромата этой пряности. Если вы хотите кого-то соблазнить, не поите его водкой, а накормите помидорами с корицей.

Петрушка укрепляет дух, а масло – нервы. В Древнем Риме петрушку давали гладиаторам перед боем, так как она удваивает силы и мужество. В ней содержится большое количество витамина С и мультивитаминное вещество апиол. А если вы соблюдаете диету и избегаете животных жиров, вы можете быть весьма раздражительны. Имейте в виду, что хотя сливочное масло не件лезно по многим причинам, оно успокаивает и укрепляет нервы.

Лук – природный аспирин. Содержащееся в луке эфирное масло аликин обладает теми же болеутоляющими и жаропонижающими свойствами, что и аспирин. Древнее средство от головной боли и ломоты в теле – горячий луковый сок.

Острый перец и сыр улучшают настроение. Те вещества в перце, которые ощущаются нами как «пожар во рту», заставляют мозг вырабатывать опиат, который чуть позже вызывает ощущение эйфории. Повышают настроение и содержащиеся в сыре аминокислоты тирамин, тринтамин и фенилэтиламин.

Какие продукты должны употреблять женщины, чтобы избежать болезней

Существуют болезни, которые поражают женщин чаще, чем мужчин: остеопороз, цистит, анемия и т.д. Для того, чтобы снизить вероятность их возникновения диетологи рекомендуют сделать акцент на определенные группы продуктов.

1. Остеопороз. Чтобы защитить себя от ломких костей в будущем необходимо уже сегодня обратить внимание на содержание кальция в вашем рационе. Старайтесь регулярно употреблять йогурты, молоко, сыр и т.д. Зеленые листовые овощи, шпинат, капуста также богаты кальцием.

2. Цистит. Употребления сока смородины или свежих ягод препятствует возникновению цистита, так как смородина способна снимать воспалительный процесс. Тоже можно сказать и про чернику, голубику, яблоки и груши. Поэтому если ваш организм подвержен циститу, обратите внимание на эти продукты.

3. Высокий уровень холестерина. Если вы не курите, не едите жирную пищу и не страдаете избыточным весом, то это еще не значит, что с уровнем холестерина у вас все нормально. Если уровень холестерина в крови у вас более 5,2, то вам пора заняться своим питанием. Во-первых, ограничьте употребление насыщенных жиров. Во-вторых, обратите внимание на яблоки, волокна и клетчатка которых помогают удалить из организма избыток холестерина. Затем, вы можете включить в свой рацион специально разработанные продукты, которые помогают снизить уровень холестерина, как например Бенеколь, конечно, если такие продукты можно найти в продаже.

4. Расстройство желудка. Может проявляться в двух вариантах: в виде запора или поноса. Что необходимо сделать, так это ограничить себя в употреблении кофе, которое может ухудшить ваше состояние. Если у вас понос, следует снизить употребление волокон в пищу,

если запор, то, как раз наоборот, увеличить употребление волокон и клетчатки.

5. Рак. Стоит обратить внимание на употребление в пищу помидоров, так как, содержащийся в них ликопен обладает предотвращающими образование раковых клеток свойствами. Ликопен не утрачивается и при термической обработке томатов. Кроме томатов, диетологи рекомендуют включать в свой рацион побольше фруктов и овощей желтых и оранжевых оттенков.

6. Простуда. Конечно, сразу вспоминаются апельсины, как источник витамина С. Чтобы сделать свежевыжатый апельсиновый сок еще более иммуностимулирующим, можно добавить в него клубники, малины и смородины 85 г каждой, 0,5 л соевого молока и 1 ч.л. семян кунжута. Если такой иммуностимулирующий напиток вам не по карману, можно обратиться к старым проверенным средствам чесноку и луку в различных салатах. Также много витамина С содержится в капусте, даже в квашенной.

7. Зимняя депрессия. Может быть вызвана низким содержанием цинка в организме. Цинка много в морепродуктах, красном мясе, хлебе, крупах. Если у вас приступ зимней депрессии, вам нужно ограничить себя в употреблении алкоголя.

8. Анемия. В группу риска попадают женщины, придерживающиеся вегетарианской диеты. Железо, как известно, содержится в мясе, птице и рыбе. Хорошими растительными источниками железа являются морская капуста, орехи, семена, листья салата и другие зеленые листовые овощи.

А также чтобы выглядеть всегда бодро и хорошо, необходимо употреблять фрукты и овощи, причем не всегда только в сыром виде, как в случае с морковкой. Бета-каротин лучше усваивается организмом после термической обработки

Мужчина и женщина: сохраним здоровье друг для друга

Материнский инстинкт заложен в самой природе женщины. Однако часто встречаются нарушения женской половой сферы. Основными менструальными расстройствами являются предменструальный синдром, болезненные менструации, прекращение менструации (аменорея) и обильная менструация. Они довольно часто встречаются, но не являются нормой. Большинство менструальных расстройств вы-

званы неправильным питанием, ведущим к нехватке определенных питательных компонентов, нарушению обмена веществ. Все эти проблемы коротко описаны ниже.

Незадолго до менструации некоторые женщины становятся нервными и раздражительными. Они страдают от депрессии, головных болей, бессонницы, вздутия нижних отделов живота, боли в груди. Исследования показывают, что за 10 дней до менструации, когда яичники менее всего активны, содержание кальция в крови постепенно уменьшается. Так как снижение уровня кальция в крови вызывает стресс, усиливается производство кортизона и альдостерона, соль и вода накапливаются в организме. Это ведет к *предменструальному синдрому*.

В первый день менструации уровень кальция продолжает понижаться, вызывая спазматические боли в области мочеточников, и не только там. Если уровень кальция падает до критического, могут появиться конвульсии. И предменструального синдрома, и болезненных менструаций можно избежать, если заранее обеспечить высокий уровень кальция в крови. Так как кальций лучше всего усваивается с магнием и витамином Д, необходимо принимать их в комплексе до и во время менструации.

