

Идеальная система питания

для людей с малоподвижным
образом жизни



Здоровая пища

Полезные продукты

Заменители сахара

Режим питания

и полный набор блюд

для **низкоуглеводной** кухни

**Идеальная система
питания для людей с
малоподвижным образом жизни**

«Мельников И.В.»

Идеальная система питания для людей с малоподвижным образом жизни / «Мельников И.В.»

Система питания, сущность которой заключается в ограничении потребления углеводов, продолжает оставаться самой популярной среди огромного разнообразия диет. Это не только способ сбросить лишний вес, но и возможность перейти к более здоровому и естественному образу жизни. Книга помогает решить проблему тех, кто пытается соблюдать диету – она уводит от однообразия и показывает, как много блюд можно приготовить, даже соблюдая ограничения в питании. Но это не просто сборник блюд, а руководство для хозяйки, которая находится на диете. Блюда подобраны таким образом, что позволяют за одним обедом учсть все вкусы – и тех, кто худеет, и тех членов семьи, которые не считают это необходимым для себя.

Содержание

САМАЯ ПОПУЛЯРНАЯ В МИРЕ ДИЕТА	5
КАКИЕ БЫВАЮТ УГЛЕВОДЫ И СКОЛЬКО ИХ НУЖНО	8
ПРОДУКТЫ ДЛЯ НИЗКОУГЛЕВОДНОЙ ДИЕТЫ	9
МУКА, МАКАРОННЫЕ И МУЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ И ИХ ЗАМЕНИТЕЛИ	9
ВНИМАНИЕ: ЗАМЕНИТЕЛИ САХАРА	10
ОВОЩИ И ФРУКТЫ	11
ОРЕХИ, СЕМЕЧКИ И СУХОФРУКТЫ	12
МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ	12
НЕКОТОРЫЕ ДРУГИЕ ПРОДУКТЫ	13
КАК РЕАЛЬНО ПОХУДЕТЬ ХОЗЯЙКЕ ДОМА?	15
ХОЛОДНЫЕ БЛЮДА И ЗАКУСКИ	17
Закуски с курицей	18
Конец ознакомительного фрагмента.	19

Идеальная система питания для людей с малоподвижным образом жизни

САМАЯ ПОПУЛЯРНАЯ В МИРЕ ДИЕТА

Почему низкоуглеводная диета стала самой популярной? Скептики называют ее диетой для ленивых, и это отчасти так. Но есть ли в этом что-то плохое? Самое простое нередко оказывается самым верным, во всяком случае, для очень многих. Начав с каламбура, мы предлагаем вам посмотреть на проблему лишнего веса не совсем традиционно, а с точки зрения обычной женщины, которая занята на работе и в семье – то есть с реальной позиции большинства тех, кто считает свой вес избыточным.

Это действительно большинство, и трудно спорить с тем, что для этого огромного количества людей (немало и мужчин с такими проблемами) самые рекламируемые системы похудения просто неприемлемы.

Переход на фитнес-диету, которая должна сочетаться с солидными физическими нагрузками, для абсолютного большинства людей просто невозможен в силу различных причин. Например, элементарно нет времени и средств на посещение фитнес-центра. Многие люди живут за пределами городов, где фитнес еще «не вписался» в общественное сознание как занятие для всех. Обычная человеческая стеснительность не позволяет многим мужчинам и женщинам среднего возраста с избыточным весом прийти в клуб, особенно если они живут в небольшом городе с существующим определенным общественным мнением, да и единомышленников в таких случаях найти нелегко. