

Алевтина Корзунова

# Золотой ус и кремлевская диета



# **Алевтина Корзунова**

# **Золотой ус и кремлевская диета**

*Текст предоставлен правообладателем*  
*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=6149434](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6149434)*

## **Аннотация**

Эта книга удивит вас многообразием рецептов, которые помогут поддерживать свою фигуру в отличной форме. Наряду с этим здесь вы найдете рецепты с использованием золотого уса, что придает им максимум пользы для здоровья. Ведь золотой ус в сочетании с другими продуктами придаст неповторимый вкус и пользу вашим блюдам.

# Содержание

Введение	4
Глава 1	8
Глава 2	13
Глава 3	17
Конец ознакомительного фрагмента.	19

# **Алевтина Корзунова**

## **Золотой ус и кремлевская диета**

### **Введение**

Здравствуйтесь, уважаемые читатели! Обратившись к вам с обычным приветствием, я подумала, а как часто мы задумываемся о том, что означает слово «здравствуйтесь», произносимое и слышимое нами по несколько раз в день. Оказывается, оно уходит корнями в далекое прошлое, и было введено в обиход еще при первобытно общинном строе, и, как видите, сохранилось по сей день. Исследователь русского народного фольклора А. Афанасьев отмечал: «...что слово доброго пожелания и приветствия призывает на того, кому оно высказывается, счастье, довольство, крепость тела и успех в делах...». Значит, ежедневно мы получаем от близких и мало знакомых людей пожелания здоровья и благоденствия. А как же мы сами относимся к своему здоровью? Прямо скажем, порой очень и очень безответственно. Курение, злоупотребление спиртными напитками, малоподвижный образ жизни – это только малая часть вредных привычек, разрушающих наш организм и являющихся причиной хронических заболе-

ваний.

Кроме того, в России, да и по всему миру, на первый план выходит проблема борьбы с ожирением, затрагивающая все слои населения, не делающая скидки на пол и возраст. Повышение жизненного уровня позволяет включать в свой рацион разнообразные продукты, что само по себе конечно же замечательно, но, с другой стороны, многие люди нерационально используют эту возможность, потребляя большее, чем необходимо организму, количество пищи. Именно переизбыток является одной из причин ожирения. Другим немаловажным фактором развития этого заболевания (да-да, не забывайте, что ожирение – это заболевание) становится преобладание в рационе продуктов, состоящих из легко усвояемых углеводов: сахара, сдобы, сладостей, картофеля, макарон и пр. Собственно, именно эти продукты и «виноваты» в накоплении излишков жира. Как известно, углеводы – основные поставщики энергии, необходимой для нормальной жизнедеятельности организма. Но часто количество потребляемых нами углеводов превышает необходимую норму и способствует отложению жировых запасов. Я уже упоминала о злоупотреблении алкоголем, так вот, помимо негативного воздействия на внутренние органы, некоторые спиртные напитки, например пиво, тоже способствуют увеличению массы тела. Являясь продуктом, содержащим большое количество тех же легко усвояемых углеводов, они, к тому же, возбуждают аппетит и, как правило, сопровождаются обильной

закуской.

Для некоторых пища является главным средством для снятия нервного напряжения, стресса. В этом случае под влиянием эмоций человек может съесть гораздо больше, чем обычно, не испытывая при этом чувства насыщения. А так как стрессы сопровождают нас повсюду, и противостоять им очень трудно, увеличивается число людей, набравших вес именно по этой причине.

Да, как известно, причин развития ожирения много, а следствием его становятся заболевания сердечно-сосудистой системы (гипертония, атеросклероз, инфаркт миокарда и пр.), желудочно-кишечного тракта (гастрит, холецистит, панкреатит и пр.), опорно-двигательного аппарата и многие другие.

И очень часто случается так, что, избавившись от лишних килограммов, человек избавляется и от заболевания, не прибегая к дополнительным методам лечения. С одной стороны кажется, что все очень просто: похудел – выздоровел, но с другой, именно сам процесс снижения веса для многих становится непосильной задачей.