Болезненные менструации, или дисменорея, наблюдаются очень часто в последнее время. Возникают в результате ослабления, зашлакованности организма вследствие нерационального питания, неправильного образа жизни, нервного истощения. Боли появляются за 2 – 3 дня до менструации, после начала или во время менструации. Боль, возникающая за 2 – 3 дня до менструации, указывает на то, что яичники функционируют неправильно. Эта дисфункция яичников при правильной диете может быть вылечена. Местное лечение заключается в принятии горячих ванн по пояс за неделю до менструации, через день. В период между кровотечениями холодные ванночки помогут активизировать яичники.

Обильные менструации довольно часто встречаются у женщин и в основном указывают на недостаток кальция в крови. Главной причиной заболевания является зашлакованность организма. Важно, чтобы пациентка оставалась в постели. Та часть кровати, где лежат ноги, должна быть поднята на 8 – 10 см.

Первые несколько дней диета должна состоять только из молока и свежих овощей. Нельзя употреблять никаких стимулирующих средств, так как они усиливают кровотечение. Когда кровотечение закончится, нужно особенно тщательно избегать перенапряжения и переутомления. Пациентке следует придерживаться диеты из натуральных продуктов. Как долговременная мера против заболевания может быть использована схема лечения, очищающая организм от шлаков.

Диетическое лечение

Различные расстройства менструального цикла указывают на то, что здоровье женщины ослаблено, и что половая система не в порядке из-за неправильных привычек и питания. Эти расстройства становятся хроническими из-за применения современных медицинских препаратов. С нарушениями можно справиться, если очистить организм и повысить иммунитет.

Для этого следует начать лечение с фруктовой диеты сроком на пять дней. Пациентке рекомендуется трехразовое питание одними фруктами. Никакие другие продукты не должны входить в рацион, иначе потеряется смысл лечения. Если во время фруктовой диеты наблюдается сильное снижение веса, то к диете можно добавить молоко. Кишечник ежедневно следует очищать при помощи клизмы.

Сексуальные расстройства

На сегодняшний день известно, что сексуальные импульсы – одни из самых ранних, так как присутствуют в жизни человека с самых первых его дней. Это такой же основной инстинкт, как и инстинкт насыщения – голод, и его удовлетворение делает жизнь человека гармоничной.

Сексуальное удовлетворение не только успокаивает вполне естественное для взрослого человека возбуждение, но также укрепляет ум и тело. Фактически оно оказывает сильное влияние на; каждый орган, каждую клетку, каждый химический процесс в организме, включая и нервную систему.

Импотенция – самая распространенная среди мужчин болезнь. Она может быть определена как невозможность эрекции или ослабление ее, что нарушает нормальное течение полового акта. Основными причинами импотенции являются усталость, ослабленное состояние организма, гормональные нарушения, инфекционные

заболевания, включая венерические, и, наконец, психологические причины.

Диетическое лечение

Лечение лекарствами в случае импотенции и преждевременного семяизвержения не только неэффективно, но и даже опасно. Диета играет важную роль в лечении. Для начала пациент переходит на диету из одних фруктов на пять дней или неделю. При таком режиме питание должно быть трехразовым, ежедневно необходима клизма с теплой водой.

После фруктовой диеты больной постепенно переходит на рацион, составленный из трех основных групп продуктов, с преобладанием таких продуктов, как сыворожка, кислое молоко, особенно кисломолочные продукты из молока, чеснок, мед, растительные масла, дрожжи. Во время лечения следует избегать курения, потребления алкоголя, чая, кофе, консервов, рафинированных продуктов, особенно сахара и белой муки, а также пищи, приготовленной из них.

Исследования показывают, что неправильное питание ведет к импотенции. Протеины, жирные кислоты, витамин Е и витамины комплекса В существенно важны для производства половых гормонов. Недостаток протеина в результате приводит к снижению сексуального интереса и уменьшению количества спермы, недостаток витамина Е ведет к дегенерации яичек и уменьшению производства половых гормонов и гонадотропина – гормона гипофиза, стимулирующего половые железы.

Леланд Кордель, один из самых известных диетологов, сообщает, что сотни случаев импотенции были вылечены белково-витаминными диетами. Согласно этим сведениям, белок питает щитовидную железу, а она тесно связана с половыми железами; витамин А поддерживает мембрану слизистой оболочки в хорошем состоянии, таким образом усиливая функцию яичек; витамин В1 необходим для нормального функционирования гипофиза; холин помогает печени вырабатывать гормоны. Витамин Д, находящийся в печени трески и других жирных продуктах, восстанавливает потенцию.

В последнее время отмечается резкое увеличение случаев **венерических заболеваний**, или заболеваний, передающихся половым путем из-за беспорядочных половых связей и свободного секса. Эти инфекционные болезни, передающиеся бактериями, могут представлять серьезную опасность, если их не лечить.

Самыми распространенными являются сифилис и гонорея.

Венерические заболевания, такие как сифилис и гонорея, поддаются лечению диетой и другими естественными способами. Препараты современной медицины лишь подавляют активную деятельность этих заболеваний. Токсины, вырабатываемые во время болезни, и металлсодержащие препараты не выводятся, оседая в тканях организма, и разрушают их, особенно нервную систему. Единственно верный способ лечить венерические заболевания – это голодание. И сифилис, и гонорея лечатся голоданием. Это не только избавит больного от ужасных последствий, но и улучшит общее здоровье. Во время голодания можно пить фруктовые или овощные соки. Ежедневно для выведения токсинов из организма и очищения кишечника следует делать клизму с теплой водой. Голодание может продолжаться от 7 до 14 дней.

После голодания в течение пяти дней пациент должен придерживаться фруктовой диеты. А затем постепенно перейти на рацион, состоящий из трех основных групп продуктов.

