

A photograph of a man standing in a greenhouse or conservatory. He is wearing a dark jacket over a light-colored vest, a striped shirt, a white tie, and a patterned scarf. He also wears a dark cap and glasses. He is smiling and looking towards the camera. The background is filled with various colorful flowers, including purple, yellow, and pink blooms, arranged in pots and hanging from the ceiling. The text is overlaid on the image in white, bold, sans-serif font.

**Бурлаков Геннадий**

# **Приемный покой**

**Советы на  
каждый день**

**Том 1**

Геннадий Бурлаков

**Приемный покой. Советы  
на каждый день. Том 1.**

«ЛитРес: Самиздат»

2015

**Бурлаков Г. А.**

Приемный покой. Советы на каждый день. Том 1. /

Г. А. Бурлаков — «ЛитРес: Самиздат», 2015

Я долгие годы собирал различные советы лечения различных заболеваний, которые не связаны с медикаментами, больничными процедурами, уколами... Чтобы каждый человек мог этим воспользоваться. Делился и рекомендовал пациентам. Распечатывал им. Убедился, что распечатки теряются. Потому решил начать издавать это в виде вот таких электронных книг. Думаю, что они найдут своих читателей, ведь здесь понемногу о многом: диеты, похудения, сексуальное здоровье, упражнения, различные медицинские данные понятным языком и многое другое. Это даст возможность каждому начать свой путь к здоровью.

© Бурлаков Г. А., 2015

© ЛитРес: Самиздат, 2015

### **Коррекция фигуры. Как похудеть без диеты?**

Наименования таких препаратов для снижения веса как тайские таблетки, ксеникал, меридиа, сибутрамин, бодимарин и многие другие никогда не исчезнут с прилавков и из-под прилавков аптек. А производителей пилюль для коррекции фигуры никогда не коснётся вечное забвение, ибо на свет благодаря Господу (если, конечно, верить Библии) из ребра Адама появилось неимоверно капризное существо – женщина, в душе которой два извечных вопроса: «Что одеть?» и «Как похудеть?» никогда не перестанут бороться друг с другом.

Противостояние двух женских проблем настолько велико, что мужчине даже представить себе сложно, на какие изощрения готова пойти современная Ева для того, чтобы добиться коррекции фигуры, или хотя бы незначительного снижения веса.

#### **Диеты, снижение веса**

Хотя, наверное, ему и не нужно знать, что это именно ради него, любимого, женское существо уже давно включило в свой список мазохистских методов борьбы за коррекцию

фигуры и изнурительное голодание, порой не имеющее ничего общего с голоданием лечебным. И непрекращающиеся попытки перехода на раздельное, здоровое, правильное питание согласно прилагающимся к нему таблицам и рецептам. И поглощение в огромных дозах такого сомнительного растения, как морозник, который успешно борется не только с избыточным весом, но и как выяснилось с самой жизнью. И постоянную смену всевозможных диет, начиная с кремлёвской и заканчивая японской диетой, с помощью которой сами японцы почему-то худеть особо не торопятся, но тому, кто в неё

поверит, обещают снижение веса, коррекцию фигуры и полную перестройку организма меньше чем через две недели. И непрекращающийся поиск всевозможных средств для похудения, аннотации к которым обещают быстро избавиться от ожирения, помочь скорректировать фигуру и, разумеется, сбросить вес. И бесконечный контроль над весом с помощью расчета индекса массы тела (ИМТ).

#### **Как похудеть**

Милые женщины, остановитесь! Быть может, не стоит так энергично искать ответ на вопрос: «Как похудеть?» А лучше направить для начала свою энергию на занятия спортом. Или, если таким образом избавиться от лишнего веса не получается, обратиться за советом к профессионалам, которые всегда смогут дать грамотные рекомендации. Ведь, как известно, избыточный вес в большинстве случаев является всё-таки результатом не только неправильного питания, но и болезни! А мы своим любимым нужны не столько стройными, сколько красивыми и здоровыми.

В данной ситуации на помощь нам придет древняя наука Аюрведа. Секрет похудения прост – достаточно определить тип своего тела по этому учению (дошу) и следовать всем рекомендациям.

В Аюрведе три активных элемента объединяются в принцип трех дош.

Вата представляет Воздух и Эфир; Питта – Огонь и Воду; Капха – Воду и Землю.

Вата, Питта и Капха – это фундаментальные понятия Аюрведы. Концепцию человеческой природы в зависимости от преобладания желчи, крови или слизи, которую мы находим в европейской медицине прошлого, можно рассматривать, скорее всего, как один из многих плодов Аюрведы.

В момент зачатия комбинация и пропорции ваты, питты и капхи определяются генетикой, характером питания, образом жизни и эмоциональным состоянием родителей. Лишь немногие счастливы рождаются со сбалансированной конституцией, где все три доши равны по количеству и качеству.

Эти люди одарены хорошим здоровьем и отличным пищеварением. Однако у большинства людей преобладают одна или две доши и, чтобы достичь оптимального здоровья, им нужно вести подходящий образ жизни и соответственно питаться.

Основной принцип правильного питания по Аюрведе заключается в том, что следует есть немного, но очень хорошие и благие продукты. Продукты высокого качества – это те, которые благотворно влияют на жизненную силу тела без образования в нем токсинов.

Принципы аюрведической сочетаемости продуктов передавались по цепи ученической преемственности на протяжении тысячелетий. Пища не должна быть слишком причудливой, не должна искушать человека, разрушая его здоровье. Пища должна быть простой и естественной.

Также для коррекции фигуры в Аюрведе предусмотрены специальные процедуры.

Одна из самых уникальных из них – «Удвартан» – масляной массаж всего тела.

Суть метода состоит в том, что под воздействием рук массажиста возникает электромагнитное поле, заставляющее клетки активно работать. Руки массажиста энергично скользят по коже с порошком из трав, собранных на экологически чистых горных лугах Гималаев, которые вычищают кожу, усиливают циркуляцию. Это воздействие помогает рассасываться фиброзному каркасу клеток и выводит из них шлаки. Для этого эффективен только ручной массаж. Он воздействует на подкожно-жировой слой, заставляет активизироваться обменные процессы в жировых отложениях. В процессе сеанса аюрведического массажа температура массируемых участков повышается на полтора-два градуса. Кровь обильно орошает не только кожу, но и подкожную клетчатку, нервы, все органы и системы без исключения.

Под воздействием чутких рук массажиста раздражаются биологически активные точки и рефлекторные зоны организма. Оказывается мощное воздействие на всю энергетическую сеть, стимулируется работа всех внутренних органов. Общая продолжительность программы 60 мин. И как результат массажа: улучшаются обменные процессы в организме, ускоряется выведение шлаков, происходит сжигание жира, значительно уменьшается объем бедер и талии.

Для эффективности процедуры «Удвартан» в качестве дополнения рекомендована травяная паровая баня всего тела – «Сведана». Горячий пар, который подается со специальными

травмами, позволяет лечебному маслу проникнуть глубоко в ткани. По мере того как пот выходит через кожу, он вымывает глубоко расположенные токсины. Общая продолжительность программы 30 мин. После данной процедуры гарантирован результат минус 1 кг, как минимум!

Что же касается мужской любви к женской худобе, то это вообще вопрос очень спорный, ибо это только принято так считать, что сильный пол любит худых женщин. На самом же деле мужчины явно лукавят, утверждая это.

### **Что делать если не получается похудеть?**

Примените «медленный» метод похудения. Используя его, можно терять за неделю около 250 – 400 г. Его основополагающие принципы: меньше едим и больше двигаемся.

В качестве физических нагрузок подойдут интенсивные прогулки пешком, упражнения для подтяжки мышц. Запишитесь в спортклуб, на йогу, танцы или плавание. Выбрать себе комплекс движений вы можете также сами – по книгам и журналам, или в нашей группе.

За рационом придется следить постоянно. Его калорийность должна составлять 1500—2000 ккал в сутки, а суточная норма жидкости должна быть не меньше 2 л.

Главные рекомендации касательно питания следующие:

- Едим небольшими порциями 5-6 раз в день (завтрак, обед, ужин + 2 перекуса),
- Последний приём пищи – за 3-4 часа перед сном.
- Ужин можно заменить кефиром, но завтрак нельзя исключать.
- Убираем из рациона соленое, жареное, копченое, острое, консервы, шоколад и алкоголь.
- Блюда готовим отварные, запеченные, паровые, но половину дневного рациона пусть составляют свежие овощи и фрукты.
- Из молочной продукции исключаем сметану, она самая калорийная, однако от сыра не отказываемся, поскольку он важный источник кальция.
- Мясные продукты употребляем раз в день, на завтрак или обед, исключая сосиски и прочие колбасные изделия (из-за высокого содержания жира).
- Помним о пользе низкокалорийных зерновых – это хлеб из цельного зерна, коричневый рис.
- Газировку исключаем: кроме кофеина и сахара она содержит много красителей, консервантов и ароматизаторов.

- Говорим «нет» орехам и семечкам: пара горсточек незаметно превысит лимит жиров.
- Ограничиваем мучное и сдобу.
- Особо пристальное внимание на эти советы следует обратить тем, у кого не получается похудеть после родов.
- Контролируйте вес в одно и то же время суток, например, после утреннего опорожнения (тощий вес), т.к. в течение дня
- Используйте точные электронные весы, производите замеры с минимумом одежды, по крайней мере трижды, желательно не перемещая весы.
- Фиксируйте результаты ежедневно, анализируйте динамику 1 раз в неделю.

### **10 законов правильного питания, одинаково важных при любой диете**

Споры о еде всегда были повесткой дня, особенно в современном мире, где чуть ли не треть населения страдает от ожирения. Как только одни доказывают вред какого-то продукта, другие тут же находят преимущества в его употреблении. Однако есть несколько законов правильного питания, с которыми согласятся все.

#### **1. Сахар – белая смерть**

Все слышали о том, что сахар вреден для здоровья. Многие утверждают, что чрезмерное употребление сахара приводит к смерти миллионы людей, другие утверждают, что это просто «пустые калории» (пища с большим количеством калорий, нездоровая еда).

Сахар, состоящий из сахарозы, которая в организме расщепляется на фруктозу и глюкозу, не имеет полезных свойств. В нём нет никаких питательных веществ, и это только вершина айсберга. Сегодня этот продукт стал первой в мире причиной ожирения, сердечно-сосудистых заболеваний и сахарного диабета второго типа. Высокое содержание фруктозы, которая усваивается в печени, приводит к резистентности к инсулину, высокому уровню холестерина и триглицеридов и абдоминальному ожирению.

Фруктоза также делает наш мозг устойчивым к гормону лептину, который регулирует энергетический обмен. По сути, выработка этого гормона снижает аппетит. Таким образом, поедая продукты с высоким содержанием сахара, человек не только наносит вред организму, но и становится зависим от него.

#### **2. Мы получаем недостаточное количество омега-3**

Жирные кислоты класса омега-3 крайне важны для нормального функционирования человеческого организма. Так, например, ДНА, жирная кислота класса омега-3, которую получают из тканей животных, составляет около 40% полиненасыщенных жиров в мозгу. Недостаток омега-3 вызывает депрессии, психические расстройства, болезни сердца и другие заболевания.

Продукты с высоким содержанием омега-3 нужны для поддержания многих систем организма. Существует три основных источника этих жирных кислот: ALA (растительного происхождения), ДНА и ЕРА (животного происхождения). Основные продукты с высоким содержанием омега-3: рыба и скот, который кормят только травой, яйца, рыбий жир.

### 3. Не существует идеальной диеты, подходящей для всех

Каждый человеческий организм индивидуален. Выбирая диету, мы должны обращать внимание на такие факторы, как генетика, конституция тела и окружающая среда. Некоторые люди выбирают для себя низкоуглеводную диету, другие – вегетарианскую с высоким содержанием углеводов. Выбор зависит от особенностей метаболизма, поэтому чтобы понять, что для вас лучше, следует поэкспериментировать. Попробовав различные системы питания, можно определить, что лучше всего подходит конкретно для вас. А затем придерживаться этой диеты.

### 4. Транс-жиры вредны, и их следует избегать

Транс-жиры, также известные как ненасыщенные жиры, изготавливаются путём смешивания ненасыщенных жиров с газообразным водородом при высокой температуре. Представляя этот неприятный процесс, сложно подумать, что получившуюся кому-то придёт в голову употреблять в пищу. И, тем не менее, это так: например, один из главных представителей транс-жиров – это маргарин.

Транс-жиры приводят к повышению уровня холестерина, ожирению, диабету и ряду других заболеваний. На сегодняшний день их называют одной из основных причин проблемы повального ожирения в США и странах Европы.

