

Вероника Вдовенко

**Кремлевская диета
и заболевания
дыхательных путей**



Вероника Вдовенко
Кремлевская диета
и заболевания
дыхательных путей

Текст предоставлен издательством

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6180290

*Кремлевская диета и заболевания дыхательных путей: Научная книга;
2013*

Аннотация

«Кремлевская» диета – это быстрый способ сбросить вес, эффективный способ вернуть стройность и изящество без строгих ограничений и сложных подсчетов; легкий и простой способ похудеть и удержать нужный вес, не отказываясь от вкусных блюд. Книга о кремлевской диете содержит в себе информацию о сочетании диеты с заболеваниями органов дыхания.

Содержание

Введение	5
Конец ознакомительного фрагмента.	14

Вероника Вдовенко Кремлевская диета и заболевания дыхательных путей

Все права защищены. Никакая часть электронной версии этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для частного и публичного использования без письменного разрешения владельца авторских прав.

Введение

Диета, которой на сегодняшний день интересуются очень многие, носит громкое название «кремлевская». В наш век, век высоких технологий и бесконечной занятости людям достаточно сложно выделить свободное время для того, чтобы заняться спортом и соблюдать основные правила здорового питания. А стандарты красоты между тем становятся все недостижимее. Так как же найти золотую середину? Ведь зачастую следствием неподвижного образа жизни становится лишний вес, борьба с которым – огромный и не всегда благодарный труд. Для многих спорт – непозволительная роскошь, как бы глупо и грустно это ни звучало. Нехватка времени и материальных средств на хорошего тренера не дает всерьез заняться собой. Именно эти люди выбирают такой способ похудения, как диета. Диет сейчас великое множество, выбрать одну-единственную сложно. Тем, кто перепробовал их великое множество, трудно верить обещаниям о почти мгновенном результате. В этой книге нам бы хотелось рассказать о диете, которая (мы уверены) при разумном подходе непременно даст хорошие результаты без вреда для здоровья.

Прежде всего нужно отметить, что самостоятельно подбирать себе диету категорически противопоказано людям, страдающим ожирением, тем более если это заболевание

осложнено сахарным диабетом, гипертонией, ишемической болезнью сердца. Такой рацион питания, при котором вес бы снижался, не ухудшая состояния здоровья больного, может разработать только врач-диетолог на основе анализов. Если лишний вес еще не стал серьезным заболеванием, то практически здоровый человек может прибегнуть к помощи популярных диет.

При выборе диеты непременно нужно учитывать, что рацион в основном должен состоять из традиционных продуктов. Ведь к ним организм привык с самого детства. Полностью отказываться от экзотических блюд, конечно, не стоит, но они ни в коем случае не должны становиться основой питания, так как могут вызвать аллергию.

Прежде чем переходить к обсуждению непосредственно кремлевской диеты, хотелось бы кому-то напомнить, а кому-то впервые рассказать о тех правилах, которые стоит соблюдать в любом случае – неважно, придерживаетесь ли вы кремлевской диеты или какой-либо другой системы питания.

Если, питаясь по какой-либо системе, вы постоянно ощущаете голод, мысли о еде неотступно преследуют вас, и не в силах себя сдержать, вы набрасываетесь на еду, то эта диета, какой бы замечательной она не казалась, вам не подходит.

Если все делать правильно, то в первое время «сидения» на диете вес довольно быстро снижается. Затем процесс замедляется, а через некоторое время и вовсе останавливается.

Желательно вести дневник – с его помощью можно анализировать не только общее состояние организма, т. е. влияние диеты на него, но и эффективность этой системы питания. В дневник непременно нужно записать вес, который имелся на начальном этапе диеты. Первое время будет необходимо взвешиваться ежедневно, а через 1,5–2 месяца – 1 раз в 2 недели.

Спустя примерно 2 недели после начала диет возникает ощущение, что тело и душа помолодели. Конечно, это происходит только в том случае, если все изменения идут на пользу и диета подходит конкретно вам. В этот период улучшается настроение, повышается работоспособность, раздражение и слабость исчезают.

Если с помощью диеты идеальный вес не только стал реальностью, но и удерживается на этом уровне длительное время, то все просто отлично!

Худеющие люди часто, сами того не подозревая, совершают довольно серьезные ошибки. Существует несколько неверных утверждений, прибегая к которым, можно с успехом набрать еще больший лишний вес.