Овощные соки очень полезны при лечении венерических заболеваний, особенно морковный, огуречный, свекольный, шпината. Их можно пить по отдельности или комбинировать

При заболевании сифилисом могут оказать помощь и подсушивающие средства, как местное лечение. С одеждой, постельным бельем, полотенцами, вещами больного следует обращаться осторожно, чтобы избежать заражения. Лучше всего прокипятить все вещи. В случае мокнущих высыпаний помогут влажные обертывания. Они выведут вредные вещества с поверхности кожи, а сами высыпания подсохнут.

Горячие грелки тоже окажут благотворное влияние на организм. При сифилисе происходит раздражение предстательной железы, и горячие сидячие ванночки до уровня бедер ослабят его.

Паровые ванны при сифилисе и гонорее помогут вывести токсины с поверхности кожи и усилят работу почек. Полезен также и массаж всего тела.

Снижение веса без лишнего стресса

Продукты против пристрастия к сладкому

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

Если у тяги к сладкому есть две причины, то и бороться с нею надо по двум основным направлениям. Во-первых, необходимо осознать, какие жизненные обстоятельства приводят Вас в угнетенное состояние, беспокойство, и заставляют обращаться к сладкому как к транквилизатору. Во-вторых, нужно пересмотреть свое питание таким образом, чтобы получать все необходимые вещества из нормальных, здоровых, «не жирнящих», но повышающих уровень серотонина продуктов. Иными словами, ***как повысить у себя уровень серотонина, не поедая для этого варенье, печенье, сдобу, белый хлеб, шоколад и торты?***

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

Смотрим теперь, в каких продуктах содержится сколько миллиграммов триптофана в расчете на 100 г съедобной части:

- Бобовые: горох, фасоль – 260 мг соя – 714 мг чечевица – 284 мг

- Зерновые, картофель: гречневая крупа – 180 мг макаронные изделия – 130 мг мука пшеничная (I сорт) – 120 мг овсяная крупа – 160 мг пшено – 180 мг рис – 80 мг хлеб ржаной – 70 мг хлеб пшеничный – 100 мг картофель – 30 мг
- Молочное: молоко, кефир – 40-50 мг сыр голландский – 790 мг сыр плавленый – 500 мг творог нежирный – 180 мг творог жирный – 210 мг
- Мясное: говядина, индейка – 200 мг и даже выше
- Овощи, грибы, фрукты: капуста белокочанная – 10 мг морковь – 10 мг свекла – 10 мг шампиньоны, вешенка – 210-230 мг яблоки – 3 мг
- Яйца: 200 мг на 100 г (полтора-два яйца).

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

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

В дополнение к написанному разберем частный случай пристрастия к сладкому – шоколадоманию. Шоколад содержит не только гормоны удовольствия, но и магний. Он оказывает успокоительное воздействие. При стрессе магний в организме «сгорает», и требуется восполнять его из пищи. Известно, что магний нормализует деятельность сердечно-сосудистой системы. Человек нуждается примерно в 300-350 мг магния в день. Может быть, все-таки можно получать достаточно магния, не объедаясь шоколадом?

В мясе, птице и молочных продуктах магния относительно немного – 20-25 мг. Твердые сыры содержат около 50 мг магния на 100 г. Много магния в чае и кофе. 100 г порошка какао содержит 191 мг магния. В арбузе магния более 220 мг, а некоторые справочники приводят даже 400 мг на каждые 100 г. Ломоть малокалорийного, освежающего арбуза – дневная норма магния! Теперь проведите, пожалуйста, самостоятельный анализ и найдите продукты, в которых удачно сочетаются по содержанию триптофан и магний. Пшено, овсянка, гречка... Продолжайте, продолжайте собственный список. Наверняка Вы заметите сей-

час, что кое-какие богатые магнием продукты содержат и много жиров, так что приходится соблюдать меру.

Деликатесы без табу

Что делать тем, кто хочет побаловать себя вкусеньким и при этом сохранить стройную фигуру? Действовать по восточному принципу: если очень хочется, то можно! Только не забывать при этом нейтрализовать «весомый вклад» небольшими поправками. Вы хотите полакомиться...

...чем-нибудь жирным. Запейте свой «грех» жасминовым чаем. Содержащаяся в его зеленых листьях горечь способствует выделению желчи, расщепляющей жиры. Вам помогут сжигатели жиров – имбирь, перец или хрен. Кстати, именно в пряностях кроется секрет стройности жителей Юго-Восточной Азии. Они значительно худее нас, хотя едят больше!

...картошкой – крахмалистой, высокоусвояемой и питательной! Вы никогда не потолстеете, если посыплете картошку розмарином и добавите щепотку морской соли.

...курицей-гриль или шашлыком. Подайте к мясу свежий овощной салат, но непременно приготовленный из овощей зеленого цвета. Они содержат большое количество хлорофилла, способствующего быстрому транзиту пищи. Без остановок в проблемных местах!

...ужасно вкусным и жутко калорийным блюдом, скажем, салатом «оливье». Немедленно нейтрализуйте калории, съев пять столовых ложек кислой капусты. В процессе брожения в ней образуется молочная кислота, без которой нормальный обмен веществ просто невозможен.

...сладостями. Позволительно не больше 50 г! А если желание полакомиться не оставляет, нейтрализуйте его, воспользовавшись нашими рекомендациями. Удовлетворите свое желание 2-3 шт. кураги или изюма. Можете выпить чай с солодовым сиропом – он так же сладок, как и мед, но не столь калориен.

Бороться с зависимостью от еды трудно, но возможно:

Другими словами, если вас настигло непреодолимое желание перекусить, уступите ему – но только чуть-чуть. Будьте разумны в своем стремлении получить удовольствие от еды.

Разберитесь, что именно служит спусковым крючком для возникновения желания перекусить. Если вы знаете, когда и где ожидать возникновения этого желания, то вам легче удастся избежать его. Например, если вы должны посетить собрание, которое может причинить вам стресс, имейте при себе какую-нибудь низкокалорийную закуску вроде йогурта или яблока, чтобы потом не бежать за чипсами или шоколадкой. Таким спусковым крючком могут быть и эмоции, вот почему одержимость едой зачастую возникает после потери любимого человека.