### 5. Овощи улучшают здоровье

Овощи богаты витаминами, минералами, клетчаткой, антиоксидантами и бесконечным разнообразием полезных микроэлементов. Посредством множества экспериментов было доказано, что люди, которые часто едят овощи, чувствуют себя гораздо лучше, снижается риск заболеваний и улучшается общее состояние организма. Поэтому диетологи и врачи рекомендуют при любой диете включать в ежедневный рацион несколько видов свежих овощей.

### 6. Следует избегать дефицита витамина D



Витамин D играет очень важную роль для здоровья. Надо отметить, что это не обычный витамин, а гормон, вырабатывающийся в организме под влиянием солнечных лучей – поэтому младенцы должны обязательно несколько часов в день проводить на свежем воздухе под солнцем, в противном случае дефицит витамина D вызывает рахит. Этот витамин защищает кожу от воздействия ультрафиолетовых лучей, а также помогает усваиваться кальцию.

К сожалению, сегодня большая часть мира испытывает недостаток витамина D. В некоторых странах солнце доступно лишь пару месяцев в году, а там, где оно всё же есть, люди предпочитают пользоваться защитными кремами, что блокирует выработку этого важного витамина.

К сожалению, витамин D содержится в пище в очень небольших количествах, поэтому правильным было бы сделать тест крови и принимать витамины в таблетках. Дефицит витамина D может привести к остеопорозу, диабету, раку и другим опасным заболеваниям.

## 7. Вред от рафинированных углеводов

Существует множество различных мнений об углеводах и жирах. Некоторые считают, что жиры являются корнем всех зол, в то время как другие уверены, что только углеводы приводят к ожирению. Однако все согласятся с тем, что рафинированные углеводы гораздо вреднее натуральных жиров. Их употребление приводит к резкому повышению уровня сахара в крови, что способствует развитию таких опасных заболеваний, как диабет и ожирение.

## 8. Пищевые добавки не заменяют продукты

Многие считают, что правильная еда – это не более, чем сочетание различных компонентов, минералов и питательных веществ. Энтузиасты, помешанные на питании, как правило, доверяют этому утверждению – и совершенно напрасно. Орехи, например, содержат не только жирные кислоты омега-6, а во фруктах полно не только фруктозы. В одном продукте может содержаться суточная норма микроэлементов, необходимых организму, а другие – богаты только одним нужным элементом или вовсе бедны ими. Также не забывайте о волокнах, из которых состоит пища – эти волокна способствуют правильной работе желудочно-кишечной системы и полностью отсутствуют в добавках. Поэтому пищевые добавки никогда не смогут заменить того эффекта, который можно получить от правильного питания и настоящих продуктов.

## 9. Изменение образа жизни

Любые диеты будут неэффективны и приведут только к краткосрочным результатам, если не придерживаться здорового образа жизни. Если после окончания диеты вы сорвётесь и начнёте есть нездоровую пищу, ваш вес не только станет прежним, но и увеличится. Поэтому, если вы хотите похудеть и закрепить достигнутый результат, следует пересмотреть своё отношения к жизни и питанию в целом.

## 10. Необработанная еда здоровее

В тот момент, когда продовольственная сфера перешла на промышленное производство, здоровье население ухудшилось. В продуктах стало гораздо меньше питательных веществ и гораздо больше – вредных, таких, как сахар, транс-жиры и рафинированные углеводы. Кроме того, продукты фабричного производства полны искусственными питательными веществами и добавками. Несмотря на то, что обработанные продукты могут быть вкуснее и дольше хранятся, нередко они не несут никакой пользы или вовсе вредны. Поэтому лучшее решение – есть побольше свежих, необработанных продуктов.

### **9 мифов могут свести вашу диету на нет**

Важность завтрака, вред перекусов и многое другое

Когда человек решил придерживаться определённого рациона, например, чтобы сбросить вес, одной силы воли для достижения желаемого результата бывает недостаточно – на тернистом пути диет достаточно трудностей, которые могут всё испортить. Вот несколько самых распространённых мифов, которым не стоит верить, если вы твёрдо намереваетесь сделать выбор в пользу здорового питания.

#### 1. Плотный завтрак поможет воздержаться от приёма пищи вечером

Бытует мнение, что обильный завтрак способствует ограничению основных приёмов пищи, однако исследования немецких учёных доказывают, что плотный завтрак вряд ли может снизить ваш аппетит во время дневной и вечерней трапезы.

В экспериментах принимали участие 280 добровольцев, страдающих ожирением, и 100 волонтеров с нормальным весом тела, при этом выяснилось, что с основательным утренним приёмом пищи в организм поступает, в среднем, около 400-т лишних калорий, однако это, как правило, никак не влияет на количество пищи, потребляемой за обедом или ужином.

#### 2. Небольшие порции и перекусы в течение дня способны ускорить метаболизм

Увеличение частоты приёмов пищи неспособно ускорить обмен веществ человека и содействовать снижению веса, а в некоторых случаях, утверждают исследователи, даёт прямо противоположный эффект.

«Многие из сидящих на диете обычно перекусывают продуктами с высоким содержанием жиров, а при основном приёме пищи ограничиваются салатами и овощами, что только усугубляет положение», – поясняет диетолог Сара Стэннер, член Британского фонда питания.

«Если вы действительно хотите избавиться от лишнего веса, лучше делать всё наоборот – три раза в день есть основательно (но не переедая) и заготовить несколько лёгких полезных перекусов», – советует Сара.

### 3. «Обезжиренные», согласно этикетке, продукты содержат намного меньше калорий

Если на йогурте или каком-либо другом продукте вы видите яркую и крупную надпись «Обезжиренный», или «Диетический», не спешите класть его в корзину, ведь калории содержатся также в других питательных веществах – белке, крахмале и сахаре.

Зачастую производители лукавят, называя свой продукт «низкокалорийным» или, например, «рекомендованным для здорового питания»: на деле «диетическая» пища может оказаться вреднее, и наверняка – дороже.

По словам Сары Стэннер, покупка продуктов с пониженным содержанием жира не может привести к автоматическому снижению веса, особенно если вы склонны увеличивать порции «обезжиренных» блюд за обедом.

### 4. Поздний ужин обязательно скажется на талии

Многие уверены, что приём пищи после шести (семи, восьми и так далее – у каждого свой «Рубикон») часов вечера самым фатальным образом отразится на показаниях весов. Однако это не совсем так: «Набор веса происходит, если потребление энергии превышает её расход независимо от времени потребления калорий. Обильный приём пищи ночью может вызвать проблемы с пищеварением, но никак не влияет на метаболизм человека», – утверждает Стэннер.

### 5. Мысли о деликатесах заставляют вас есть больше

Конечно, чем больше вы думаете о чём-то вкусненьком, тем сильнее хотите это съесть, но когда дело доходит до удовлетворения потребности в деликатесе, насыщение приходит достаточно быстро.

В ходе исследований 2010-го года, результаты которых опубликованы в журнале «Science», добровольцам предложили вообразить, как они лакомятся любимыми блюдами, а затем дали участникам возможность насладиться яствами в неограниченном количестве, при этом большинство волонтеров не переедали, ограничившись умеренными порциями.

Причина в том, полагают исследователи, что неоднократное воспроизведение визуальных образов способно заменить впечатления от реального опыта, поэтому, когда человек мысленно «насытился», необходимость в безудержном чревоугодии отпадает.

6. «Энергетики» и витаминизированные напитки отлично подходят для утоления жажды во время физических нагрузок

Не стоит верить многочисленным агрессивным рекламным кампаниям: «энергетики» и газировка с «высоким содержанием витаминов» (согласно этикетке) – не лучшая альтернатива обычной питьевой воде, особенно когда ваш организм переносит повышенные физические нагрузки вроде длительных спортивных тренировок или регулярных занятий в спортзале.

«Даже если в таких напитках действительно содержится некоторое количество полезных веществ, помните, что кроме всего прочего в „энергетиках“ очень много сахара и калорий. К тому же, при полноценном питании человек не нуждается в дополнительных порциях витаминов и минеральных веществ», – уверена Сара Стэннер.

7. Можно сбросить лишние килограммы, просто сесть на диету

Отказ от некоторых продуктов питания может снизить риск сердечно-сосудистых заболеваний и стабилизировать кровяное давление, но в целом, как ни парадоксально это звучит, различные диеты зачастую только мешают снижению веса.

Исследования сотрудников Калифорнийского университета доказывают, что лишь немногие люди способны длительное время придерживаться здорового питания – большинство диет перестают работать после снижения веса на 5–10%, а в долгосрочной перспективе практически все добровольцы снова набирают потерянные килограммы.

Для эффективного оздоровления организма и избавления от лишнего веса учёные рекомендуют сочетать диету с регулярными физическими нагрузками и более подвижным образом жизни.

8. Отказ от крахмала – залог потери веса

Как утверждают многие диетологи, одно из главных условий избавления от избыточного веса – преобладание в рационе продуктов с низким содержанием углеводов и большим количеством белка. Считается, что в числе основных кулинарных «табу» для сидящих на диете – пища, богатая крахмалом, ведь организм превращает крахмал и другие углеводы в сахар, который затем оборачивается лишними килограммами.

Однако, не нужно заикливаться на отказе от крахмала, лучше просто уменьшить порции, которые вы кладёте себе за обедом. По количеству калорий крахмал и сахар практически идентичны, поэтому отказ, например, от картофеля может не дать желаемых результатов, если в другой пище, составляющей ваш рацион, слишком много сахара.

Как полагает диетолог Стэннер: «Даже если вы замените углеводы белками, это не поможет, если вы постоянно требуете добавки».

## 9. Если вы ведёте активный образ жизни, можно есть всё что угодно

Регулярные физические нагрузки ещё никому не мешали, но большинство полагают, что если вести активный образ жизни, не нужно ограничивать себя в еде.

«Главное в сбалансированном питании – соответствие между энергией, которую организм получает и тратит. Многие сжигают калории на беговой дорожке, но сразу же после этого утоляют жажду газировкой, которая сводит на нет большинство положительных эффектов физических упражнений, так что если ваша цель – снижение веса или укрепление здоровья, задумайтесь над тем, что вы едите или пьёте», – напоминает Сара Стэннер.

### **Продукты, которые сжигают жир**

Это может звучать парадоксально, но, если вы хотите сбросить вес, то должны есть. Естественно, не существуют таких магических продуктов, которые будут немедленно плавить жир на ваших бедрах, однако, следующие 20 продуктов ускорят ваш метаболизм и поднимут тонус.

#### Лосось

Эта холодноводная рыба – превосходный источник жирных кислот омега-3, полезных для работы сердца полиненасыщенных жиров, которые снимают воспаление и могут фактически помочь при избавлении от лишнего веса. Большое число недавних исследований показало, что воспаление может быть вызвано тем, как хорошо организм реагирует на лептин – гормон, который отвечает за аппетит. Старайтесь хотя бы раз в неделю обязательно съедать блюдо с лососем.

#### Кофе

Исследования показали, что кофеин, содержащийся в нашей утренней чашке кофе, помогает нам проводить более интенсивные тренировки, которые помогают в борьбе с лишними калориями и лишними килограммами. Богатый антиоксидантами, кофе также снижает риск появления болезни Паркинсона, диабета и некоторых видов рака. Однако не налегайте на кофейные напитки со взбитыми сливками, шоколадом или сахарными сиропами. Вместо этого закажите латте или капучино, приготовленное со снятым молоком.

#### Йогурт

Кальций – король, особенно, когда он предотвращает голод и способствует потере веса. Исследования показали, что он не позволяет организму накапливать жир. Кроме того, йогурт богат протеинами, который способствует росту, держит в стабильности уровень сахара в крови.

#### Яйца

Яйца очень богаты питательными веществами, витаминами В и С. Плюс люди, которые потребляют на завтрак яйца, теряют вдвое больше веса и заряжаются энергией на весь день по сравнению с теми, кто предпочитает съесть рогалик или булочку.

#### Бизон & буйвол

Хорошие новости для любителей красного мяса: бизон или буйвол имеют схожий вкус с говядиной, но содержат меньшее количество жиров, холестерина и калорий. Выбирая мясо буйвола вместо говядины в бутерброде, вы сохраняете 40 калорий, 6гр жира и 3гр насыщенного жира, кроме того, потребляете на 25% меньше холестерина.

#### Грецкие орехи

Поскольку они содержат большое количество протеинов, омега-3 кислот и мононенасыщенных жиров, грецкие орехи делают вас сытыми на более длительный отрезок времени, нежели обычные закуски, которые не так богаты протеинами и «хорошими» жирами. Все, что вам нужно – горстка орехов.

