



УМНЫЕ ЕЖЕДНЕВНИКИ



кремлевская
диета
ежедне**в**ник

М. Ю. Муллаева

Ежедневник. Кремлевская диета

«Научная книга»

Муллаева М. Ю.

Ежедневник. Кремлевская диета / М. Ю. Муллаева — «Научная книга»,

Этот необычный ежедневник поможет вам следить за своей фигурой наиболее эффективно. Ведь главное при соблюдении самой действенной, кремлевской, диеты – это правильно подсчитывать очки при каждом приеме пищи. С помощью нашей книжечки вы сможете не только это: учет килограммов, с которыми вы расстались, счетчик, образцы меню... Бонус – лучшие «кремлевские» рецепты!

© Муллаева М. Ю.

© Научная книга

Содержание

Введение	5
Питание с точки зрения медицины	8
Белки	9
Жиры	13
Углеводы	14
Конец ознакомительного фрагмента.	15

М. Ю. Муллаева

Ежедневник. Кремлевская диета

Введение

Диета на сегодняшний день актуальна как никогда. Популярный образ худенькой модели диктует новую моду на силуэт, далекий от рубенсовских пышечек. Диетами увлеклись и увлекаются многие. Знаменитости без стеснения признаются, что, как и все простые смертные, они тоже сидят на диетах. И в этом нет ничего зазорного! Что плохого в том, что человек следит за собой, своим здоровьем, стремится к идеальным пропорциям и при этом может поделиться удачным опытом избавления от лишних килограммов с другими.

В способе похудения с помощью диеты есть, как и в любом другом, свои плюсы и минусы. Наверное, самый большой минус в том, что многие диеты основываются на недоедании. И скажите, кому понравится постоянно думать о большущем куске ветчины на ломтике хрустящего тоста, а не просто наслаждаться жизнью и не относиться к еде, как к процессу приоритетному? Не нужно себя настолько истязать, чтобы только быть похожими на супермоделей. Лучше использовать щадящие методы, от которых будет во много раз больше пользы! Главный плюс кремлевской диеты в том, что она помогает не только похудеть, но и прекрасно себя чувствовать.

Ваши данные

Фамилия _____
Имя _____
Отчество _____
Дата рождения _____
Рост _____
Вес до прохождения диеты _____
Вес после прохождения диеты _____

Январь 20__ года

Дата	Время суток	Набранные очки	Жалобы	Вес
1	Утро			
	День			
	Вечер			
2	Утро			
	День			
	Вечер			
3	Утро			
	День			
	Вечер			
4	Утро			
	День			
	Вечер			
5	Утро			
	День			
	Вечер			

Январь 20__года

Дата	Время суток	Набранные очки	Жалобы	Вес
6	Утро			
	День			
	Вечер			
7	Утро			
	День			
	Вечер			
8	Утро			
	День			
	Вечер			
9	Утро			
	День			
	Вечер			
10	Утро			
	День			
	Вечер			

Январь 20__года

Дата	Время суток	Набранные очки	Жалобы	Вес
11	Утро			
	День			
	Вечер			
12	Утро			
	День			
	Вечер			
13	Утро			
	День			
	Вечер			
14	Утро			
	День			
	Вечер			
15	Утро			
	День			
	Вечер			

Январь 20__года

Дата	Время суток	Набранные очки	Жалобы	Вес
16	Утро			
	День			
	Вечер			
17	Утро			
	День			
	Вечер			
18	Утро			
	День			
	Вечер			
19	Утро			
	День			
	Вечер			
20	Утро			
	День			
	Вечер			

Январь 20__года

Дата	Время суток	Набравшие очки	Жалобы	Всего
21	Утро			
	День			
	Вечер			
22	Утро			
	День			
	Вечер			
23	Утро			
	День			
	Вечер			
24	Утро			
	День			
	Вечер			
25	Утро			
	День			
	Вечер			

Январь 20__года

Дата	Время суток	Набравшие очки	Жалобы:	Всего
26	Утро			
	День			
27	Вечер			
	Утро			
28	День			
	Вечер			
29	Утро			
	День			
30	Вечер			
	Утро			
31	День			
	Вечер			

Для записей

Blank handwriting practice lines.