Не совмещайте еду с другими видами деятельности. Обычно люди имеют привычку жевать, когда они читают, смотрят телевизор или водят машину. Если еда перестанет ассоциироваться с какой-либо деятельностью, то желание перекусить, возникающее в этих ситуациях, скоро исчезнет.

Занимайтесь спортом. Спортивные упражнения – такие как бег, езда на велосипеде, быстрая ходьба и другие – способствуют возникновению в мозгу тех же биохимических процессов, что и при поедании любимых продуктов. А это снижает зависимость от них.

Не впадайте в крайности. Организм нуждается в пище приблизительно каждые 4-5 часов. Если вы пропускаете один прием пищи, уровень сахара в крови падает, вызывая чувство голода. Поэтому лучше есть 5-6 раз в день маленькими порциями. Ешьте медленно, быстрая еда вызывает повышение в мозгу нейропептида-У, а это только усиливает чувство голода. Также опасны и суровые диеты, которые создают у человека стресс и чувство лишения чего-то, что почти всегда приводит к перееданию и еще большему набору веса, чем до диеты.

Замените обычные продукты продуктами с низким содержанием жира. Употребляйте в пищу вместо шоколада твердые леденцы, вместо мороженого – низкокалорийный йогурт, вместо чипсов – кукурузные хлопья. Развивайте вкус к острой и пряной пище. Доказано, что такая пища улучшает метаболизм и снижает зависимость от еды.

Сопровитвляйтесь желанию перекусить. Это желание возникает внезапно, быстро доходит до своего пика и затем медленно сходит на нет. Поэтому, если у вас вдруг возникло желание перекусить, подождите 20 минут. Отвлеките себя прогулкой, интересной книгой или звонком подруге.

Иногда сдавайтесь. Эксперты сходятся во мнении, что нельзя категорически отказываться от потребления какого-либо любимого продукта, это только увеличивает зависимость от него. Запреты обычно ведут к тому, что человек срывается, съедает сразу слишком большое количество любимой еды, а потом мучается чувством вины из-за своего слабоволия. Лучше разрешить себе съесть маленький кусочек, после которого вы сможете сказать себе «Ну вот, я это съела. Если я захочу, то смогу съесть это целиком, но я не хочу!»

Как выбрать диету

Диет, обещающих эффективное похудение, сегодня очень много. Как выбрать диету, которая действительно приведет к улучшению фигуры и не навредит при этом здоровью?

Прежде всего, надо сказать, что самостоятельно подбирать себе диету категорически противопоказано людям, страдающим ожирением, особенно если это заболевание осложнено такими недугами, как сахарный диабет, гипертония, ишемическая болезнь сердца. Только врач-диетолог на основе анализов способен составить такой рацион питания, при котором вес бы снижался, не ухудшая состояние здоровья больного. Если избыточная масса тела еще не перешла в стадию болезни, то практически здоровый человек может прибегнуть к помощи популярных диет.

– А как долго нужно придерживаться диеты?

– Всю жизнь. Слово «диета» в переводе с греческого означает образ жизни. Чтобы правильно выбрать диету, необходимо иметь хотя бы общее представление о том, из чего состоят пищевые продукты, какие вещества в них вам необходимы, а какие – вредны. Например, продукты, богатые белками, нельзя полностью исключить из своего рациона, ведь в них есть вещества, которые человеку жизненно необходимы.

– Получается, что моно-диеты – когда из рациона исключаются все продукты, кроме одного – соблюдать нельзя. Ведь всю жизнь на одних соках или кашах не просидишь?

– Обычно предписывается придерживаться моно-диеты 1 – 2 недели, не дольше. Если выдержать такой срок, конечно, можно сильно похудеть – еще бы, на столь ограниченном рационе! Но когда человек прекращает соблюдать диету, – как эту, так и любую другую, – и пере-

ходит к своему прежнему образу жизни, то сброшенные килограммы непременно возвращаются. Поэтому кратковременные диеты неэффективны, если человек хочет стабильно снизить вес. На самом деле, моно-диету можно проводить лишь в качестве дополнения к основной диете и только в течение одного дня. Диетологи называют такие зигзаги в питании контрастными разгрузочными днями. Устройте себе «разгрузку», если на фоне соблюдения диеты ваш вес перестал снижаться. Такая диета хороша после погрешности в питании – например, после праздничного застолья – или просто для того, чтобы немного «почистить» организм. Существует около 20 моно-диет – среди них фруктовая, овощная, кефирная, творожная, компотно-рисовая, рыбная и даже мясная.

– Какой же из диет отдать предпочтение?

– При выборе моно-диеты можно ориентироваться на свои вкусовые пристрастия. Испробуйте несколько наиболее вкусных диет и отберите из них три наиболее эффективные. Эти диеты необходимо чередовать. Если с помощью моно-диеты вы в первую очередь хотите усилить снижение веса – соблюдайте ее раз в неделю. С оздоровительной целью проводить разгрузочные дни можно раз в месяц.

– Как относиться к диетам, соблюдая которые нужно принимать специальные препараты?

– Для многих женщин такие диеты психологически легче остальных. Подобные комплексы предусматривают примерно следующую систему: выпьете стакан сока – примите желтую капсулу, съедите яблоко – выпейте красную капсулу. Получается, что и есть-то некогда – пока разберешься, когда какие капсулы принимать. Такой график рациона очень дисциплинирует, а строгая самодисциплина – залог успеха любой диеты. Конечно, всю жизнь соблюдать такую диету нельзя. С нее можно начать, чтобы побыстрее добиться снижения веса, а потом перейти на другую диету.

Если же вам предлагают препараты и обещают, что, принимая их, вы похудеете, не меняя свой рацион, – не верьте. Таблетки будут «работать» только тогда, когда вы откажетесь от определенных продуктов. О том, какой именно диеты следует придерживаться, указано в аннотации к любому препарату для похудения.