#### Грейпфрут

Не следует делать грейпфрут основой для своей диеты (хотя вы и не сможете существовать на одном лишь грейпфруте). Однако помните, что тучные люди, потреблявшие половину грейпфрута или выпивавшие стакан грейпфрутового сока ежедневно (как часть здорового питания), за 12 недель теряли в среднем 1,5 килограмма.

#### Зеленый чай

Потребление зеленого чая улучшает метаболизм и помогает сбросить вес.

#### Вода

Она увлажняет ваш организм и избавляет от ошибочного принятия жажды за голод – общая проблема тех, кто сидит на диете. Не можете точно определить, голодны вы или хотите пить? Сначала выпейте стакан воды, а потом решите.

#### Перец чили

Он содержит вещество *carpsaicin*, который действует таким образом, что увеличивает метаболизм и оказывает небольшую помощь при сжигании калорий.

### Бобы

Набитые волокнами и протеинами, бобы – низкокалорийная, нежирная пища, которая помогает поддерживать нужный вес и стабилизировать уровень сахара в крови.

### Тофу

Низкокалорийные вегетарианские источники протеинов, соевые продукты, вроде тофу, могут помочь сбросить вес, ускорив обмен веществ, даже если ваши пищевые привычки остались прежними.

### Яблоки

Привычка «по яблоку каждый день» может сделать гораздо больше, чем просто держать доктора на расстоянии, в том числе, уменьшить цифры на весах. Потребление яблока после каждого приема пищи может восстановить необходимый уровень сахара в крови, в результате чего стабилизируется уровень гормонов, которые влияют на аппетит и насыщаемость.

### Авокадо

Действительно, они содержат достаточно калорий и жира, но это – хороший вид жиров, так что, при неторопливом приеме пищи, авокадо способствует быстрому насыщению и помогает предотвратить болезни. Сделайте себе бутерброд с двумя кусочками авокадо или окунайте овощи в гуакамоле (соус из авокадо и томатов со специями) в качестве закуски.

### Ежевика

Насыпьте чашку хлопьев и добавьте туда стакан этих свежих ягод. Увидите, какое получилось объеденье. Богатая водой и волокнами, ежевика поможет вам очень быстро утолить голод. Еще один плюс: ежевика содержит большее количество антиоксидантов на порцию, чем любой другой фрукт.

### Овсянка

Вспомните! Когда вы в качестве утреннего завтра ели овсянку, то вам до обеда не требовалось никакого перекуса. Богатая волокном, овсянка переваривается медленно, сохраняя вас сытыми до следующего приема пищи.

#### Льняное семя

Эстроген имеет структуру, схожую с льняным семенем. Тем самым, оно улучшает уровень сахара в крови и стабилизирует инсулин, помогая бороться с ожирением и диабетом. Насыпьте 1 – 2 столовые ложки льняного семени, либо его масла в овсянку, на кусочек хлеба или в йогурт. Приятного аппетита!

#### Брокколи

Моя мама всегда говорила, что нужно есть брокколи, и имела серьезные на это основания. Брокколи и другие крестоцветные овощи, подобно цветной или кочанной капусте содержит много волокна и имеют низкую энергетическую плотность – это означает, что вы можете съесть их очень много, при этом получите минимум калорий. Целая чашка сырой брокколи содержит всего 25 калорий.

#### Суп

Одно исследование показало, что люди, которые перед едой съедали бульон или жидкий суп, во время приема пищи получали на 20% калорий меньше (вода помогает заполнить желудок).

#### **Лечебные диеты – похудение**

Вильям Бантинг – основоположник популярной диеты для снижения веса. Избегая лишь сахаров и крахмала, можно сбросить как минимум 5-6 килограммов за месяц. При этом не надо пересчитывать любимые блюда в калории. А белковую пищу можно съедать столько, сколько хочется!

Из жизни Бантинга. Как ни странно, но англичанин Вильям Бантинг (William Banting, 1797-1878) не владел медицинским образованием, а занимался предпринимательством. С виду Бантинг был вполне здоровым и жизнерадостным человеком, однако к 60-ти годам стал стремительно прибавлять в весе. Советы многочисленных докторов не приносили успеха. Стремясь похудеть, Бантинг по несколько часов в день занимался водной греблей, дышал целебным воздухом, принимал солевые и грязевые ванны, но безуспешно. Вскоре его вес превысил 100 килограммов, а к психологическому дискомфорту прибавились одышка, нарушения сна, ограничение движения и слуха. Против таких симптомов медицина оказалась бессильна, а один из докторов даже призвал смириться с судьбой, так как прибавление веса с возрастом – это "вполне нормальный физиологический процесс". Возможно, мы бы до сих пор следовали такому объяснению, если бы не предложение доктора Вильямом Харви (William Harvey), кото-



рый следовал модным тенденциям в физиологии и был хорошо осведомлен об обмене веществ в организме человека.

Чудодейственная диета. Д-р Харви обследовал Вильяма Бантинга и, не найдя признаков какой-либо болезни, обратил внимание на рацион питания. Выяснилось, что Бантинг несколько раз в день потреблял хлеб, тостеры, пиво и подслащенное молоко. Д-р Харви порекомендовал Бантингу ограничить количество мучных изделий, картофеля, а также сахара и пива. Перечисленные продукты насыщены углеводами, которые включаются в обмен веществ и приводят к накоплению жиров. Здоровая диета, по совету д-ра Харви выглядела так.

Завтрак. Постная говядина, баранина или рыба; чашка чая (без сахара), небольшой сухарик.

Обед. Рыба (за исключением особо жирных сортов), любое мясо или птица, овощи (за исключением картофеля), стакан сухого вина (шампанское и пиво исключено).

Полдник. Какой-либо фрукт, сухарик и чашка чая (без молока и сахара).

Ужин. 100 гр рыбы или мяса, стакан красного вина.

Под наблюдением д-ра Харви Вильям Бантинг за несколько месяцев похудел на 30 килограммов и избавился от неприятностей, сопутствующих тучности. Вскоре, в 1864 году, Бантинг описал свой опыт похудения в небольшом популярном трактате "Письмо о тучности". Хотя труд пользовался огромной популярностью, научные круги не признавали диету Бантинга, поскольку не могли найти ей точного обоснования.

Наукой доказано. Парадокс этой низкоуглеводной диеты заключался в том, что для похудения требовалось ограничить потребление сахаров и крахмала, но не жиров. Однако наблюдательный взгляд заметит, что диета Бантинга не содержит жирных продуктов: масла, свинины, жирной рыбы. Поэтому эту диету правильнее отнести к низкоуглеводным диетам с ограничением животных жиров. При этом потребление овощей и легкоусваиваемых протеинов (постного мяса) удовлетворяет все потребности организма.

Эффективность диеты Бантинга была доказана многими клиническими испытаниями. Одно из последних исследований было проведено в США. Добровольцы, следовавшие диете Бантинга, за 6 месяцев потеряли 10% своего веса. Кроме того, диета позволила вернуть в норму повышенный уровень холестерина в крови.

Вильям Бантинг оставался в отличной физической форме до конца своих дней. Хотя его знаменитое "Письмо о тучности" пользовалось огромной популярностью, автор отказался от

гонораров. На собственные сбережения, и с помощью друзей Вильям Бантинг основал известный в Лондоне благотворительный госпиталь. И сегодня, по прошествии более 100 лет, диета Бантинга составляет основу большинства программ для снижения веса.

---

Лучшая в мире диета с острова Крит. Знаменитая на весь мир критская диета – это не просто модель сбалансированного и здорового питания, но и синоним вкусного удовольствия и умения счастливо жить. То есть – это целая философия. В чем же заключается ее секрет? А в том, что пища не является банальным источником восполнения калорий, а, прежде всего, она источник, к тому же очень приятный, крепкого здоровья на долгую жизнь. В конце 50-х научными исследованиями было подтверждено, что жители средиземноморского побережья, а в особенности жители острова Крит, меньше всех подвержены сердечно – сосудистым и онкологическим заболеваниям во многом благодаря их образу жизни и питания. Давайте попробуем разобраться в некоторых принципах этой знаменитой диеты. Быть может, освоив их и адаптировав к нашим условиям жизни, мы тоже станем здоровее, красивее и счастливее.

### 1. Есть регулярно и разумно.

Жители Крита едят 3 раза в день в определенные часы, в спокойной обстановке, никуда не торопясь. Едят, стараясь избегать притока излишних калорий, которые заставят понапрасну работать организм, перерабатывая их. Продукты выбираются так: они должны варьироваться, должны быть свежайшими и только натуральными. Есть только то, что дают земля и море, избегая продуктов индустриально переработанных. Послеобеденный отдых – незыблемая традиция, которая позволяет лучше переварить пищу и благотворно влияет на нервную систему, уменьшая стресс.

### 2. Потреблять растительные масла

Критяне используют исключительно оливковое и рапсовое масла для приправы блюд. Это гарантирует достаточное поступление Полиненасыщенных Жирных Кислот, которые наш организм сам не производит, но они совершенно необходимы для защиты сердечно – сосудистой системы. (Наша Справка: ПЖК входят в состав нервных клеток и их мембран. Эти мембраны становятся хрупкими и неэластичными, если мы едим много насыщенных жиров – сливочное масло, сметана, сливки, животные жиры. Но, когда мы едим достаточное количество полиненасыщенных жиров – растительные масла, включая наше родное подсолнечное, и жир рыб, мембраны становятся эластичными. Это обеспечивает прочность артерий и сосудов и, как следствие, хорошее ментальное здоровье). Кроме того, используется огромное количество ароматических трав. Они не только улучшают вкус, позволяя меньше использовать соль и жиры, но и служат богатым источником антиоксидантов, витаминов и микроэлементов.

### 3. Ограничить потребление мяса.

Слишком много мяса – слишком много насыщенных, т. е. "плохих" жиров, которые загрязняют организм и закупоривают сосуды. Нельзя есть мясо каждый день и уж тем более – 3 раза в день.

#### 4. Отдавать предпочтение фруктам, овощам, злаковым и бобовым.

Эти продукты обеспечат оптимальное количество витаминов, минералов, антиоксидантов, растительных протеинов и клетчатки. Клетчатка препятствует усвоению холестерина, дает ощущение сытости и улучшает перистальтику. Бобовые и злаки обеспечивают организм высококачественными протеинами. Желая похудеть не стоит отказываться от столь ценного продукта как хлеб. Что касается овощей и фруктов, их нужно есть минимум 400 грамм в день, при этом половину в сыром виде.

Наши практические советы:

– Старайтесь не запасаться надолго овощами и фруктами. При долгом хранении они теряют свою витаминную ценность.

– Не счищайте, по возможности, кожуру, в ней содержатся самые ценные вещества, поэтому нужно использовать химически не обработанные плоды.

– Предпочитайте готовку на пару, используйте качественные антиоксидантные ножи.

#### 5. Умеренно (1– 2 стакана в день) пить хорошее красное вино.

Красное вино в критской диете усиливает эффект защиты сосудов и сердца, продлевает молодость клеток благодаря танинам и полифенолам, которые играют роль антиоксидантов.

Но, пожалуй, самое важное, чему стоит поучиться у жителей острова Крит, да и всего Средиземноморского побережья – это умение жить с удовольствием и в гармонии с природой.

---

Худеем на капустной диете.

Брюссельская, цветная, брокколи, белокочанная... У капусты немало сортов, а предназначение одно: оздоровить организм, то есть очистить его от шлаков и, что немаловажно, от жира!

Лидером для целей похудения считается белокочанная капуста, в которой на 100 граммов продукта содержится всего лишь 20 ккал. Многие диетологи белокочанную капусту даже называют продуктом с отрицательным энергетическим балансом. Грубо говоря, ее можно есть хоть весь день и ни на грамм не поправиться, поскольку в самом продукте калорий мало, а на его переработку организм тратит больше сил, нежели получает. Конечно же, если заедать капусту жирной свиной рулькой или сосисками с кетчупом, то со стройностью придется распрощаться... Капустная диета предлагает иные рецепты, которые помогут обрести желанную фигуру. Придерживаясь такого питания, за неделю можно похудеть на 5-7 кг.

Но прежде чем мы перейдем к диетическому меню, сначала ознакомимся с полезными свойствами продукта и противопоказаниями для некоторых людей потреблять этот овощ в больших количествах.

## ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА

Белокочанная капуста богата витамином С. В ней содержится большое количество энзимов, калия, фитонцидов, что способствует профилактике болезней сердца. Показана капуста людям с язвой желудка и гастритом. Употреблять капусту в пищу необходимо тем, кто хочет снизить уровень сахара в крови, наладить работу почек и печени. Полезна капуста при простуде, при болях в суставах и позвоночнике, при подагре и мастопатии. Особо чувствительным студентам, советуют перед экзаменами съесть капустный салат, тогда нервозность исчезнет и экзамены проходят с меньшим стрессом. Также употребление капусты снимает головные боли и чувство апатии.

Совсем недавно ученые открыли еще одно полезное качество капустных листьев. Оказалось, что капуста, расщепляясь в желудке, приобретает свойство тормозить рост раковых опухолей!

## МИНУСЫ И ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

Прежде чем идти на базар за кочаном капусты, вспомните не только о набранных килограммах, но и состоянии организма в целом. Людям, страдающим болезнями желудочно-кишечного тракта, такая диета не подходит! В первую очередь потому, что потребление большого количества овощей не слишком-то хорошо для кишечника. Также капустная диета опасна для страдающих сахарным диабетом, больных с нарушениями функции почек и при сильной степени ожирения.

Если же противопоказаний не имеется, то необходимо учесть следующие минусы: капустная диета считается плохо сбалансированной, поскольку лишена необходимых для организма витаминов и минеральных веществ и не содержит полезных жирных кислот. Поэтому возможно, что во время процесса похудения вы будете испытывать головные боли, слабость и усталость, что может помешать трудовой деятельности. Лучше всего во время капустной диеты

находиться в отпуске, когда не будет срочных неотложных дел, требующих повышенного внимания и быстроты реакции.

Если же отпуск уже прошел, а набранные килограммы приносят огорчения, диетологи рекомендуют проводить капустную диету не чаще одного раза в течение месяца-двух.

И еще один важный момент: через неделю после начала такого питания организм начинает использовать в качестве горючего мышечную массу. А без мышц тело теряет упругость и становится дряблым, так что не увлекайтесь длительностью капустного режима питания.

Кроме того, на этой диете понадобится немалая сила воли, поскольку предлагаемых продуктов в рационе очень мало. И тем, кто сумел продержаться до конца, необходимо помнить, что самое главное – это завершение диеты, когда велик соблазн наброситься на свои любимые блюда и тем самым спровоцировать возврат ушедших килограммов. И ладно бы только возврат! Могут прилипнуть и лишние килограммы.

Впрочем, у капустной диеты есть варианты, которые можно чередовать. Классическая капустная диета не относится к очень строгим и длительным (7-10 дней). Механизм похудения таков: капуста заполняет желудок, а следовательно, утоляет голод.

## КАПУСТНАЯ ДИЕТА КЛАССИЧЕСКАЯ

**ЗАВТРАК** – кофе без сахара, можно с сахарозаменителем.

**ОБЕД** – салат из любого количества капусты с одной столовой ложкой нерафинированного растительного масла; через день к обеду добавляется одно яйцо, сваренное вкрутую.

**УЖИН** – 200 г вареного постного мяса или рыбы или стакан кефира (или бифидока, или натурального питьевого йогурта без добавок).

Ничего не солить. Между основными приемами пищи можно есть капусту в любом количестве, но без каких-либо добавок. Капусту употреблять свежую. Пить можно воду или зеленый чай, до 2 литров в день.

Продолжительность диеты – 10 дней. Сидевшие на ней уверяют, что за эти 10 дней можно сбросить до 7 и даже до 10 килограммов. Диета довольно тяжелая, очень низкокалорийная (200 г мяса – это порядка 400 ккал, ложка масла – 150, килограмм капусты – еще 200), малоуглеводная. Но чувство голода во время диеты сильно мучить не будет, так как желудок всегда есть чем заполнить: объем потребляемой капусты диета не ограничивает.

## ДИЕТА НА ОСНОВЕ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ

А теперь предлагаем вам еще один вариант капустной диеты. На этот раз за основу берется не свежая, а квашеная капуста. Эта диета гораздо мягче, рассчитана на 4 дня и включает полноценное трехразовое питание. Правда, сбросить с ее помощью можно не более 3 кг, зато она гораздо полезнее классической капустной диеты.

### 1-й день

Завтрак: 175 г обезжиренного творога с кресс-салатом, ломтик хлеба из муки грубого помола.

Обед: 200 г квашеной капусты, 100 г жареной свинины, груша (все потушить).

Ужин: Салат из 150 г квашеной капусты, 4 редисок, 1/2 белой редьки и 1/2 огурца. Соус – 75 г йогурта с 1 чайной ложкой молотых орехов.

### 2-й день

Завтрак: банан в 150 г обезжиренного йогурта, сверху посыпать 1 столовой ложкой овсяных хлопьев.

Обед: суп из 200 г квашеной капусты (вливать 100 мл бульона (из кубиков) и 50 мл яблочного сока, за 5 мин до готовности положить в суп 2 мелко нарезанных стручка сладкого перца).

Ужин: салат из 200 г квашеной капусты с 150 г филе лосося (обжарить на сковороде, сбрызнуть лимонным соком и посолить).

### 3-й день

Завтрак: салат из апельсина с 150 г творога (сверху посыпать подсолнечными семечками).

Обед: 150 г жареной сайды с 150 г квашеной капусты.

Ужин: картофельные оладьи (3 картофелины) с салатом – 4 ягоды винограда и 100 г квашеной капусты.

### 4-й день

Завтрак: булочка из муки грубого помола с отрубями, сыр гауда (30 г) и несколько долек яблока.

Обед: 200 г говяжьего филе (обжаренного) с 150 г квашеной капусты и ананасом – все потушить.

Ужин: салат из 3 помидоров, 100 г квашеной капусты и 125 г свиной нарезки.

## ДИЕТА НА ОСНОВЕ КАПУСТНОГО СУПА

Основой диеты является капустный суп. Он включает в себя следующие ингредиенты: 500 г белокочанной капусты, 5 корней моркови, 5 луковиц, 2 болгарских перца, 2 помидора, 4 стебля сельдерея, 100 гр. неочищенного риса и соль. Суп можно есть в неограниченных количествах. Однако кроме него организму нужны и другие продукты.

### Понедельник

Капустный суп, фрукты (кроме винограда и бананов).

### Вторник

Капустный суп.

### Среда

Капустный суп, овощи (кроме картофеля).

### Четверг

Капустный суп, обезжиренное молоко.

### Пятница

Капустный суп, 500 г нежирного мяса или рыбы, помидоры.

### Суббота

Капустный суп, овощи, постное мясо (200 г).

Воскресенье

Капустный суп, овощи, фруктовый сок (натуральный, без сахара).

---

Калифорнийская диета: худеем по стандартам Голливуда

Известно, что Голливуд считается фабрикой красоты. А красота – это практически всегда, за редким исключением, подкрепленным гениальным талантом, – стройные размеры див, смахивающих, скорее, на невесомых эльфов. На экране в кино они кажутся неправдоподобно худенькими, а в жизни выглядят еще более стройными. Ведь экран прибавляет около семи килограммов. И вот представьте теперь, к примеру, потрясающе стройных Киру Найтли или Николь Кидман в жизни, где они еще меньше на семь кг! (Ну куда еще, правда?) Хотя в последнее время просачиваются слухи о том, что эти актрисы больны анорексией и не любят еду как таковую. Николь Кидман даже решила пойти на курсы кулинарного мастерства, чтобы как-то возродить интерес к пище.

Мы же сегодня рассматриваем не категоричный и вредный практически полный отказ от еды, а популярную диету, получившую название "калифорнийская". К ее приверженцам приписывают Уитни Хьюстон, хотя злые языки поговаривают, что стройность темнокожей красотки не что иное, как результат потребления наркотиков. Зато другие американские звезды не грешат вредными привычками и питаются по "калифорнийской" системе питания. Это Мэг Райан, Джулия Робертс и другие..

## КАЛИФОРНИЙСКАЯ ДИЕТА

женщина диета

По отзывам сидевших на "калифорнийской диете", после 5-го дня можно потерять 2-5 кг. Таких пятидневных циклов можно провести от 1 до 3 подряд. Как обещают последователи, после 15-го дня диеты вы потеряете 15 кг. Максимальная продолжительность диеты – 15 дней.

## РАЦИОН

Если вы решились привести фигуру в порядок на этой диете, делаем закупку на первые пять дней:

10 апельсинов, 1 литр кефира/йогурта, 1 соленый огурец, 250 г мороженых овощей (сварить), 120 г вареного мяса, 125 г обезжиренного творога, 200 г ветчины, 1 яблоко, 3 куса вареной колбасы, 8 средних помидоров, 6 яиц, 21 шт. сухих тостов.



салат

Завтрак:

Каждый день: 1 апельсин, 2 сухих тоста, 1 чашка кофе/чая без сахара (или с заменителем сахара).

1 день

Обед: 1 апельсин, 1 яйцо, 1 стакан кефира/йогурта, 2 сухих тоста, 1 чашка кофе/чая без сахара.

Ужин: 2 помидора, 1/2 головки листового салата, 2 яйца, 1/2 стакана кефира/йогурта, 2 сухих тоста.

2 день

Обед: 1 апельсин, 1 яйцо, 1 стакан кефира/йогурта, 2 сухих тоста.

Ужин: 60 г вареного мяса, 1 помидор, 1 тост, 1 апельсин, 1/2 стакана кефира/йогурта, 1 чашка кофе/чая без сахара.

диетический салат

3 день

Обед: 1 апельсин, 1 яйцо, 1 стакан кефира/йогурта, 1 головка лист. салата.

Ужин: 3 куса вареной колбасы, 1 апельсин, 1 тост, 1/2 стакана кефира/йогурта, 1 чашка кофе/чая без сахара.

4 день

Обед: 125 г творога, 1 помидор, 1 соленый огурец, 1 тост.

Ужин: 60 г вареного мяса, 2 помидора, 1 яблоко, 1 тост.

5 день

Обед: 200 г ветчины, 1 помидор, 1 тост.

Ужин: 250 г вареных овощей, 1 яйцо, 1 помидор.

вода с лимоном

Для того чтобы не набрать потерянные килограммы, каждый понедельник соблюдайте следующую диету:

Завтрак:

1 стакан воды с лимоном.

Обед: 1 яблоко, 1 сухой тост.

Ужин: 1 яйцо, 1 помидор, 1 сухой тост.

#### МИНУСЫ И ПЛЮСЫ

Минусов на этой диете гораздо больше, чем плюсов.

яблоко

Итак, начнем с минусов:

– диета практически бессолевая. Следовательно, вместо жира уходит вода, которая легко вернется как только прекратите истязать себя скромным, хоть и "калифорнийским", рационом;

– 15 дней – слишком большой срок, который чреват срывами в дальнейшем. Как только в рот после долгого перерыва попадает кусок жирной, копченой, острой или сладкой пищи, он провоцирует поедание других калорийных блюд в неограниченных количествах;

– большое количество яиц чревато повышением холестерина и появлением холестериновых "бляшек" на стенках сосудов.

апельсин

Плюсы:

– на формирование новых привычек в питании требуется не менее 2-х недель. Если вы выдержите 3 цикла по 5 дней, то, возможно, привыкнете есть немного и в заданном режиме;

– во время 15-дневной диеты желудок успевает уменьшиться, и при возвращении к обычному питанию понадобится гораздо меньше еды, чем до начала диеты.

### **7 признаков того, что вы употребляете много углеводов**

Углеводы – необходимая часть рациона питания. Они дают энергию, входят в состав компонентов иммунной системы, участвуют в строительстве клеток. Но, если человек употребляет углеводов больше, чем необходимо организму, это может привести к неприятным последствиям.

#### **1. Усталость**

Проблема: вы отлично спали всю ночь, но в середине рабочего дня неожиданно наваливается усталость, вы чувствуете вялость и хотите полежать.

Диетологи рекомендуют: употреблять на завтрак «полезные» углеводы (овсянка с ягодами и орехами, яйца с тостом из цельной пшеницы и т. п.), которые дают энергию и чувство сытости на длительный срок. Обед должен быть белково-углеводным (например, рис, куриная грудка и салат).

#### **2. Перепады настроения**

Проблема: после вкусностей настроение повышается, но через некоторое время на смену радости приходит опустошенность и непонятная грусть.

Диетологи рекомендуют: в перепадах настроения могут быть виноваты простые углеводы. Замените их на сложные, в которых присутствует клетчатка (овощи, фрукты, орехи)

#### **3. Все время хочется сладкого**

Проблема: вы не можете представить свою жизнь без вкусняшек. Кажется, у вас зависимость от сладкого.

Диетологи рекомендуют: сахар стимулирует в мозгу выработку веществ, вызывающих ощущение счастья и снижающих тревожность. Со временем у вас действительно появляется зависимость. Помочь может только сила воли. Откажитесь от обычного сахара и продуктов, куда он входит, и уже совсем скоро конфеты и пирожные не будут вас так манить.

#### **4. Голод**

Проблема: спустя пару часов после приема пищи снова хочется есть.