Ведь суть почти всех диет заключается в жестком ограничении суточного количества пищи, что выдержать очень трудно. И в итоге человек, несмотря на все усилия, все-таки не выдерживает полуголодного существования и срывается, быстро возвращаясь к прежнему весу и даже увеличивая его. Такие крайности вряд ли идут на пользу организму. И

не исключено, что единственным результатом диеты может стать нарушение обмена веществ и всевозможные дисфункции внутренних органов. Поэтому до недавнего времени я, как врач, к диетам относилась крайне отрицательно. Почему до недавнего времени? А вот об этом мы поговорим в следующей главе.

# Глава 1

## Кремлевская диета

Я хочу рассказать вам о случае из моей врачебной практики. Собственно говоря, он и стал поводом для написания этой книги. Одна из моих пациенток Надежда С. в свои 34 года уже имела солидный список заболеваний: гипертония, сердечная аритмия, холецистит и пр. При этом вес ее составлял 103 кг при росте 164 см. Медикаментозное лечение давало лишь временное облегчение, и заболевания продолжали прогрессировать. Мне от всей души было жаль молодую симпатичную женщину, я всеми силами старалась ей помочь, но все наши совместные усилия по борьбе с лишним весом не давали ощутимого результата. И как-то, придя на прием, Надежда С. попросила назначить ей анализы и составить общую картину о состоянии ее здоровья на сегодняшний день. А также проконсультироваться по поводу очередной диеты.

Честно говоря, к диетам я отношусь настороженно, поскольку многие из них подразумевают отказ от продуктов, необходимых для нормальной жизнедеятельности организма. Ведь основой большинства диет становится снижение суточной нормы потребляемых калорий, а так как их большая



часть поступает в организм с жирами (9 ккал/г, сравнить с белками и углеводами – по 4 ккал/г), то почти во всех случаях рекомендуется ограничение количества жиров в рационе. Некоторые в стремлении к обретению стройной фигуры доходят до абсурда, пытаясь свести жиры в своем рационе до абсолютного минимума, забывая или не зная, что они активно участвуют в обменных процессах организма, являются «строительным материалом» для тканевых структур. Пищевые жиры содержат более 50 видов различных жизненно необходимых организму жирных кислот, обладающих биологической активностью, поддерживающих функции сердечно-сосудистой, нервной, иммунной систем, головного мозга и пр. Кроме того, без достаточного количества жиров невозможно усвоение некоторых витаминов (витамины А, Д и пр.), что тоже неблагоприятно сказывается на общем состоянии.

Так что польза от таких диет весьма сомнительна.

Некоторое время большой популярностью пользовались так называемые монодиеты, предлагающие длительное время питаться каким-либо одним продуктом (рисом, яблоками, молочными продуктами и т. д.), что с медицинской точки зрения является уж вовсе недопустимым, поскольку организм лишается почти всех необходимых ему пищевых веществ. Потеря веса может быть и имеет место, но только за счет того, что в результате однообразия рациона происходит

снижение аппетита, и, следовательно, уменьшение потребляемых калорий.

Таким образом, к намерению моей пациентки приступить к очередной диете я отнеслась критически, но, ознакомившись с основными принципами кремлевской диеты, признаться, была удивлена: калорийность пищи не учитывается, ее количество строго не ограничивается, поощряются такие «вредные» продукты, как яйца, мясо, масло. Что вызвало полное мое одобрение, так это исключение из рациона сахара и сдобы. А остальное, мягко говоря, несколько смущало. Но Надежда С. была настроена решительно. Она обеспечила меня соответствующей литературой, привела в пример своих знакомых и многих известных людей: политиков и представителей шоу-бизнеса, которые, придерживаясь данного принципа питания, добились значительных успехов в борьбе с лишними килограммами. Рассказала о том, что диета эта разработана учеными для поддержания формы американскими астронавтами и применяется многими уже на протяжении нескольких лет. И я сдалась, но с условием постоянного врачебного контроля. Очередная наша встреча состоялась через 2 недели. Результат меня поразил: потеря веса составила 7 кг. Результаты анализов по сравнению с прежними тоже порадовали, оказавшись приближенными к норме. Больше всего меня беспокоил уровень холестерина в крови, но, как оказалось, беспокойство было напрасным, правда,