– Во многих диетах оговорено шести – восьмиразовое питание. То есть практически на протяжении всего дня надо что-то есть. Как же тут похудеешь?

– Для поддержания своего веса на определенном уровне, а также в целях профилактики заболеваний желудочно-кишечного тракта, действительно, нужно питаться как минимум 4 раза в день. Если перерывы между едой более длительные, то волей-неволей нагуливается сильный аппетит, и человек, не контролируя себя, съедает больше, чем это необходимо его организму.

Однако дробное питание ни в коем случае не означает, что нужно каждый раз, садясь за стол съедать несколько блюд – такое допустимо только трижды в день: в завтрак, обед и ужин. Остальные приемы пищи должны быть намного менее основательными: можно подкрепиться фруктами, нежирным творогом, овощным салатом.

Очень важный момент – ужин не должен быть позже 7 часов вечера. Если вы ложитесь спать поздно, то незадолго до сна можно легко перекусить – подойдут стакан кефира, нежирный йогурт. Многие пациенты говорят: я утром не хочу есть, где-то к обеду разгуливаюсь, а в ужин просыпается зверский аппетит. Правильно – если человек в ужин очень сытно поел, то за ночь его желудочно-кишечный тракт не отдохнул, и утром он совершенно не хочет есть. Этот замкнутый патологический круг обязательно надо разорвать. Потому что то, что мы едим поздно вечером, легче уходит в жировые отложения. А вот съеденное в первой половине дня «сгорает» – ведь мы активно работаем. Не зря говорят: «Завтрак съешь сам, обед раздели с другом, ужин отдай врагу».

– Предположим, человек выбрал себе диету, начал ее соблюдать. Как он сможет понять, подходит ей новый рацион питания или нет?

Вы все делаете правильно, и диета вам подходит, если:

первое – вас не преследуют постоянно мысли о еде: у вас не возникают неконтролируемые приступы голода, когда вы набрасываетесь на пищу не в состоянии себя сдержать. Чувство голода появляется время от времени. Но вы можете с ним справляться:

второе – снижается вес. В первые дни этот процесс идет довольно быстро, потом постепенно все больше замедляется, чтобы со временем совсем остановиться. Желательно вести дневник – он поможет вам анализировать и свое состояние, и эффективность диеты. В дневнике обязательно зафиксируйте вес, с которого вы начали худеть. Заносите в

него результаты каждого взвешивания. Первое время старайтесь взвешиваться ежедневно, а потом можно и раз в 2 недели. Вставать на весы нужно сразу после утреннего туалета, натощак и всегда в одной и той же одежде;

третье – спустя примерно недели две после начала диеты возникло ощущение, будто вы помолодели душой и телом. Улучшилось настроение, повысилась работоспособность. Нет раздражительности, слабости.

Если хотя бы один из этих пунктов не соблюдается, значит, диета вам не подходит. Однако опыт, который вы приобрели, чрезвычайно полезен – вы узнали много нового о своем организме. Это поможет вам подобрать следующую диету более точно.

Братья по крови

Кажется, нам уже все известно о чудо-диетах, эффективных упражнениях и процедурах: Но новые открытия в этой области убеждают, что знали мы недостаточно.

У большинства из нас в паспорте стоит штамп с группой крови. Может ли эта информация пригодиться еще где-нибудь, помимо переливания крови? Оказывается, может.

А знаете ли вы свою группу крови? Можно поспорить, что те, кто ни разу не был донором или не попадал под скальпель хирурга, никогда не задавались этим вопросом. А зря. Ведь, как считают многие ученые, занимающиеся разработкой диет, необходимо не только знать группу своей крови, но и изменить образ жизни в соответствии с ней. Они заметили, что люди, которые лечатся минеральными водами и новомодными диетами даже под присмотром врачей, по-разному реагируют на вегетарианский рацион, «курортный стол» с малым потреблением жиров. В чем же дело? Оказывается, все дело заключается как раз в: группе крови человека. То, что одному идет на пользу, другому – во вред.

На основе выявления «неподходящих» продуктов для вашей крови сегодня создаются индивидуальные диеты. Обычно слово «диета» мы воспринимаем как набор продуктов, полезных всем при лечении конкретной болезни или для похудения. Все скопом бросаемся переписывать у знакомых и друзей, «которым помогло», то «голливудскую», то «белковую», то еще Бог весть какую схему питания. Потом сетуем,

что все многонедельные жертвы ничего не дали в смысле убавления объема талии.

Итак, давайте познакомимся с теми продуктами, которые рекомендуется употреблять нам в соответствии с нашей группой крови.

Обладатели первой группы крови являются потомками охотников, поэтому их рацион должен состоять преимущественно из мясных продуктов, которые они могут употреблять хоть каждый день, а для баланса щедро сопровождайте их овощами и фруктами. Люди с такой группой крови часто страдают плохой свертываемостью крови, и рыбные продукты очень полезны для борьбы с этим недугом. Избегать же следует только икры и соленой сельди. Молочные продукты и яйцо для вас менее приемлемы, так как ваш организм не приспособлен к их усвоению.

Избегать придется также йогуртов, кефира и мороженого. Категорически исключите кофе, вызывающий повышение кислотности желудочного сока. Кетчуп, уксусы, корица, ваниль для вас – отравы.

Обладатели второй группы крови – потомки «собираателей». Им полезнее всего растительная пища. Для людей со II группой крови мясо – табу. Переходите лучше на морские и молочные продукты. Отличным источником белка для вас могут стать бобовые – их можно есть хоть каждый день. А также абсолютно все злаковые – ваши спасители и друзья, которые всегда должны быть под рукой. Овощи вы можете есть почти все, кроме перца и помидоров, которые вредны для вашего пищеварительного тракта. Еще один источник наслаждения и пользы – фрукты и ягоды. Стоит побаловать себя еще зеленым чаем и красным вином. А вот пиво и черный чай вам противопоказаны.