Диетологи рекомендуют: если проигнорировать чувство голода, в следующий прием пищи вы съедите больше нормы. Надолго чувство сытости обеспечат продукты, в которых много клетчатки, а также пища, богатая белками и жирами (рыба, мясо и т. п.).

## 5. Вес не снижается

Проблема: вы урезаете калории, ходите на тренировки несколько раз в неделю, но стрелка весов стоит на месте.

Диетологи рекомендуют: считать не калории в продукте, а количество белков, жиров и углеводов. Если в продуктах много сахара, значит, в пище много рафинированных углеводов, которые тело быстро поглотит, а излишки превратит в жир.

## 6. Проблемы с кожей

Проблема: прыщи, сухость кожи.

Диетологи рекомендуют: сократите количество сладостей и посмотрите, насколько улучшится состояние вашей кожи.

## 7. Забывчивость

Проблема: вы забываете взять ключи, уходя из дома, не помните о важных датах и событиях.

Диетологи рекомендуют: большое количество простых углеводов в пище может привести к снижению когнитивных функций, показало исследование. Омега-3 жирные кислоты (содержащиеся в растительном масле, авокадо, рыбе) способны защитить мозг от вредного воздействия сахара и улучшить память.

## **5 лучших напитков для сжигания жира**

Задались целью похудеть к лету? Рекомендуем несколько напитков, которые ускорят сжигание жиров и разнообразят диету

### 1. Детокс-соки

Детокс-соки – это самые надежные союзники в вашей борьбе против лишних килограммов. Вы легко можете сделать их на собственной кухне из фруктов или овощей.

Цитрусовые, как известно, способствуют детоксикации, поэтому если вам нужно вывести из организма все токсины, которые скопились в нём за месяц, то в свой рацион следует включить соки из цитрусовых

Помимо цитрусовых для создания соков рекомендуются плоды с высоким содержанием клетчатки, такие как имбирь, морковь или яблоки – они помогают пищеварительному тракту правильно работать. Кроме того, они богаты антиоксидантами.

Антиоксиданты необходимы организму, так как они защищают его от негативных воздействий вредных веществ, способных нанести вред вашему здоровью. Один стакан детокс-сока в неделю поможет вам защититься от этого.

Эти соки имеют двойную выгоду – они не только помогают вашему организму избавиться от токсинов, химикатов и всех опасных веществ, скопившихся внутри кишечника, но и помогут вам похудеть в кратчайшие сроки естественным путём.

Нужно добавить ещё кое-что: все, кто хочет потерять несколько килограммов и при этом оставаться здоровым, должны проходить, по крайней мере, один или два курса детоксикации в год.

## 2. Овощные соки

Овощные соки тоже могут помочь вам потерять вес. Как известно, наиболее полезные для похудения овощи – это крестоцветные, при этом неважно, пьёте ли вы сок, сделанный только из них, или же смешиваете их с фруктами. К крестоцветным относятся капуста, брокколи или салат – эти растения станут вашим лучшим оружием в борьбе с лишним весом и помогут своевременно вывести токсины из организма.

Овощные соки не только помогают организму бороться с вредными веществами, но и поддерживают в организме гормональный баланс. Крестоцветные овощи очень богаты природными фитонутриентами, которые снижают количество жиров в организме, уменьшают воспаление и способствуют поддержанию нормального уровня сахара в крови, а также ускоряют метаболизм и способствуют общей детоксикации организма.

## 3. Зелёный чай

Зеленый чай люди пьют уже сотни лет из-за его многочисленных полезных свойств. Потеря веса – лишь одно из них: зелёный чай сам по себе, несомненно, поможет вам сбросить несколько килограммов, но в долгосрочной перспективе в сочетании с разумной диетой принесёт ещё большую пользу.

Если у вас не хватает времени на тренировки или вы не любите регулярно тренироваться, одна чашка зелёного чая в день обеспечит организм всеми нужными антиоксидантами, а также поможет сжигать лишний жир быстрее за счёт повышения метаболизма.

Зелёные чаи идеально подходят для сжигания большого количества калорий, а также для повышения вашего общего энергетического тонуса и подавления аппетита. Именно благодаря этому свойству зелёные чаи так эффективны – вы просто съедаете меньше, потому что не хотите есть. Зелёный чай очень популярен в Японии: японцы считают, что чай помогает снять стресс и расслабиться.

#### 4. Фруктовый сок – клюква и груша

Фруктовые соки очень вкусные, кроме того, их легко сделать, они богаты питательными веществами, витаминами и минералами. Ещё один несомненный плюс в том, что существуют сотни различных фруктов, и вы можете выбрать те, которые вам нравятся больше всего.

Груша и клюква – это одни из самых вкусных, эффективных и распространённых плодов. Они богаты витамином С, их сок не только поможет вам похудеть, ускорив метаболизм (природный механизм для сжигания жира), но и повысит ваш общий энергетический тонус и обеспечит тело всеми необходимыми витаминами, которые ему так нужны.

Клюквенный сок служит для профилактики различных инфекций мочевого пузыря вроде кишечной палочки. Груши содержат магний, калий и фосфор, имеющие большое значение для здорового образа жизни. Также груши содержат кальций, необходимый для того, чтобы кости оставались здоровыми и сильными.

#### 5. Чёрный кофе

Чёрный кофе тоже очень полезен для здоровья – в умеренном количестве, разумеется. Кофе содержит антиоксиданты, снижающие риск возникновения некоторых видов рака, диабета и сердечно-сосудистых заболеваний.

Кофеин идеально подходит для ускорения метаболизма и сжигания калорий. Но будьте внимательны: если вы хотите похудеть с помощью чёрного кофе, то придётся пить его без молока и сахара, поскольку подсластитель может содержать лишние калории.

### **11 самых безумных диет всех времён**

Общеизвестно, что лучшим способом похудеть является специально подобранная диета вкупе с физическими упражнениями. Но понять этот несложный принцип люди смогли далеко не сразу, и, чтобы похудеть, порой изобретали довольно специфические или даже безумные способы. Например, раньше существовала диета, при которой человек должен был питаться исключительно супом из капусты или выкуривать огромное количество сигарет ежедневно. Предлагаем вам подборку из нескольких подобных способов похудеть. Только, пожалуйста, ни в коем случае не воспринимайте их как руководство к действию – результата вы, возможно, достигните, но здоровью можете нанести непоправимый вред.

#### 1. Жидкая диета

Изобретение этой диеты историки приписывают Вильгельму Завоевателю. Легенда гласит, что английский король был слишком тяжёлым, чтобы ездить на лошади, так что ему пришлось прибегнуть к жидкой диете: в качестве основы для рациона он выбрал ликёр. Мало того, что такая диета точно не принесла бы желаемых плодов, король ещё и умер в том же году, свалившись с лошади в состоянии тяжёлого опьянения.

## 2. Уксусная диета

Этой диеты придерживался английский поэт лорд Байрон. Он регулярно «очищал» своё тело, выпивая большое количество разведённого в воде уксуса. Неудивительно, что после подобной практики он чувствовал себя «легче»: побочные эффекты такой диеты включают в себя рвоту и понос.

Как ни странно, некоторые люди следуют уксусной диете и в наши дни. Считается, что вы будете худеть, если каждый день начнёте выпивать пару ложек уксуса за 30 минут до еды: приверженцы диеты полагают, что так вы будете чувствовать себя сытым и съедите меньше пищи. То, что уксус вредит желудку, почему-то не учитывается.

## 3. Диета Бантинга

Изобретателем низкоуглеводной диеты считается доктор Аткинс, но на самом деле автором методики является англичанин Уильям Бантинг. Он потерял 22 кг, уменьшив количество хлеба, масла, молока и картофеля и увеличив количество мяса в своём рационе. Он написал об этом брошюру под названием «Письмо о тучности, адресованное обществу». Она стала настолько популярной, что в диетологии даже появился термин «диета по Бантингу».

## 4. Сигаретная диета

Курение – это, несомненно, вредная для здоровья привычка, но в 1920-м году об этом ещё не было известно. Большинство людей курили регулярно, не подозревая об опасности – в том числе, и о том, что курение повышает риск возникновения болезней сердца и рака лёгких. Производители сигарет даже рекламировали свой товар, говоря, что курение способствует потере веса. Если добавить к этому бутылку шампанского в день, то мы получим диету многих супермоделей 1970-х годов.

## 5. Спальная диета

Люди не могут есть, когда спят, и поэтому последователи спальной диеты перед ужином принимали снотворное или провоцировали обморок. Считается, что поклонником этой диеты был Элвис Пресли. Как мы все знаем, он закончил свою жизнь не самым лучшим образом.

## 6. Диета без подсчёта калорий

Если вы придерживаетесь этой диеты, то считать калории вам не нужно. В 1961-м году врач из Бруклина Герман Таллер изобрёл диету, следуя которой человек мог потерять около 30 кг за восемь месяцев. Теория заключалась в том, что если избегать употребления сахаров и углеводов, то считать калории не будет никакой необходимости. Врач советовал три раза в день употреблять тяжёлую пищу, например, мясо, вместе с капсулой сафлорового масла. В конечном счёте Управление по контролю качества пищевых продуктов и лекарственных препаратов признало диету небезопасной для здоровья. В наше время подобные низкоуглеводные диеты также пользуются большой популярностью, однако известно, что полностью исключать углеводы из рациона нельзя.

#### 7. Диета, основанная на печени

Сэнфорд Сигал, доктор из южной Флориды, создал печень из смеси аминокислот. Его пациенты ели это печень по шесть раз в день, а затем употребляли по 300 калорий на ужин. Диета имела успех и спровоцировала возникновение ряда клиник, практикующих этот метод, по всем Соединённым Штатам.

#### 8. Капустная диета

Приверженцы этой диеты могли есть столько раз в день, сколько захотят, но питаться при этом должны были исключительно щами и ещё несколькими продуктами в определённые дни недели. Так, в первый день в дополнение к щам можно было есть фрукты, а во второй – сырые овощи. Капуста содержит очень мало калорий, и люди к концу первой недели могут потерять до 7 кг. Забавный факт: эту диету также называют «диетой Долли Партон» – певицы в стиле кантри, знаменитой в том числе и благодаря своей осиной талии.

#### 9. Хлопковая диета

Никто и никогда не хотел питаться ватными шариками. Тем не менее, некоторые люди решили, что питание хлопком – наилучший способ похудеть. В безвкусные природные ватные шарики с низким содержанием калорий входит большое количество клетчатки, так что они занимают много места в желудке. Но клетчатка, содержащаяся в природном хлопке, – не здоровая, так как совсем не содержит необходимых организму витаминов и минералов.

#### 10. Соковая диета

Люди, увлекающиеся чисткой организма в качестве диеты, на самом деле не так уж и не правы. В частности, можно «чистить» организм с помощью сока: процесс занимает от трёх до семи дней. Соки помогают организму избавиться от токсинов, и в то же время вы потеряете вес, основу которого составляет вода в вашем организме. Но когда вы опять начнёте питаться твёрдой пищей, то рискуете набрать вес снова.

Вместо того чтобы пить сок в качестве панацеи для похудения, лучше просто сделать его частью ежедневного рациона. Употребление исключительно сока на протяжении несколь-



ких дней может неблагоприятно сказаться на общем состоянии здоровья. Гораздо эффективнее питаться здоровой пищей – в частности, зеленью.

### **Проблемы решает активированный уголь**

Проблемы, которые решает активированный уголь. Полный список!

Исследования показывают, что при приёме активированного угля перед пищей объём кишечных газов значительно сокращается.

#### **1. Средство от метеоризма и вздутия**

Газы бывают у всех нас. В среднем человек выпускает газы 14 раз в сутки – это совершенно нормальное явление, – передают «Украинские реалии».

Но если вас мучает метеоризм или болезненное вздутие живота, вам поможет активированный уголь!

#### **2. Понижение уровня холестерина**

Высокий холестерин вдвое увеличивает риск сердечно-сосудистых заболеваний.

Одно исследование показало, что у людей, трижды в день в течение месяца принимавших 8 г активированного угля, уровень «плохого» LDL-холестерина понизился на 41%, а «хорошего» HDL-холестерина – вырос на 8%!

И никаких статинов с их побочными эффектами!

#### **3. Поддержание здоровья почек**

Каждый день ваши почки очищают примерно 115–140 л крови, вырабатывая в итоге 1–2 л мочи, которая состоит из отходов и излишков жидкости.

В сочетании с печенью почки представляют собой самую совершенную очистительную систему в природе.

Однако употребление в пищу сахара, соли, животных белков, жиров и консервантов может приводить к болезням и недостаточности почек.

Поскольку активированный уголь выводит мочевины и прочие мочевые токсины, он помогает поддерживать почки здоровыми.