Питание с точки зрения медицины

Известно, что на 60 % организм человека состоит из воды, остальные 40 % веса составляют: углеводы – 1 %, минеральные вещества – 5 %, жиры и жироподобные вещества – 15 % и белки – 19 %. Жиры, углеводы, белки и минеральные вещества входят в состав каждой из примерно 100 трлн клеток нашего тела. В клетках происходят различные процессы, главный из которых – распад органических веществ клетки с выделением энергии, необходимой человеку для жизни. Кроме того, клетки растут и делятся, стареют и умирают, а на смену им приходят новые.

Всю эту «компанию» необходимо кормить: в год взрослому человеку требуется кислорода, пищи и питьевой воды около 2 т. Что же такое пища? Поговорим об этом подробнее.

Белки

Активно участвуют в обмене веществ, необходимы для построения (синтеза) новых клеток и тканей. Белки способствуют полноценному развитию организма. С ними связаны способность к мышлению, формирование антител, защищающих организм от микробов и вирусов. Сложный белок крови – гемоглобин – снабжает ткани кислородом, а белок плазмы крови придает ей такое необходимое свойство, как свертываемость. Это вещество составляет 1/13 часть мозга и 1/4 часть крови и мышц. Человек получает белки из животной и растительной пищи. В организме они расщепляются на составные части-аминокислоты. Известно, что такая кислота, как лизин, влияет на содержание в крови эритроцитов и кальция в костях; гистидин участвует в образовании гемоглобина; лейцин влияет на рост и т. д.

Главным поставщиком белка являются продукты животного происхождения – мясо, рыба, яйца, а также растительная пища – хлеб, бобовые, крупы. К сожалению, в природе не существует такого продукта питания, который бы совпадал по своему аминокислотному составу с белками тканей человека. Поэтому в рацион мы вынуждены включать разнообразные продукты, содержащие в определенном количестве нужные аминокислоты. Только молоко приближается к их оптимальному набору, что позволило И. П. Павлову назвать его пищей, приготовленной самой природой. Правда, содержание белка в нем невелико. В литре молока содержится только около трети суточной белковой нормы. Значительно больше содержится белка в молочных продуктах – твороге и сыре.

Биологическая ценность белков зависит от степени усвояемости. Так, белок яйца усваивается полностью, молока – на 75 %, говядины – на 80 %, рыбы – на 83 %, а гороха – на 44 %.

Правильное питание предполагает рациональное соотношение белков растительного и животного происхождения. Для людей, занятых физическим трудом, суточная потребность в белках должна удовлетворяться в равных частях белками растительного и животного происхождения. В питании тех, кто занят напряженной умственной деятельностью, белок животного происхождения должен занимать примерно 60 % суточного объема пищи. Минимальная суточная норма белка – 1,5 г на 1 кг массы тела. Как показывают наблюдения, у вегетарианцев со временем нарушаются некоторые функции организма, что в конечном итоге приводит к расстройству обмена веществ и возникновению различных заболеваний. Особенно опасна нехватка животных белков для детей и подростков. Это может вызвать задержку роста и умственного развития, малокровие, нарушение функций печени, понижение сопротивляемости организма к инфекционным заболеваниям.

Февраль 20_

Дата	Время суток	Набранные очки	Жалобы	Вес
1	Утро			
	День			
	Вечер			
2	Утро			
	День			
	Вечер			
3	Утро			
	День			
	Вечер			
4	Утро			
	День			
	Вечер			
5	Утро			
	День			
	Вечер			

Февраль 20_

Дата	Время суток	Набранные очки	Жалобы	Вес
6	Утро			
	День			
	Вечер			
7	Утро			
	День			
	Вечер			
8	Утро			
	День			
	Вечер			
9	Утро			
	День			
	Вечер			
10	Утро			
	День			
	Вечер			

Февраль 20_

Дата	Время суток	Набранные очки	Жалобы	Вес
11	Утро			
	День			
	Вечер			
12	Утро			
	День			
	Вечер			
13	Утро			
	День			
	Вечер			
14	Утро			
	День			
	Вечер			
15	Утро			
	День			
	Вечер			