я порекомендовала Надежде отдавать предпочтение нежирным сортам рыбы, оставив мясу 12–15 % от общего рациона. Эксперимент продолжался, сопровождаясь периодическими врачебными осмотрами с назначением анализов. И после двух месяцев налицо была положительная динамика. 12 кг в минусе, артериальное давление понизилось, «вредный» холестерин почти в пределах нормы, самочувствие пациентки отличное. Еще раз проконсультировавшись с коллегами, я стала рекомендовать кремлевскую диету и другим пациентам, страдающим ожирением и прочими заболеваниями, советуя при этом учитывать индивидуальные особенности организма и составлять рацион, ориентируясь на свое самочувствие. К тому же, люди с хроническими заболеваниями во избежание нежелательных последствий должны наблюдаться у соответствующих специалистов. И результаты не заставили себя долго ждать. Больше половины тех, кто последовал моему совету, по прошествии времени успешно избавились от лишнего веса и заболеваний, им спровоцированных. А Надежда С., спустя 4 месяца весила уже 79 кг и не менее решительно была настроена избавиться еще от 20 кг. Но, естественно, у пациентов периодически возникали отдельные вопросы, которые мы старались решить совместными усилиями, иногда приходилось корректировать рекомендуемые авторами диеты правила под определенного человека, чтобы избежать некоторых нежелательных последствий. Не могу сказать, что все проходило гладко. Некоторым при-

шлось отказаться от данного типа питания. Поэтому еще раз хочу напомнить, что все зависит от индивидуальных особенностей организма, и то, что полезно одному человеку, не всегда подходит другому.

## **Глава 2**

# **Принцип действия кремлевской диеты**

Так в чем же заключается действие кремлевской диеты? Наверное, многие уже слышаны о характерной для нее оценке продуктов питания, выраженной в очках или условных единицах. И часто возникает вопрос, на каком основании выставляется то или иное количество этих единиц. А все очень просто. Число условных единиц – это количество углеводов в 100 г продукта. Например, в 100 г белого пшеничного хлеба из муки первого сорта содержится 49 г углеводов, следовательно, и очков – 49, а в 100 г сахара содержится 99 г углеводов и т. д.

По своей сути кремлевская диета является низкоуглеводной, ведь, углеводы, как я уже говорила, основные поставщики энергии, и в случае их недопоставки организм расходует собственные ресурсы, т. е. накопившиеся жировые запасы. Таблицу «стоимости» продуктов я приведу ниже, а пока расскажу о том, как достигнуть максимального эффекта, применяя диету на практике.

Хочу напомнить, что при переходе на рацион, предлагаемый кремлевской диетой, необходимо посещение врача, поскольку данный тип питания для некоторых людей является

неприемлемым.

Далее следует определить для себя, каких результатов вы ожидаете от кремлевской диеты: избавиться от лишнего веса, сохранять вес неизменным или, напротив, увеличить свою массу тела (да-да, бывает и такое).

Поэтому, составляя свой рацион на основании таблицы, следует учитывать, что снижение веса происходит, если суточное количество очков не превышает 40 у. е. Достигнув необходимого веса, можно увеличить количество очков до 60 у. е., при этом вес стабильно сохраняется и, соответственно, количество условных единиц, превышающее 60, подходит тем, чьей мечтой являются пышные формы. Люди, ведущие активный образ жизни, затрачивающие большое количество энергии, могут худеть и превосходя рекомендуемую норму (40 у. е.). И, наоборот, малоподвижные – должны уменьшить число условных единиц.

Помните, что питание должно быть по возможности полноценным. Вы же хотите потерять лишние килограммы, а не здоровье, правда? Поэтому не стоит ограничивать очки, отдавая предпочтение мясу в ущерб другим продуктам. В рационе обязательно должны присутствовать овощи и фрукты, в противном случае, придется соблюдать уже другую – лечебную диету.