#### **4. Быстрое лечение пищевых отравлений**

Пищевые отравления очень распространены – в одних только США ежегодно фиксируется 48 млн случаев!

Один из способов защититься от рвоты, поноса, болей в животе и потерянных дней, которые неизбежно следуют за тяжёлым отравлением, – это принять активированный уголь при первых же симптомах.

Активированный уголь рекомендован при отравлениях, поскольку быстро нейтрализует токсины.

#### 5. Секрет мягкой кожи

Грязь и жир забивают поры на коже лица и «старят» вашу внешность, а многие очищающие средства содержат вредную химию.

Активированный уголь, подобно магниту, вытягивает из пор грязь и жир, оставляя кожу чистой и мягкой!

#### 6. Роскошные волосы

Те же самые токсины, грязь и жир, что загрязняют кожу, портят и волосы, придавая им неприятный засаленный вид.

Активированный уголь чистит фолликулы волос, придавая им блеск и шелковистость!

И в отличие от шампуней, сплошь состоящих из экологически вредных химикатов, активированный уголь – на 100% натуральное, экологическое чистое средство.

#### 7. Отбеливание зубов

Хотите иметь голливудскую улыбку, не тратясь на дорогую процедуру отбеливания зубов?

Достаточно посыпать зубную щётку активированным углём 2–3 раза в неделю!

Активированный уголь очищает зубную эмаль, адсорбируя микроскопические частицы, из которых складывается зубной налёт.

#### 8. Приятный запах изо рта

Вас смущает неприятный запах изо рта? Активированный уголь и тут придёт на выручку!

Это не только эффективное дезодорирующее средство, но и способ нормализации кислотно-щелочного баланса в ротовой полости, что защищает зубы и дёсны от бактерий и болезней!

Почистите зубы активированным углём (не волнуйтесь, он безвкусен), и пусть вас не смущает чёрный цвет – он выполаскивается без следа!

#### 9. Профилактика преждевременного старения

Активированный уголь способствует омоложению не только потому, что дарит вам молодую кожу, шикарные локоны и белозубую улыбку.

Доказано, что регулярное употребление активированного угля выводит из организма токсины и шлаки, которые вредят органам, разрушают клетки и ускоряют старение тела.

Неудивительно, что Гвинет Пэлтроу так любит говорить о пользе активированного угля!

#### 10. Профилактика похмелья

Перепили накануне? Каждому, наверное, знакомо тяжёлое ощущение на следующий день после бурной пьянки.

Но есть отличный способ избежать головных болей, тошноты и общей похмельной слабости: перед тем, как пить, примите активированный уголь!

Хотя он не связывается с алкоголем, он прекрасно вяжет и выводит многие побочные продукты брожения – а это значит, что на утро вы проснётесь свежими, бодрыми и живыми!

#### 11. Очищение пищеварительной системы

Пестициды в овощах и фруктах, гормоны роста в мясе, химия в питьевой воде – мы живём в крайне токсичных условиях.

Когда вся эта дрянь накапливается в пищеварительной системе, это приводит к воспалению и лишает вас сил.

Для крепкого здоровья и хорошего самочувствия необходимо регулярно прочищать пищеварительную систему.

### **УПРАЖНЕНИЯ ПРОТИВ ГОЛОВОКРУЖЕНИЙ ПРИ ШЕЙНОМ ОСТЕОХОНДРОЗЕ.**

Головокружению подвержены многие пожилые люди. В подавляющем большинстве случаев оно связано с остеохондрозом шейного отдела позвоночника. В этом случае полезно выполнять специальную гимнастику, которая избавит вас от головокружения. Она укрепляет мышечный каркас шейного отдела позвоночника и таким образом предотвращает «зажимы», приводящие к головокружению.

#### Комплекс упражнений для шейного отдела позвоночника

1. Медленно, с усилием вытягивайте шею вверх (голову при этом задирайте не нужно, смотреть перед собой). Удерживайте напряжение в шее несколько секунд, затем расслабьте шею. Повторите 10 раз.

2. Медленно, с усилием поверните голову налево до упора. Задержитесь в таком положении несколько секунд, затем расслабьте мышцы и вернитесь в исходное положение. 10 раз.

3. Медленно, с усилием поверните голову направо до упора. Задержитесь в таком положении несколько секунд, затем расслабьте мышцы и вернитесь в исходное положение. 10 раз

4. Медленно, с усилием опустите голову, коснувшись подбородком груди. Удерживайте напряжение в мышцах несколько секунд, затем расслабьте мышцы и поднимите голову. 10 раз.

5. Медленно, с усилием отклоняйте голову назад как можно дальше. Удерживайте напряжение в мышцах несколько секунд, затем расслабьте мышцы и вернитесь в исходное положение. 10 раз.

6. «Пишите» носом цифры от 1 до 10 и от 10 до 15 раз.

Повторяйте каждое упражнение сначала по 3-4 раза. Постепенно увеличивайте количество повторов.

**Если вы пьете кофе каждое утро, обязательно прочтите эту статью!**

Существуют ли такие, кто хотя бы раз в жизни не пил кофе? Для большинства людей это обязательный ритуал, с которого начинается каждое утро. Ведь без кофе нам невероятно сложно проснуться...

Благодаря ученым есть хорошие новости для всех любителей кофе! Это – 10 веских причин, чтобы пить ароматный напиток каждый день.

1. Кофе является основным источником антиоксидантов

Человеческое тело поглощает больше антиоксидантов из кофе, чем из овощей и фруктов

2. Запах кофе обладает антистрессовым эффектом

Корейские исследователи обнаружили, что аромат кофе особым образом действует на белки, связанные с напряжением мозга, и помогает мыслить позитивно

3. Кофе может уменьшить симптомы болезни Паркинсона

Согласно статье опубликованной в 2012 году в научном журнале Science Daily, кофе помогает людям, страдающим болезнью Паркинсона, лучше контролировать свои движения

4. Это хорошо для печени (особенно, если вы употребляете алкоголь)

Результаты исследования, проводившегося в течение 22 лет (в котором приняли участие 125000 человек), показали, что у тех, кто выпивал хотя бы одну чашку кофе в день, на 20% снизилась вероятность развития цирроза

5. Кофе снижает склонность к самоубийству

2–4 чашки кофе в день могут снизить риск самоубийства для мужчин и женщин на 50%

6. Снижает риск заболеть раком кожи

Он снижает риск развития рака кожи у женщин

7. Улучшает спортивные результаты

Кофеин увеличивает количество жирных кислот в крови, что позволяет мышцам поглощать и сжигать жир и преобразовывать его в энергию. Это сохраняет запасы углеводов и позволяет организму использовать их позже

8. Уменьшает риск заболевания сахарным диабетом

Исследователи обнаружили, что люди, которые пьют по крайней мере 4 чашки кофе в день, на 50% снижают риск развития диабета 2 типа

9. Кофе очень хорош для мозга

Телекомпания CNN доказала, что кофе позволяет мозгу человека более эффективно работать

10. Кофе может сделать вас счастливее

Исследование, проведенное Американским Национальным институтом здравоохранения, показало: люди, которые пьют хотя бы 4 чашки кофе в неделю, на 10% меньше подвержены депрессии чем те, кто кофе вообще не пьет.

**Лечебные диеты – панкреатит, диабет**

Панкреатит – это воспаление поджелудочной железы, которым по статистике женщины страдают чаще, чем мужчины, и многие из его жертв панкреатита – блондинки до тридцати лет.

За день поджелудочная железа вырабатывает почти 800 г панкреатического сока, обладающего огромной переваривающей способностью. В его составе есть компоненты, расщепляющие жиры (липаза), белки (трипсин) и углеводы (амилаза). Чтобы обезопасить себя от «самопереваривания», железа производит вещества, подавляющие активность этих ферментов. В нормальной ситуации они начинают действовать, только после того, как попали в кишечник и смешались с пищей. Если по каким-либо причинам ферменты активизируются преждевременно, железа повреждается.

Запустить процесс «самопереваривания» могут разные факторы. Поджелудочная железа может воспалиться после травмы живота, например, если попали в него волейбольным или теннисным мячом, из-за простуды, гриппа и герпеса, а также на фоне аппендицита, гастрита, пищевой аллергии, переедания и неправильного питания с преобладанием жирного и сладкого. Если вы находитесь в стрессовом состоянии, шансы заболеть панкреатитом резко повышаются.

Включить механизм «самопереваривания» помогают также и издержки анатомии, располагающие к панкреатиту. Дело в том, что протоки, по которым панкреатический сок и желчь попадают в двенадцатиперстную кишку, при впадении в нее сливаются в единую ампулу. Если давление в ней резко повышается (так бывает при наклонах, спортивных тренировках на полный желудок, переедании), желчь забрасывается в поджелудочную железу, активизирует ее ферменты и запускает процесс саморазрушения, приводящий к воспалительно-деструктивному синдрому (панкреатиту).

Главные признаки острого панкреатита – мучительная опоясывающая боль в верхнем отделе живота (эпигастрии), как правило, отдающая в спину, тошнота, рвота, вздутие живота, слабость. Если возникли такие симптомы – немедленно вызывайте «Скорую». Не принимайте никаких лекарств до приезда врачей, откажитесь от еды и питья, они способствуют дополнительному раздражению поджелудочной железы. Приложите к больному месту грелку с холодной водой или пузырь со льдом, завернутый в полотенце. Чтобы уменьшить боль, ложитесь в постель и расслабьте мышцы живота.

Не отказывайтесь от лечения в больнице, даже если покажется, что стало легче. При остром панкреатите бывает непродолжительный период мнимого благополучия, вслед за которым болезнь возвращается с удвоенной силой.

Хронический панкреатит развивается из острого при несвоевременном лечении или же сразу формируется как самостоятельное заболевание. При обострении хронического панкреатита, которое обычно происходит после праздничных застолий, возникает боль в верхней половине живота, больше слева, отдающая в спину. Пропадает аппетит, появляются тошнота, рвота, а также обильные, густые, похожие на глину испражнения. В этом случае назначают прием различных панкреатических ферментов, а также диету без жира и с уменьшенным содержанием углеводов.

Лечебное питание при панкреатите .

Основной принцип диетического лечебного питания острого заболевания и обострения хронического панкреатита – обеспечение физиологического покоя больному органу.

В первые дни болезни разрешается только питье: щелочная минеральная вода (без газа), отвар шиповника (до литра в сутки). Их можно принимать в теплом виде, часто, маленькими дозами. Длительность голодания определяется состоянием больного, обычно 1-3 дня.

После голода на 1-2 дня назначается щадящая диета: питание дробными порциями несладкий чай с сухариком, протертые несоленые слизистые отвары.

С 3-го дня в рацион лечебного питания добавляют протертые гречневую и рисовую кашу на молоке, разведенном наполовину водой, слизистые супы, паровой белковый омлет.

С 4-го дня каши готовят на цельном молоке, в меню вводят несвежий белый хлеб, протертый творог с молоком.

С 6-го дня в блюда начинают добавлять сливочное масло (до 10-15гр в день), готовить протертые овощные супы (без капусты), овощные пюре: морковное, свекольное, в ограниченном количестве картофельное.

На 7-8 день в рацион лечебной диеты добавляют мясо и рыбу нежирных сортов в виде паровых суфле из отварных продуктов, на 9-10й – в виде паровых фрикаделек, кнелей.

На такой разгрузочной щадящей диете человек должен находиться до истечения второй недели.

На третьей неделе в меню лечебного питания вводят фруктовые кисели, соки, разведенные наполовину водой, печеные яблоки. Позже в него включают зрелые свежие фрукты сладких сортов.

Через 1-1,5 месяца от начала заболевания при улучшении состояния больного переводят на лечебную диету №5п (панкреатическую). Пищу дают небольшими порциями 6 раз в сутки.

Исключаются продукты, обладающие сильным соко- и желчегонным действием: Мясные, рыбные, грибные и крепкие овощные бульоны, тугоплавкие жиры (бараний, говяжий, свиной), маргарин, кулинарные жиры, кислые и острые блюда, белокочанная капуста, бобовые, редис, редька, щавель, лук, чеснок, кофе, шоколад, крепкий чай, газированные напитки.

Ограничиваются сахар, мед, варенье, виноградный сок, конфеты.

Рекомендуется хлеб пшеничный вчерашней выпечки или посушенный.

Вегетарианские протертые супы – овощные (без капусты) и крупяные (исключая пшено) заправляют сливочным маслом или небольшим количеством сметаны.

Из нежирных сортов говядины, телятины, кур готовят паровые котлеты, фрикадельки, суфле, рулет, кнели.

Рыбу (треска, ледяная, щука, судак) варят на пару или в воде и дают в рубленном виде или целым куском.

