



УМНЫЕ ЕЖЕДНЕВНИКИ



кремлевская
диета

е ж е д н е *в* н и к

М. Ю. Муллаева
Ежедневник.
Кремлевская диета

предоставлено правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=170494
Ежедневник. Кремлевская диета:

Аннотация

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!

Содержание

Введение	4
Питание с точки зрения медицины	13
Белки	14
Жиры	23
Углеводы	25
Конец ознакомительного фрагмента.	27

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 пышек. 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 использо-

вать 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	Набравшие 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	Набранные очки	Жалобы	Вес
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	Набранные очки	Жалобы	Вес
26	Утро			
	День			
	Вечер			
27	Утро			
	День			
	Вечер			
28	Утро			
	День			
	Вечер			
29	Утро			
	День			
	Вечер			
30	Утро			
	День			
	Вечер			
31	Утро			
	День			
	Вечер			

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 совпал 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 на-

звать 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 усваиваемости. 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	Набравшие 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			

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, насыща-

ет 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.