1. «На завтрак я ем только мюсли» – тарелка мюсли с цукатами, орехами и сухофруктами, залитая молоком, «весит» примерно 750 ккал, а это больше 1/3 дневного рациона! Такую же питательность составляют аж целых 7 порций эскимо!

2. «Попкорн – это просто воздух» – стандартное «ведер-

ко» попкорна содержит в себе 650 ккал! Это равняется 4 сладким плюшкам. Питательность попкорна, кстати, совсем невелика...

3. «Один гамбургер не принесет вреда фигуре» – это неправда. Этот небольшой, но очень жирный (и, кстати, не менее вредный для здоровья) бутерброд содержит в себе 560 ккал. Вместо одного гамбургера можно съесть пять порций борща.

4. «В барах не продают калорийную еду» – еще одно заблуждение. Две кружки пива и пакетик соленого миндаля – 850 ккал, что составляет больше половины дневной нормы. Такие посиделки в баре можно заменить двумя большими и равноценными порциямипельменей со сметаной.

5. «От винограда и бананов я точно поправлюсь» – просто выдумка. Да, и бананы, и виноград достаточно калорийны, но не настолько, чтобы от них можно было сильно поправиться. Вряд ли кто-то ест их килограммами. Кисточка винограда средних размеров или один большой банан «весят» примерно 150 ккал, что равносильно порции овощного салата, заправленного маслом.

Но не только те, кто хочет похудеть, совершают подобные ошибки. Их предостаточно и у тех, кто просто стремится вести здоровый образ жизни. Сторонники «правильного» питания обычно исключают из своего рациона шоколад, сливочное масло, сыр и другие «ну очень вредные продукты» Совсем не обязательно отказываться от любой еды, тем бо-

лее что при правильном употреблении она оказывается во- все не вредной. Итак, не стоит исключать из своего рациона следующие продукты.

1. Сыр. Бесспорно, во многих сортах сыра содержится до- вольно большое количество жира и калорий, но сыр также является прекрасным источником кальция – весьма дефи- цитного элемента в человеческом организме. Все дело в том, что кальций быстро вымывается и практически не усваива- ется, если его принимать в виде таблеток. Так что сыр просто обязан присутствовать в рационе. К тому же сыры содержат линолевую кислоту, так называемый хороший жир, которая сокращает риск заболеваний раком, диабетом и сердечно-со- судистыми заболеваниями. Эта кислота еще и отличный по- мощник в борьбе лишним весом, поскольку она имеет заме- чательное свойство – блокировать накопление жира в орга- низме. Можно есть острые сорта сыров и сыры с сильным запахом, например пармезан, свежий козий сыр и «Фета». Козий сыр, к примеру, содержит только 90 калорий на 100 г, в то время как сыр чеддер – 400 калорий.

2. Шоколад. В шоколаде огромное количество антиок- сидантов. Они понижают риск заболеваний раком и сер- дечно-сосудистыми заболеваниями. В шоколаде содержит- ся большое количество жиров, но исследования показали, что стеариновая кислота не увеличивает уровень холесте- рина в крови. Шоколад очень хорошо помогает тогда, когда у вас плохое настроение, потому что он способствует произ-

водству в мозге серотонина – вещества, которое помогает улучшить настроение. Поэтому шоколад рекомендуют есть во время депрессий. Но нужно помнить, что полезен лишь темный и горький шоколад, потому что он содержит большое количество какао-бобов и очень мало масла какао.

3. Мясо. Этот продукт содержит белок и вещества, которые не содержатся в других продуктах. В мясе большое количество цинка и витамина В₁₂. При выборе мяса лучше отдать предпочтение постной говяжьей вырезке. Также подойдет мясо кролика и птицы. От жирного мяса (например, свинины, баранины и т. д.) лучше отказаться.

4. Кофе. Многие утверждают, что кофе очень полезен. На самом деле это не так, но и совсем отказываться от него не стоит. Ученые считают, что прямой связи между кофе и сердечно-сосудистыми заболеваниями нет. Кофеин полезен тем, то облегчает симптомы аллергии и способствует увеличению концентрации внимания. 2–3 чашки кофе в день не принесут вреда здоровью, но только в том случае, если вы не злоупотребляете сахаром и сливками.