Февраль 20_

Дата	Время суток	Набранные очки	Жалобы	Вес
16	Утро			
	День			
	Вечер			
17	Утро			
	День			
	Вечер			
18	Утро			
	День			
	Вечер			
19	Утро			
	День			
	Вечер			
20	Утро			
	День			
	Вечер			

Февраль 20_

Дата	Время суток	Набранные очки	Жалобы	Вес
21	Утро			
	День			
	Вечер			
22	Утро			
	День			
	Вечер			
23	Утро			
	День			
	Вечер			
24	Утро			
	День			
	Вечер			
25	Утро			
	День			
	Вечер			

Февраль 20_

Дата	Время суток	Набранные очки	Жалобы	Вес
26	Утро			
	День			
	Вечер			
27	Утро			
	День			
	Вечер			
28	Утро			
	День			
	Вечер			
29	Утро			
	День			
	Вечер			

Для записей

18
 19
 20
 21
 22
 23
 24
 25
 26
 27
 28
 29
 30
 31
 32
 33
 34
 35
 36
 37
 38
 39
 40
 41
 42
 43
 44
 45
 46
 47
 48
 49
 50
 51
 52
 53
 54
 55
 56
 57
 58
 59
 60
 61
 62
 63
 64
 65
 66
 67
 68
 69
 70
 71
 72
 73
 74
 75
 76
 77
 78
 79
 80
 81
 82
 83
 84
 85
 86
 87
 88
 89
 90
 91
 92
 93
 94
 95
 96
 97
 98
 99
 100
 101
 102
 103
 104
 105
 106
 107
 108
 109
 110
 111
 112
 113
 114
 115
 116
 117
 118
 119
 120
 121
 122
 123
 124
 125
 126
 127
 128
 129
 130
 131
 132
 133
 134
 135
 136
 137
 138
 139
 140
 141
 142
 143
 144
 145
 146
 147
 148
 149
 150
 151
 152
 153
 154
 155
 156
 157
 158
 159
 160
 161
 162
 163
 164
 165
 166
 167
 168
 169
 170
 171
 172
 173
 174
 175
 176
 177
 178
 179
 180
 181
 182
 183
 184
 185
 186
 187
 188
 189
 190
 191
 192
 193
 194
 195
 196
 197
 198
 199
 200
 201
 202
 203
 204
 205
 206
 207
 208
 209
 210
 211
 212
 213
 214
 215
 216
 217
 218
 219
 220
 221
 222
 223
 224
 225
 226
 227
 228
 229
 230
 231
 232
 233
 234
 235
 236
 237
 238
 239
 240
 241
 242
 243
 244
 245
 246
 247
 248
 249
 250
 251
 252
 253
 254
 255
 256
 257
 258
 259
 260
 261
 262
 263
 264
 265
 266
 267
 268
 269
 270
 271
 272
 273
 274
 275
 276
 277
 278
 279
 280
 281
 282
 283
 284
 285
 286
 287
 288
 289
 290
 291
 292
 293
 294
 295
 296
 297
 298
 299
 300
 301
 302
 303
 304
 305
 306
 307
 308
 309
 310
 311
 312
 313
 314
 315
 316
 317
 318
 319
 320
 321
 322
 323
 324
 325
 326
 327
 328
 329
 330
 331
 332
 333
 334
 335
 336
 337
 338
 339
 340
 341
 342
 343
 344
 345
 346
 347
 348
 349
 350
 351
 352
 353
 354
 355
 356
 357
 358
 359
 360
 361
 362
 363
 364
 365
 366
 367
 368
 369
 370
 371
 372
 373
 374
 375
 376
 377
 378
 379
 380
 381
 382
 383
 384
 385
 386
 387
 388
 389
 390
 391
 392
 393
 394
 395
 396
 397
 398
 399
 400
 401
 402
 403
 404
 405
 406
 407
 408
 409
 410
 411
 412
 413
 414
 415
 416
 417
 418
 419
 420
 421
 422
 423
 424
 425
 426
 427
 428
 429
 430
 431
 432
 433
 434
 435
 436
 437
 438
 439
 440
 441
 442
 443
 444
 445
 446
 447
 448
 449
 450
 451
 452
 453
 454
 455
 456
 457
 458
 459
 460
 461
 462
 463
 464
 465
 466
 467
 468
 469
 470
 471
 472
 473
 474
 475
 476
 477
 478
 479
 480
 481
 482
 483
 484
 485
 486
 487
 488
 489
 490
 491
 492
 493
 494
 495
 496
 497
 498
 499
 500
 501
 502
 503
 504
 505
 506
 507
 508
 509
 510
 511
 512
 513
 514
 515
 516
 517
 518
 519
 520
 521
 522
 523
 524
 525
 526
 527
 528
 529
 530
 531
 532
 533
 534
 535
 536
 537
 538
 539