Из яиц готовят белковый паровой омлет.

В рацион лечебного питания включают молоко, обезжиренный нежирный творог домашнего приготовления, творожный пудинг, нежирный сыр, сваренные на воде или наполовину с молоком каши (манная, гречневая, овсяная, рисовая), крупяные пудинги, отварные вермишель и лапшу, пюре из овощей (картофельное, морковное, кабачковое, тыквенное, из цветной капусты, зеленого горошка, свеклы), нежирные печеные или сырые протертые яблоки, компоты с протертыми свежими или сушеными фруктами, некрепкий чай с молоком или лимоном, отвар шиповника.

Сливочное масло добавляют в небольшом количестве в готовые блюда. Растительное масло используется в небольшом количестве.

Больные, перенесшие острый панкреатит, должны соблюдать диету №5п не менее года, при хроническом панкреатите – годами.

Панкреатит, диета

При лечении панкреатита назначается лечебный диетический стол п 5п.

Диетический стол п 5п

Показания к применению:

хронический панкреатит в период выздоровления после обострения и вне обострения.

Общая характеристика диеты:

Диета пониженной энергетической ценности. Физиологическая норма белка (1/3 животного происхождения), резкое ограничение жиров и углеводов. Исключаются продукты, вызывающие вздутие кишечника, содержащие грубую клетчатку, богатые экстрактивными веществами, стимулирующие секрецию пищеварительных соков.

Энергетическая ценность: 1800 ккал.

Состав: белков 80 г, жиров 40-60 г, углеводов 200 г, свободной жидкости 1,5-2 л, поваренной соли 8-10 г.

Минеральный состав: калия 3800 мг, кальция 1100 мг, магния 500 мг, фосфора 1700 мг, железа 30 мг, натрия 4050 мг.

Содержание витаминов: витамина А 1,5 мг, каротина 12,6 мг, витамина В, 1,8 мг, витамина РР 19 мг, витамина С 115 мг.

Технология приготовления пищи:



Пищу для больных панкреотитом готовят в основном в измельченном и протертом виде, варят в воде, на пару, запекают. Очень горячие и холодные блюда исключаются.

Разрешается:

- слабый чай с лимоном, полусладкий или с заменителем сахара (ксилитом), молоком, отвар шиповника, фруктово-ягодные соки без сахара, разбавленные водой (при переносимости).
- Пшеничный хлеб из муки 1-го и 2-го сортов подсушенный или вчерашней выпечки, сухари, несладкое сухое печенье.
- Кисломолочные напитки, свежий некислый нежирный кальцинированный творог, творожные пасты, пудинги, молоко (при переносимости).
- Супы вегетарианские протертые с картофелем, кабачками, тыквой, морковью, манной, овсяной или гречневой крупой, рисом, вермишелью. Разрешается добавить 5 г сливочного масла или 10 г сметаны.
- Яйца в виде белковых омлетов – до двух белков в сутки, желтков не более ; в блюдах.
- Нежирная говядина, телятина, крольчатина, курятина, индейка (птица без кожи). Мясо готовится в отварном или паровом виде, протертое или рубленое (котлеты, суфле, пюре, кнели, бефстроганов, мягкое мясо куском). Нежирные сорта рыбы, приготовленные куском или рубленые, в отварном виде (заливная после отваривания).
- Каши протертые и полувязкие из гречневой, овсяной, манной крупы, а также риса, сваренные на воде или пополам с молоком. Различные изделия из круп: суфле, запеканки, пудинги пополам с творогом. Макароны изделия отварные.
- Сливочное масло (до 30 г), рафинированные растительные масла (до 10–15 г), добавляемые в блюда.
- Крахмалистые овощи, отварные и запеченные в протертом виде: картофель, цветная капуста, морковь, кабачки, тыква, свекла, зеленый горошек.
- Фрукты и ягоды – спелые мягкие и некислые, протертые сырые, запеченные яблоки.
- Протертые компоты из свежих и сухих фруктов, желе, муссы на заменителе сахара (ксилите) или полусладкие на сахаре.

Запрещается:

- кофе, какао, газированные и холодные напитки, виноградный сок;
- свежий ржаной и пшеничный хлеб, изделия из сдобного и слоеного теста;
- жирные молочные продукты;

- супы на мясном, рыбном и грибном бульонах, холодные овощные супы (окрошка, свекльник), борщи, щи, молочные супы;
- яйца сваренные вкрутую, жареные, блюда из цельных яиц;
- жирные сорта мяса, рыбы, колбасы, копчености, консервы, печень, почки, мозги, икра;
- бобовые, рассыпчатые каши. Перловая, ячневая, кукурузная крупы, а также пшено ограничиваются;
- сырые непротертые овощи и фрукты, белокочанная капуста, редька, редис, репа, баклажаны, чеснок, лук, шпинат, щавель, грибы, перец сладкий в приготовленном виде;
- виноград, инжир, финики, бананы;
- кондитерские изделия, варенье, шоколад, мороженое;
- пряности;
- кулинарные жиры, сало;
- алкогольные напитки.

#### Диета при панкреатите

Панкреатит – воспаление поджелудочной железы, характеризуется болями в области желудка и кишечника (часто боли носят опоясывающий характер), тошнотой, рвотой. Заболевание крайне неприятное, прежде всего своим бурным развитием, внезапно появляющимися острейшими болями в области желудка, часто отдающимися в спину и левое подреберье.

Боли сильны настолько, что больные теряют сознание от болей и приступ может закончиться смертью больного только из-за болевого шока. Предрасполагающими моментами являются алкоголизм, переедание, ожирение. Также толчком для развития панкреатита может стать беременность. А иногда панкреатит может развиваться после острого отравления.

Хронический панкреатит чаще всего является следствием поражения печени и желчевыводящих путей. Хронический панкреатит развивается медленно, поражает не такие большие участки как острый. Боли носят тупой ноющий характер, обычно страдания приносит левое подреберье. Возникают они обычно после сытного обеда и переедания. В лечении панкреатита главным моментом является соблюдение диеты.

Если вы стали жертвой этого заболевания, начните с того, что исключите из своего рациона алкоголь, жареную, жирную пищу. Про приправы, острые специи лучше всего забыть навсегда. Любимые копченые колбасы исключаются. Вспомните, что здоровая пища – это простая пища. Запеченная и приготовленная на пару пища снабдит вас всеми необходимыми питательными элементами и не принесет вреда вашему организму. Выбирайте нежирные сорта мяса: говядина, телятина, кролик, индейка, курица. Птицу обязательно освобождать от кожи. Мясо и птицу рекомендуется употреблять в рубленном или провернутом виде (котлеты, пюре,

бефстроганов, суфле). Рыбу выбираем нежирных сортов: треска, щука, лещ, судак. Рыбу также как и мясо кушаем либо в паровом, либо в рубленном виде. Из молочных продуктов можно свежий некислый творог, простоквашу, неострый сыр, кефир. Подойдут для диеты при панкреатите и крупы. Такие как овсяная, гречневая, манная и рис. Крупы варить на воде, а затем протереть. Для разнообразия можно готовить запеканки. Отварные макаронные изделия, лапша тоже подойдут для диеты при панкреатите.

Супы готовим не на мясном, а на овощном бульоне. Супы могут быть с протертым картофелем, морковью, кабачками, тыквой, по вкусу добавляем разрешенные крупы или макароны.

Овощи полезны, если их сначала отварить, затем протереть и запечь. Из овощей: картофель, морковь, свекла, цветная капуста, кабачки и тыква. Сливочное и рафинированное растительное масло можно добавлять в готовые блюда, но не более 20 грамм в день. Спелые мягкие фрукты и ягоды могут также разнообразить ваш рацион. Фрукты как и овощи тоже полезно протереть и запечь. Яйца употребляйте всмятку или готовьте омлеты. Из напитков пейте чай, чай с молоком, отвар шиповника, соки фруктово-ягодные.

Самое важное запомнить те продукты, которые могут усугубить ваше положение. Не употребляйте алкоголь, кофе, какао, газированную воду, свежий хлеб, сдобное тесто. Щи, борщ, рассольник; рыбный, грибной и молочный суп исключаем. Консервы, печень, мозги, почки, икра для вас вредны. Также как и любая жареная пища. Вареные яйца не употребляем. Не пьем виноградный сок. Бананы, виноград, инжир, финики и все сдобные кондитерские изделия запрещаются. Про конфеты, шоколад и мороженое даже не вспоминаем. Принимать пищу рекомендуется маленькими порциями 5-6 раз в день.

Соблюдая диету, вы не только помогаете своей поджелудочной железе справиться с этим недугом, но и благоприятно воздействуете на весь организм в целом. Такое питание зарядит вас здоровой энергией и вернет жизненные силы.

#### Диета № 5п (при панкреатите)

Целевое назначение: способствовать торможению внешнесекреторной функции поджелудочной железы, стимулировать желчевыделение и пищеварение, нормализовать функцию поджелудочной железы, предупредить ее жировое перерождение, обеспечить механическое и химическое щажение желудка, кишечника, уменьшить возбудимость желчного пузыря.

Общая характеристика: диета с повышенным содержанием белка, уменьшением жиров и углеводов. Резкое ограничение экстрактивных веществ, грубой клетчатки, жареных блюд. Кулинарная обработка: пищу дают преимущественно в измельченном виде, в протертом, сваренную на пару или воде; не допускается жаренье.

Химический состав: белков – 110—120 г, жиров – 80 г (15—20 % – растительные), углеводов – 340—400 г.

Общая калорийность – 2600—2700 ккал. Поваренной соли – 10 г, общий вес рациона – 3500 г, свободной жидкости – 2 л и больше (по показаниям). Температура пищи обычная, исключаются очень холодные (ниже 15 °С) блюда. Количество приемов пищи – 5—6 раз в

день. Показания к назначению: хронический панкреатит в фазе затухающего обострения и ремиссии.

Характеристика блюд, продуктов и способ приготовления пищи:

1. хлеб и хлебные изделия: хлеб пшеничный из муки II сорта. Хлеб вчерашней выпечки или подсушенный, несладкое печенье;
2. супы: различные супы на овощном отваре (вегетарианские) с овощами и крупами, фруктовый суп, молочные супы при переносимости на разведенном молоке пополам с водой;
3. блюда из мяса и птицы: нежирные сорта мяса и птицы (телятина и цыплята нежелательны) в отварном, запеченном или тушеном виде с удалением сока;
4. блюда из рыбы: нежирные сорта рыбы (с содержанием жира не более 5 %: треска, окунь, щука, сазан и др.) в отварном или запеченном виде;
5. блюда и гарниры из овощей: различные виды овощей в отварном или запеченном виде, зелень. Исключаются грибы, щавель, шпинат, репа. Желательны кабачки, морковь, тыква, картофель;
6. блюда и гарниры из круп, макаронных изделий и бобовых: различные виды круп в виде протертых и полувязких каш, сваренных на воде или пополам с молоком, макаронные изделия, сваренные или запеченные в виде лапшевников. Из бобовых: зеленый горошек, соя, фасоль;
7. яйца и блюда из них: не более одного яйца в день, предпочтение отдается белковым омлетам;
8. фрукты, ягоды, сладкие блюда и сладости: различные фрукты и ягоды не кислых сортов, в протертом виде, в виде компотов, киселя;
9. молоко, молочные продукты и блюда из них: молоко только при переносимости как добавление в блюда, сыр, творог не кислый. Блюда приготавливают в вареном и запеченном виде;
10. соусы и пряности: фруктово-ягодные подливки, при переносимости молока – молочные, сметанные соусы на овощном отваре. Мука для соуса не пассеруется с жиром;
11. закуски: вымоченная сельдь в ограниченном количестве, салаты, винегреты, заливная рыба;
12. напитки: чай, отвар шиповника, кофе некрепкий с молоком. Какао исключается;
13. жиры: масло сливочное, оливковое, рафинированное подсолнечное. Не жарить, добавлять в блюда в натуральном виде;
14. исключаются: ржаной хлеб, сдоба, супы на мясном, рыбном и грибном отварах, жареные блюда, копчености, консервы, жирные сорта мяса, рыбы. Бобовые, белокочанная капуста,

редька, редис, лук, чеснок, грибы, непротертые фрукты, ягоды, жиры, кроме сливочных масел и рафинированных растительных.

Хронический панкреатит в сочетании с сахарным диабетом – как выстоять поджелудочной железе?

Упоминания о заболеваниях этого органа впервые появились в XVII веке. Наиболее часто встречаемую патологию поджелудочной железы – панкреатит – врачи долгое время считали болезнью смертельной и трудно поддающейся диагностике. В XX веке панкреатит стали довольно успешно лечить, но мир захлестнула эпидемия другого заболевания, связанного с поджелудочной железой, – сахарного диабета. Современным же врачам нередко приходится сталкиваться с такой сложной клинической ситуацией, когда у пациента обнаруживается

и сахарный диабет, и хронический панкреатит.