5. Яйца. Всем известно, что в яйцах содержится большое количество холестерина. Но тем не менее вреден не сам холестерин, а насыщенные жиры, а в яйцах их содержится очень мало. Содержащийся в яйцах лютеин очень полезен для глаз и поддержания зрения. Тем более 1 яйцо в день вреда не принесет. Очень мало калорий в вареных яйцах. Омлет из белков, который совсем не содержит ни жиров, ни холестерина,

хорошо подойдет на завтрак.

6. Орехи. Очень много легенд ходит по поводу того, что в орехах содержится большое количество жиров. Орехи на самом деле содержат много жиров, но только это ненасыщенные жиры, которые уменьшают риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний и даже способствуют снижению лишнего веса. Каждый день можно съесть горсть орехов, заменив ими полдник или ужин. Можно добавлять небольшое количество орехов в мюсли, салаты и другие блюда.

7. Алкоголь. На основе различных исследований можно считать, что алкоголь в малых дозах оказывает благотворное влияние на организм человека. К примеру, полстакана красного вина можно выпивать с целью профилактики возникновения сердечно-сосудистых заболеваний.

Порой решиться на новую, пусть даже и очень популярную диету бывает достаточно сложно. И если сомнения все еще берут верх, для начала стоит прислушаться к нижеследующим советам.

1. Прием пищи нужно разделить на несколько приемов. Возможно, это и удивит многих, но действительно при дробном питании метаболизм не замедляется. Также дробное питание помогает избежать переедания. Пищу необходимо принимать примерно 5 раз в день по 300–500 калорий. Перерыв между приемами пищи не должен длиться более 4 часов.

2. Всегда нужно завтракать. Завтрак – самый важный при-

ем пищи. Метаболизм в организме замедляется, когда человек спит, и его «сон» будет длиться до тех пор, пока не наступит время позавтракать. Таким образом, когда вы пропускаете завтрак и остаетесь без пищи до самого обеда, тем самым вы значительно снижаете количество сжигаемых организмом калорий. Переваривание сложных углеводов занимает больше времени, поэтому чувство голода не наступает гораздо дольше.

3. В рационе должно присутствовать большое количество белков. Это также ускоряет процесс метаболизма. Чтобы переваривать белки, пищеварительной системе требуется большое количество энергии, даже больше, чем для того, чтобы переварить жиры. Таким образом, при переваривании белков, организм затрачивает больше энергии, а следовательно, больше калорий.

4. Зеленому чаю – зеленый свет. Зеленый чай ускоряет метаболизм. Исследования доказали, что у людей, пьющих зеленый чай, обмен веществ ускоряется. Таким образом в течение года можно потерять до 3 кг.

5. Вода – источник жизни. Если ежедневно принимать по 1,5 л воды, то метаболизм может ускориться на 30 %.

6. В пище должно быть много железа. При недостаточном потреблении желез клеткам организма начинает не хватать кислорода, что приводит к замедлению обменных процессов. Недостаток железа обычно сопровождается такими неприятными симптомами, как быстрая утомляемость и

слабость. Большинство поливитаминов содержат примерно 18 мг железа, но если в течение дня есть продукты, богатые железом (например, темное мясо, курицу, зерновые, сою), то это число можно заметно увеличить.

7. Алкоголь не принесет много пользы. Он подавляет центральную нервную систему, а значит, значительно замедляет процессы метаболизма. Исследования британских ученых доказали, что прием алкоголя вместе с высококалорийной пищей приводит к меньшему сжиганию жира.

7. Из диет нельзя полностью исключать молочные продукты. Те люди, которые ежедневно едят молочные продукты с низким содержанием жира примерно 3–4 раза в день, сжигают жиров на 70 % больше, чем те, кто почти или совсем исключил молочные продукты из своего рациона. Кальций, содержащийся в молочных продуктах, побуждает организм быстрее сжигать жир. Суточная доза кальция составляет 1200 мг.

8. Примерно 3–4 раза в неделю нужно есть рыбу жирных сортов: лосося, тунца и другие виды. У тех, кто регулярно ест морепродукты, и рыбу в частности, в организме снижен уровень гормона лептина. Это очень хорошо, так как существует определенная зависимость между высоким уровнем лептина и низким метаболизмом (а как следствие, и ожирением).

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.