Первые несколько недель наряду с мясом, рыбой, птицей, яйцами можно есть капусту всех видов, баклажаны, дайкон, огурцы, помидоры, стручковую фасоль, зелень. Из фруктов

можно позволить себе небольшое количество сливы, алычи, иногда съесть четверть апельсина или грейпфрута. Из ягод могу порекомендовать ежевику, клюкву. В дальнейшем, рацион можно расширять, опираясь на таблицу «стоимости» продуктов. Следует помнить, что продукты растительного происхождения являются ценными источниками многих минеральных веществ и витаминов, без которых невозможно нормальное функционирование организма, потребность в которых не удовлетворяется за счет одной только животной пищи.

Что можно и нужно исключить из рациона абсолютного без вреда для организма, так это сахар и хлебобулочные изделия, особенно кондитерские. Несладкие чай или кофе будут невкусными только первые 3–4 дня, так уверяют меня мои пациенты, взявшие на вооружение принципы кремлевской диеты. Табу накладывается также на картофель во всех видах, белый рис, манку, макароны, сладкие газированные напитки.

Через 2–3 недели при наличии положительного эффекта питание можно разнообразить крупяными кашами в небольших порциях: овсянкой, гречкой, перловкой, расширяется и ассортимент овощей: свекла, морковь, горох, фасоль.

Не забывайте употреблять побольше жидкости: воды, несладкого чая (предпочтительно зеленого), травяных отваров и настоев. За день следует выпивать не менее 1,5 л.

Теперь о режиме питания.

Не стоит для быстрого достижения эффекта отказываться от завтрака, обеда или ужина. Не приемлемо здесь и правило «не есть после шести часов вечера». Кремлевская диета тем и хороша, что позволяет принимать пищу в любое удобное для вас время. Можно сказать, что одним из главных ее условий является запрет голодания. Чувство голода – стресс для организма, который в этом случае вместо того, чтобы расстаться с лишним весом начнет его удерживать и даже создавать новые запасы. Лучше всего питаться 5–6 раз в день небольшими порциями, избегая перекусов между приемами пищи. Не думаю, что полкило мяса, съеденного на ужин вместо завтрака, обеда и полдника, пойдет на пользу вашему организму, хотя и содержит 0 очков. Сбалансированность как рациона, так и режима питания – одно из главных условий любой диеты.



# Глава 3

## Противопоказания

Кремлевская диета у всех на устах. Постройневшие знаменитости стали ее живой рекламой. И очень многие издания представляют эту диету как единственно верное средство в борьбе с ожирением. Диета эффективна, не спорю, но ни в коем случае нельзя забывать о том, что тип питания, предложенный ее авторами, подходит далеко не всем. Так, абсолютным противопоказанием является подагра – заболевание, обусловленное нарушением обмена мочевой кислоты в организме. Кремлевская диета поощряет употребление продуктов с высоким содержанием животного белка, что у некоторых может вызвать повышение уровня мочевой кислоты в крови. По этой же причине не подходит эта диета и людям, страдающим мочекаменной болезнью особенно с образованием уратных камней. Да и всем, имеющим какие-либо нарушения функций почек, требуется обязательная консультация узких специалистов. Также «диета астронавтов» противопоказана при физических, эмоциональных и интеллектуальных перегрузках; при анемии, авитаминозах, хронических заболеваниях печени, панкреатите, ишемической болезни сердца.

Нельзя придерживаться этой диеты женщинам в период

беременности и кормления грудью. Ведь для того, чтобы у ребенка сформировался правильный обмен веществ, он должен получать все пищевые вещества в достаточных количествах.

Не стоит увлекаться этой диетой и подросткам в период полового созревания и интенсивного роста. Людям пожилого и старческого возраста я бы тоже не рекомендовала данный тип питания.

А для всех остальных возможность применения диеты должен определять, как я уже неоднократно говорила, только врач. При этом желательно сдать следующие анализы:

# 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.