Третья группа крови появилась тогда, когда люди стали заниматься скотоводством, поэтому ее обладателям оптимально питаться молочными продуктами. Для людей с III группой крови мясо не является предметом первой необходимости. Из овощей можете есть все, но берегитесь помидоров – они тормозят обмен веществ в организме. Особенно полезны для вас такие фрукты и ягоды, как бананы, виноград и сливы. Особенную пользу принесут виноградный, ананасовый, яблочный, апельсиновый соки. И лишь томатный сок не должен появляться в вашем стакане.

А счастливицы с четвертой группой крови могут есть почти все. Им особенно полезны: баранина, крольчатина, печень. Дары моря

можно употреблять 3-5 раз в неделю. Избегать же следует камбалы, палтуса, крабов, раков и особенно соленой сельди. А кефир, нежирная сметана, молоко, сыры всегда должны быть на вашем столе.

Самые разные овощи помогут вам противостоять многим заболеваниям. Поэтому овощи употребляйте в неограниченном количестве. Есть лишь одно исключение – это перец и редька. Из фруктов вам подойдут виноград, вишни, сливы, яблоки и ананасы, отлично помогающие пищеварению.

Японская диета

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, т.к. только в этом случае происходит изменение обмена веществ.

День 1 Завтрак: черный кофе. Обед: 2 яйца вкрутую, салат из вареной капусты с растительным маслом, стакан томатного сока. Ужин: рыба жаренная или вареная

День 2 Завтрак: черный кофе, сухарик. Обед: рыба жаренная или вареная, салат из овощей, капусты с растительным маслом. Ужин: 100 грамм вареной говядины, стакан кефира.

День 3 Завтрак: черный кофе, сухарик. Обед: 1 большой жареный кабачок в растительном масле. Ужин: 2 яйца вкрутую, 200 грамм вареной говядины, салат из свежей капусты с растительным маслом.

День 4. Завтрак: черный кофе. Обед: 1 сырое яйцо, 3 больших вареных моркови с растительным маслом, 15 грамм твердого сыра. Ужин: фрукты.

День 5. Завтрак: сырая морковь с соком лимона. Обед: рыба жареная или вареная, стакан томатного сока. Ужин: фрукты.

День 6 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. Завтрак: чай. Обед: 200 гр. вареной говядины, фрукты. Ужин: что хотите из ужинов, кроме 3-го дня (можно вареных крабов)

День 8. 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. Завтрак: сырая морковь с соком лимона. Обед: большая рыба жареная или вареная, стакан томатного сока. Ужин: фрукты.

День 10. Завтрак: черный кофе. Обед: 1 сырое яйцо, 3 больших вареных моркови с растительным маслом, 15 г твердого сыра. Ужин: фрукты.

День 11. Завтрак: черный кофе, сухарик. Обед: 1 большой жареный кабачок в растительном масле. Ужин: 2 яйца вкрутую, 200 гр. вареной говядины, салат из свежей капусты с растительным маслом.

День 12. Завтрак: черный кофе, сухарик. Обед: рыба жареная или вареная, салат из овощей, капуста с растительным маслом. Ужин: 100 гр. вареной говядины, стакан кефира.

День 13. Завтрак: черный кофе. Обед: 2 яйца вкрутую, салат из вареной капусты с растительным маслом, стакан томатного сока. Ужин: рыба жареная или вареная

«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 грамм 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.

Швейцарская диета

Вечером перед диетой надо выпить пол чайной ложки Магнезии, разведённой пол стаканом воды (слабительное).

1 день: в течение дня 300-400 грамм отварного или испеченного без жира картофеля, можно посыпать зеленью, больше ничем не заправлять. Перед сном 0,5л 1% кефира (эта часть меню повторяется каждый день, поэтому буду писать просто – кефир);

2 день: в течение дня до килограмма фруктов – яблок или апельсинов, вечером – кефир;

3 день: в течение дня 300-400 грамм обезжиренного не кислого творога, можно съесть меньше, но жирность не более 5%; вечером – кефир;

4 день: рыбный. До полукилограмма отварной или запечённой без жира в фольге рыбы нежирных сортов – хек, минтай, судак... Ужин – кефир.

С 5 дня повторяем.

Восточная диета

Среди многочисленных диет для похудения наиболее приспособленной к среднеевропейским условиям жизни является так называемая «восточная диета», рассчитанная на 10 дней. Количество питья в ней не ограничено, и при строгом соблюдении диеты человек теряет в весе до 4 кг. Через 3 – 4 месяца диету можно повторить.

При любой диете для похудения следует всегда помнить о необходимости потребления достаточного количества белка, нехватка которого угнетающе действует на все функции организма и ухудшает настроение. В день требуется не менее 250 – 300 г белковой пищи.

8 часов – чашка кофе или чая с кусочком сахара;

11 часов – крутое яйцо и 8 штук чернослива сушеного или свежих слив в зависимости от времени года;

14 часов – 200 г отварного постного мяса (можно иногда заменить его молочными сосисками) и 100 г гарнира из капусты или моркови (желательно свежих), яблоко или апельсин;

17 часов – 30 г сыра, апельсин или яблоко;

20 часов – стакан простокваши или кефира

Молочная диета

Каждый день выпивать 1 л молока по стакану через каждые 2-3 часа. Эта диета очень суровая, но выдержать ее можно, тем более, что она не вредна для организма. Ни в коем случае не применять ее более пяти – семи дней.

Диета каменного века

Эта диета подрывает основы, на которых стоит вся современная диетология, то есть положение о том, что калории необходимо считать. За диетой каменного века стоит утверждение, что лишение организма калорий не ведет к стойкой потере веса. Для соблюдения этой диеты необходимо есть больше естественных, натуральных продуктов и по-

меньше жиров и сахаров. Диета каменного века исключает сахар в чистом виде, растительные жиры и простые углеводы, содержащихся в продуктах типа белого хлеба и большей части готовых сухих завтраков. Диета основана на потреблении большого количества клетчатки, только на сей раз ударение сделано на здоровом питании, а не просто на похудении. Рекомендуются неочищенные фрукты, овощи, зерновые, зеленые овощи, бобовые культуры, травы и корнеплоды. Питание рассчитано таким образом, чтобы вы постепенно теряли вес, не теряя при этом энергию.