Жиры

Жиры – это источник энергии, регулятор проникновения в клетки воды, солей, аминокислот и Сахаров, растворитель витаминов А, Д, Е и К. Пища, богатая жирами, как правило, вызывает ощущение сытости на длительное время. Жир – сложное органическое соединение, основу которого составляют глицерин и жирные кислоты. Большое значение в полноценном питании имеют именно эти кислоты, которых насчитывается свыше 100. Жирные кислоты подразделяются на предельные (насыщенные) и непредельные (ненасыщенные). Первые чаще всего встречаются в жирах животного происхождения, вторые – в растительных жирах. По своим биологическим свойствам предельные жирные кислоты уступают кислотам непредельным. Кроме того, ученые доказали, что предельные жирные кислоты в определенной степени отрицательно влияют на состояние и работу печени, на жировой обмен. Их переизбыток приводит к развитию атеросклероза, особенно у пожилых людей. Ненасыщенные жирные кислоты, особенно линолевая и арахидоновая, обладают наибольшей биологической активностью, принимают участие в жировом обмене, способствуют выведению холестерина из организма.

В рационе здорового человека, живущего в средней полосе, жиры должны составлять примерно 30 % от общей калорийности пищи.

Особую ценность представляет молочный жир. Он на треть состоит из основных ненасыщенных кислот – олеиновой, линолевой, арахидоновой. Кроме того, молочные жиры представляют собой эмульсию, т. е. взвесь в виде мельчайших шариков, поэтому, поступая в таком виде в организм человека, молочный жир намного легче усваивается. Это вовсе не означает, что нужно употреблять только продукты, содержащие молочный жир. Ни один из видов жиров не содержит сбалансированный жирно-кислотный состав. Поэтому ежедневно нужно употреблять жиры как животного, так и растительного происхождения (например, любое растительное масло). Их соотношение в пище для взрослого человека должно составлять примерно 70 % жиров животного и 30 % – растительного происхождения. Что касается людей пожилого возраста в соответствии с рекомендациями врачей они должны по возможности стремиться заменять жиры животного происхождения жирами растительными. Потребность организма в жирах зависит от возраста, пола, условий жизни, характера работы и даже от климатических особенностей местности.

Углеводы

Углеводы участвуют в синтезе нуклеиновых кислот, заменимых аминокислот, входят в состав клеток и тканей, пополняют запасы глюкозы в крови. Углеводы помогают организму эффективнее использовать жиры. При достаточном поступлении углеводов в организм уменьшается расход белков и жиров, а при избыточном поступлении и небольшом расходе энергии определенное количество углеводов преобразуется в жир. Вот почему при необходимости снижения калорийности пищевого рациона в первую очередь следует уменьшить норму потребления углеводов.

Главные «поставщики» углеводов – продукты растительного происхождения (пшеничный и ржаной хлеб, мучные изделия, овощи, некоторые фрукты, крупы, ягоды, картофель и сахар).

В продуктах животного происхождения содержание углеводов невелико.

Углеводы бывают разные: по строению молекул их подразделяют на моносахариды (фруктоза, глюкоза и др.), дисахариды (лактоза, сахароза) и полисахариды (крахмал, гликоген). В состав углеводов входит также клетчатка. Моносахариды и дисахариды хорошо растворяются в воде, обладают высокой пищевой и энергетической ценностью.

Глюкоза быстро и легко усваивается организмом, насыщает питательными веществами ткани головного мозга, мышц, поддерживает уровень сахара в крови, создает запас гликогена в печени.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.