Особенностям диагностики и лечения хронического панкреатита, сочетающегося с сахарным диабетом, а также о взаимосвязи этих заболеваний посвящена статья доцента кафедры гастроэнтерологии и диетологии Национальной медицинской академии последипломного образования им. П.Л. Шупика Надежды Дмитриевны Опанасюк.

Этиология и патогенез хронического панкреатита

Одним из наиболее часто встречаемых заболеваний поджелудочной железы является хронический панкреатит (ХП), которым страдают в среднем 6% населения нашей планеты. Этиология данной патологии чрезвычайно разнообразна, но наиболее весомой причиной развития ХП на сегодня считают злоупотребление алкоголем (в 40-80% случаев). Ежедневное употребление более чем 70 г этанола в течение 10 лет с большой долей вероятности может привести к развитию ХП со снижением экзокринной функции и клиническими проявлениями. Также немалую роль в патогенезе этого заболевания играет и другая вредная привычка – курение.

Риск развития ХП существенно повышается при наличии у человека заболеваний гепатобилиарной зоны и патологических процессов в области большого дуоденального сосочка. Среди реже встречаемых причин ХП следует выделить наследственные факторы (ауто-сомно-доминантный и ауто-сомно-рецессивный типы наследования), травмы, ишемию, инфекции (в том числе вызванные вирусами гепатита В, С, эпидемического паротита и др.), гиперлипидемии, гиперпаратиреоз, сосудистые заболевания, болезни соединительной ткани. Многие лекарственные средства способны повреждать клетки поджелудочной железы с дальнейшим развитием ХП (в 1,4-2% случаев). К панкреатотоксическим препаратам относятся азатиоприн, пентамидин, вальпроевая кислота, 5-аминосалицилаты, фуросемид, метронидазол, тетрациклин, эритромицин, кларитромицин, эстрогены и др. Иногда наблюдается так называемый идиопатический панкреатит (в том числе аутоиммунный).

Связь ХП с сахарным диабетом

Как отмечалось выше, нарушение эндокринной секреции поджелудочной железы, в частности продукции инсулина, приводит к не менее серьезному и широко распространенному заболеванию – сахарному диабету (СД). Есть ли связь между этим заболеванием и ХП? Результаты многочисленных исследований показывают, что такая связь существует. Установлено, что у 20-70% пациентов с СД развивается ХП в связи с несколькими факторами. Во-первых, инсулинопения при инсулинозависимом СД может приводить к уменьшению экзокринной функции поджелудочной железы, то есть к снижению выработки ферментов. Во-вторых, на фоне СД может развиваться диабетическая ангиопатия с поражением артериального сосудистого русла и развитием хронической ишемии поджелудочной железы. Для диабетической ангиопатии свойственно постепенное сужение просвета артерий, часто на фоне их атеросклеротического поражения, особенно у пожилых людей. Кроме того, поражение сосудов при СД характеризуется склонностью к усиленному тромбообразованию, что может сопровождаться острой ишемией поджелудочной железы (по типу атаки острого панкреатита или очагового панкреонекроза). Отмечается и обратная связь.

У 20-30% больных ХП развивается панкреатогенный СД. При ХП страдают не только экзокринная часть поджелудочной железы, но и островки Лангерганса. Развитию нарушений углеводного обмена может способствовать как абсолютная инсулиновая недостаточность, обусловленная воспалением и склеротическими изменениями инкреторного аппарата, так и конституциональная тканевая инсулинорезистентность, являющаяся компонентом метаболического синдрома.

СД при ХП провоцирует ряд сывороточных маркеров воспаления: С-реактивный белок, оромукоид, интерлейкин-6, сиаловая кислота.

### Диагностика ХП

В диагностике ХП немаловажное значение имеет исследование ферментов поджелудочной железы в крови – активности амилазы и ее изоферментов, сывороточного иммунореактивного трипсина, сывороточной липазы и фосфолипазы. Для оценки экзокринной функции железы существуют две группы исследований – зондовые и беззондовые. К первой группе относится определение дебит-часа бикарбонатов и панкреатических ферментов в дуоденальном содержимом. Для более точной диагностики проводят секретин-панкреозиминный и секретин-церулиновый тесты.

Среди беззондовых методов, позволяющих выявить внешнесекреторную недостаточность поджелудочной железы, используются прямые и опосредованные тесты, позволяющие определять в моче или выдыхаемом воздухе продукты панкреатической ферментной обработки различных субстратов. К опосредованным тестам относятся БТП-тест с N-бензоил-L-тирозил-парааминобензойной кислотой, панкреолауриловый тест и дыхательные пробы. Дыхательные тесты занимают особое место в диагностике гастроэнтерологических заболеваний. <sup>13</sup>C-триглицеридовый тест определяет активность интрадуоденальной липазы. С помощью дыхательного теста с <sup>13</sup>C-октаеновой кислотой оценивают моторику пищеварительного тракта, с <sup>13</sup>C-метацетином и <sup>13</sup>C-лейцином – исследуют функциональное состояние печени.

К беззондовым методам оценки экскреторной функции поджелудочной железы также относятся тесты с 14С-триолеином и 3Н-масляной кислотой, которые проводятся для дифференциальной диагностики стеатореи, обусловленной нарушением функции поджелудочной железы и тонкокишечной мальабсорбцией. При данной патологии наиболее распространенным методом исследования является копрограмма (с определением содержания недорасщепленных и невсосавшихся нутриентов в кале). «Золотым стандартом» при неинвазивной диагностике внешнесекреторной недостаточности поджелудочной железы является определение фекальной эластазы-1 иммуноферментным методом.

Поскольку при ХП в патологический процесс вовлекаются не только ацинусы и протоки, но и островки Лангерганса, важна оценка инкреторной функции поджелудочной железы. С этой целью проводят контроль гликемии и глюкозурии, определение гликозилированного гемоглобина, при нормальном уровне гликемии натощак проводится глюкозотолерантный тест. При необходимости с помощью радиоиммунного анализа определяют уровень иммунореактивного инсулина и С-пептида сыворотки крови.

К инструментальным методам диагностики заболеваний поджелудочной железы относят ультразвуковое исследование (УЗИ), компьютерную томографию (КТ), магнитно-резонансную томографию (МРТ), эндоскопическую ретроградную холецистопанкреатографию (ЭРХПГ), эндоскопическую ультрасонографию (ЭУ). УЗИ является наиболее доступным, относительно простым, рентабельным и в то же время высокоэффективным и чувствительным методом диагностики. КТ позволяет определить изменение размеров, конфигурации и плотности поджелудочной железы (чувствительность метода – 74-92%, специфичность – 85-90%). Разработаны программы для построения трехмерных изображений (видна внутренняя структура органа, просвет сосудов, внутриорганные образования). Специфичность и чувствительность МРТ, применяемого при заболеваниях поджелудочной железы, сопоставимы с КТ, но МРТ является более дорогостоящим методом исследования.

ЭРХПГ – инвазивный метод диагностики, дающий детальное рентгенологическое изображение протоковой системы поджелудочной железы с характеристикой патологических изменений. ЭУ выявляет ранние изменения паренхимы и протоков, детализирует патологические образования, в том числе невыявленные при использовании упомянутых исследований (чувствительность метода – 86%, специфичность – 98%).

#### Лечение ХП на фоне СД

Обязательным принципом терапии таких пациентов является строгое соблюдение диеты с ограничением жиров и углеводов, особенно легкоусвояемых. Коррекция синдрома мальдигестии проводится с помощью ферментных препаратов (панкреатин, Мезим-форте 10 000, Пангрол 20 000). Ферментные препараты назначают с заместительной целью. Одним из наиболее известных лекарственных средств этой группы является Мезим-форте 10 000, одна таблетка которого содержит панкреатина с минимальной активностью липазы 10 000 ЕД, протеазы – 350 ЕД, амилазы – 7 500 ЕД. Оболочка таблеток защищает чувствительные к желудочному соку ферменты и растворяется только в щелочной среде тонкого кишечника, где и освобождает входящие в состав препарата панкреатические ферменты – амилазу, липазу и протеазы, облегчающие переваривание углеводов, жиров и белков, что способствует их более полному всасыванию в тонком кишечнике. Трипсин, кроме того, уменьшает стимулированную секрецию поджелудочной железы и обуславливает обезболивающее действие панкреатина. Продолжи-

тельность лечения может варьировать от нескольких дней (при нарушении процесса пищеварения вследствие погрешностей в диете) до нескольких месяцев и даже лет (при необходимости постоянной заместительной терапии).

Мезим-форте 10 000 обладает высоким профилем безопасности, поэтому его могут использовать даже беременные и кормящие женщины. Пангрол 20 000 также содержит панкреатин, но с большей активностью ферментов: липазы – 20 000 ЕД, протеазы – 900 ЕД, амилазы – 12 000 ЕД. Пангрол 20 000 применяется при более выраженном болевом синдроме и мальдигестии.

Очень часто ХП в связи с явлением мальдигестии сопровождается метеоризмом. На украинском фармацевтическом рынке представлено только одно лекарственное средство, позволяющее эффективно бороться с этой проблемой, – Эспумизан. Препарат устраняет избыточное газообразование, облегчает самочувствие пациента при вздутии живота и коликах. Действующее вещество Эспумизана – симетикон – снижая поверхностное натяжение на границе раздела фаз, затрудняет образование и способствует разрушению газовых пузырьков в питательной взвеси и слизи желудочно-кишечного тракта (ЖКТ). Высвобождаемые при этом газы могут поглощаться стенками кишечника или выводиться из организма благодаря перистальтике. Вследствие физиологической и химической инертности Эспумизан в организме не всасывается и после прохождения через ЖКТ выводится в неизменном виде. Безопасность препарата подтверждается тем фактом, что его можно назначать детям с первых дней жизни и беременным.

Обязательным условием рациональной терапии ХП и СД является регулярный контроль уровня глюкозы в крови и его коррекция. С этой целью применяются различные пероральные сахароснижающие средства (препараты сульфонилмочевины – Манинил, бигуаниды – Сиофор, комбинированные средства – Глибомет и др.), а также инсулин. Для коррекции метаболических нарушений рекомендовано использование витаминных препаратов (Витирон, Нейрорубин и др.).

В комплексное лечение пациентов с ХП и СД входят также и гепатопротекторы. Особое внимание заслуживает препарат Берлитион (действующее вещество –  $\gamma$ -липоевая кислота), который также способствует профилактике и лечению диабетических полинейропатий, повышению чувствительности инсулиновых рецепторов, а также коррекции стеатогепатита, нередко развивающегося при СД. Механизм действия Берлитиона заключается в стимуляции антиоксидантной функции печени, связывании свободных радикалов, повышении резистентности гепатоцитов. Возможно назначение и другого гепатопротектора – Симепара, в состав которого входит силимарин (70 мг), витамины группы В (В1 – 4 мг, В2 – 4 мг, В6 – 4 мг, В12 – 1,2 мг), кальция пантотенат (8 мг), никотинамид (12 мг). Гепатопротекторные свойства силимарина обусловлены снижением перекисного окисления липидов мембран гепатоцитов, регенерацией этих клеток, уменьшением всасывания холестерина в кишечнике. Жировой гепатоз, стеатогепатит при СД являются показанием для назначения Эссенциале Н.

Таким образом, сочетание ХП с СД является серьезной медико-социальной проблемой. Это заболевание, имеющее большое разнообразие этиологических факторов и сложный патогенез, требует разностороннего обследования больных и комплексного подхода к их лечению



с применением ферментных препаратов, сахароснижающих средств, поливитаминов, гепатопротекторов и других лекарств.

статья размещена в номере 9/1 за май 2006 года

#### Диета при сахарном диабете

Обычно, когда вам ставят диагноз сахарный диабет, вы начинаете думать, что теперь умрете от голода, потому что при этой болезни есть-то ничего нельзя! Конечно, это преувеличение. И вместо того, что бы жалеть себя надо подойти творчески к приготовлению нового меню. Зато теперь у вас есть возможность питаться правильно с помощью специальной полезной диеты.

#### Сахарный диабет

Людей, которые страдают сахарным диабетом, к сожалению, очень много. Эта болезнь неизлечима. Сахарный диабет характеризуется недостатком инсулина в организме, и как следствие, нарушением обмена углеводов и других веществ. Инсулин это гормон, который необходим для усвоения углеводов. Если его очень мало, то сахар в крови повышается. Поэтому больным назначают специальные таблетки, снижающие уровень сахара и специальную диету.

## **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.