Типичное меню на сутки

Завтрак: Овсяная каша на воде с изюмом и добавлением концентрированного яблочного сока.

Ланч: Густой овощной суп и рогалик из «грубой» муки.

Обед: Овощное карри из картофеля, тыквы и моркови с нешлифованным рисом.

Картофельная диета латиноамериканских индейцев

Желающим похудеть мы предлагаем картофельную диету латиноамериканских индейцев.

– 1,5 кг крупного картофеля хорошо промыть и запечь в духовке до образования хрустящей кожуры. Разделить на 6 порций и есть равномерно в течение дня, лучше горячим и в кожуре, без соли, сливочного или растительного масла и других приправ. Запивать картофель простой питьевой, а лучше родниковой водой. Ее можно пить и отдельно. Важно лишь соблюдать дневную норму жидкости – не менее 3 л. Любые спиртные напитки исключаются. Продолжительность такого разгрузочного режима – 3 дня. За это время можно похудеть на 3 кг.

– 1,5 кг картофеля хорошо промыть, сварить в «мундире», разделить на 4-6 порций. Две порции съесть без каких бы то ни было приправ и соли. В остальные можно добавлять немного сливочного или оливкового масла, лимонного сока и соли. Продолжительность режима – одна неделя.

– 1,5 кг картофеля хорошо промыть, не очищая запечь в духовке или сварить на пару, приправить лимонным соком, небольшим количеством оливкового или подсолнечного масла, добавить мелко нарезанную петрушку и чеснок. Картофель можно растолочь и приготовить пюре на горячей кипяченой воде, заправив маленьким кусочком сливочного масла.

Последней диеты можно придерживаться в течение 15 дней без всякого ущерба для здоровья: организм ежедневно получает 1250 калорий, почти полную дневную норму белка и витаминов В1 и РР (никотиновой кислоты), избыток витамина С и обеспечивается жизненно важными минеральными веществами: калием, железом, магнием, фосфором, кальцием. Кроме того, картофель содержит незаменимые аминокислоты (например, лизин), витамин В2 и пектины.

Картофельная диета

Завтрак: стакан молока.

Обед: 300 г картофельного пюре.

Ужин: картофельный салат (250 г картофеля, яйцо вкрутую, соль, уксус, растительное масло, черный перец).

Поскольку эта диета не содержит витаминов, необходимо принимать их в таблетках. Человек чувствует себя сытым, но теряет в весе до 500 г в день.

Яблочная диета

В яблоках содержится много необходимых нашему организму веществ, которых больше ни в каких других продуктах нет. Кроме того, яблочная диета отлично снимает отеки и является одним из методов профилактики атеросклероза.

Условия диеты таковы: в течение дня постепенно нужно съесть полтора килограмма свежих яблок и не принимать никакой жидкости. Яблоки можно запечь в духовке – все полтора килограмма или частично. Кислые яблоки вызывают аппетит, поэтому их для диеты не стоит использовать.

3-х дневная диета

Эту диету нужно соблюдать в течении трех дней, за которыми следуют четыре дня нормального (без обжорства) питания. Диета удобная и относительно легко переносимая. Надежда на то, что за тремя «тощими» днями следуют четыре нормальных, очень помогает пережить эти три дня. Важно и в остальные четыре дня питаться умеренно, а не пытаться «компенсировать», хотя, постепенно организм привыкает сам себя «держат в узде».

Эта диета, хотя и низкокалорийная (около 900 калорий в сутки) за счет относительной сбалансированности продуктов переносится довольно-таки легко.

1-й день:

Завтрак: Черный кофе или чай без сахара, 1 ломтик хлеба, 2 ст. ложки арахисовой пасты или варенья.

Второй завтрак: 1/2 грейпфрута.

Обед: 1/2 банки тунца в масле (tuna), 1 ломтик хлеба, 4 редиски.

Ужин: 100 г (сырого веса) курицы без кожи и жира, 1 стакан вареной зеленой фасоли, 1 стакан вареной свеклы, 1 хрустящий хлебец. Курицу тонко нарезать, добавить 1 ч. ложку соевого соуса и, постоянно помешивая, быстро обжарить на сухой тефлоновой сковороде.

Перед сном: 1 небольшое яблоко.

2-й день:

Завтрак: Черный кофе или чай без сахара, 1 яйцо (в любом виде – вареное, всмятку, в виде омлета), 1 ломтик хлеба.

Второй завтрак: 1 банан.

Обед: 1 стакан зернистого творога, 4 редиски, укроп, 5 крекеров.

Ужин: 2 сосиски, 1 стакан вареной брокколи, 1/2 стакана морковки, 1 хрустящий хлебец. Вариант – можно заменить брокколи + морковь на 1 стакан диетического борща.

Перед сном: Чай, 2 чернослива.

3-й день:

Завтрак: Черный кофе или чай без сахара, 5 крекеров, 1 ломтик сыра.

Второй завтрак: 1 небольшое яблоко.

Обед: 1 вареное яйцо, 1 огурец (свежий или соленый), 4 редиски, 1 ломтик хлеба.

Ужин: 1/2 стакана тунца, 1 стакан вареной свеклы, 1 стакан цветной капусты, 1 хрустящий хлебец. Вариант: заменить тунец на 200 г (сырой вес) курицы, приготовленной, как описано выше.

Перед сном: 1/2 небольшой дыни или маленькое яблоко.

Все фрукты и овощи можно заменять на равные по калориям, пользуясь приведенной ниже таблицей калорийности.

Таблица калорийности (калории даны на 100г веса):

Овощи:		Фрукты:
Баклажан (сырой) – 15к	Лук (сырой) – 22к	Яблоки – 40к
Свекла (сырая) – 25к	Капуста (сырая) –	Абрикосы – 40к
Свекла (вареная) – 50к	18к	Виноград – 54к
Морковка (сырая) – 25к	Перец сладкий – 36к	Лимон – 15к
Цветная капуста	Помидоры – 18к	Апельсины – 33к
(сырая) – 18к	Томатный сок – 22к	Грейпфруты – 22к
Корень сельдерея	Цуккини	Груши – 40к
(сырой) – 15к	(сырые) – 11к	Персики – 36к
Сельдерей,	Грибы (сырые) – 8к	
стеблевой – 11к	Брокколи	
Огурец свежий – 11к	(сырая) – 18к	
Огурец соленый – 8к	Редиска – 7к	
Салат – 18к	Картошка	
	(сырая) – 90к	

Эту диету можно повторять много раз подряд, пока не будут достигнуты желаемые результаты. При ней так же нужно очень много пить – 6-8 стаканов простой воды в день.

Щадящая диета

Эта диета очень полезна для организма, так как содержит все необходимые составляющие здорового питания, плюс позволяет сбросить лишние килограммы. Ее можно использовать длительное время, но диетологи советуют не увлекаться, а питаться согласно диете около семи дней.

Первый завтрак: стакан несладкого чая или чашка черного кофе без сахара;

Второй завтрак: 40 гр. сыра;

Обед: сваренное вкрутую яйцо, 120 гр. нежирного мяса, лучше отварного или приготовленного на пару, 20 гр. сыра;

Полдник: стакан несладкого чая;

Ужин: 120 гр. отварного мяса, мелкопорезанные овощи с растительным маслом;

Перед сном выпить стакан отвара мяты.

Диета с гречкой

На этой диете довольно легко можно сбросить 7-12 кг за неделю или две. Гречка дает сытость и одновременно очищение организма. Как приготовить гречку:

Берем гречку из расчета как при обычной варке, и заливаем крутым кипятком, ставим настаиваться на ночь, варить гречку не надо. Гречку можно есть с кефиром 1%.

Диета рассчитана на 1-2 недели, потом следует сделать перерыв хотя бы на месяц.

Гречку следует употреблять без соли и специй, можно заливать кефиром, если скучно. Мне ни разу не было голодно на этой диете. Я перехожу на нее примерно 1 раз в месяц. Гречки можно сколько угодно, но кефир 1 пакет на сутки 1%, в день можно сколько угодно простой или негазированной минеральной воды. Нежелательно, но можно добавить 1-2 йогурта маложирных, или пару фруктов, нельзя есть за 4-6 часов до сна, если голодно за 30-60 мин до сна максимум 1 стакан кефира, разбавленный пополам. Гарантировано – через 2 недели сидя на диете с гречкой – вы себя не узнаете!

Морковная диета

Натереть в тарелку с помощью терки свежую морковь, добавить в нее сок выжатого лимона, ложку меда и какой-нибудь фрукт (на выбор); употребляйте то, что получилось, вместо завтрака, обеда и ужина, и так – целых три дня; на четвертый день можно добавить немного жареного картофеля и кусок хлеба; на пятый день – можно перейти на обычный для вас рацион питания

Рыбная диета

Продолжительность диеты – 10 дней.

При пробуждении выпить большой стакан негазированной воды.

Завтрак: 2 чашки чая (лучше зеленого), 1 или 2 яйца (вмятку, в мешочек, вкрутую, в виде глазуньи или яичницы), 1 или 2 стаканчика йогурта или тарелка обезжиренного творога, 1 таблетка аскорбиновой кислоты (витамин С) – через 10 дней можно заменить на какой-нибудь фрукт.

11 часов:

Стакан воды.

Съешьте сначала 1/2 рыбы для того, чтобы усмирить аппетит и запустить пищеварение.

Доешьте рыбу, чередуя ее с вареными овощами.

Закусите сырыми овощами. Закончить хорошо фруктом.

Соль добавлять по минимуму, обязательно перец, чеснок, лук, кориандр, базилик, пряности и приправы.

Обед:

2 больших стакана воды перед обедом. После обеда в течение 2 часов не пить. 250 г рыбы (печеной, вареной, запечённой в фольге... главное без жира) или морепродуктов. На гарнир – листья зеленого салата, сырые или вареные некрахмалистые овощи (болгарский перец, огурцы, цуккини, брюссельская капуста, брокколи, стручковая фасоль) без масла или приправленные по вкусу обезжиренным йогуртом с пряной зеленью или сбрызнутые лимонным соком. 1-2 йогурта или обезжиренный творог.

17 часов:

Большой стакан воды. За день нужно выпить не менее 1.5 л воды. Ужин такой же как обед, но более разнообразный. Чередуйте горячее и холодное, рыбу и морепродукты, печеное и приготовленное на пару. Играйте с цветом овощей.

До сна выпейте чашку готового чая для похудения. Можно приготовить самой: смешать 20 г бузины (корень), 20 г хвоща, 10 г цветков василька, 10 г земляничного листа, 10 г манжетки и 100 г березового листа. Заварить 1 ст.л. смеси на стакан воды. Кипятить 2 минуты и настоять 15 мин.

Научно-популярное издание

Авторы: **Бобровничай** Владимир Иванович,
Борткевич Людмила Григорьевна, **Литвинова** Татьяна Михайловна,
Позднякова Анастасия Семеновна, **Радюк** Клавдия Арсентьевна,
Сагальчик Лидия Михайловна, **Суковатых** Татьяна Николаевна,
Шавлов Николай Михайлович

Здоровье через питание

Ответственный за выпуск *В.С. Шевцов*
Компьютерная верстка *Л.С. Скакун*
Фотографии и иллюстрации из архива
ОО «Белорусский зеленый крест»

Тираж 500 экз.

Общественная организация
«Белорусский зеленый крест»
220030, г. Минск, ул. Октябрьская, 16
тел./факс +375 (17) 327 79 54
тел. +375 (17) 327 11 46
тел. +375 (17) 210 00 62
E-mail: gcb@greencross.by
Сайт: www.greencross.by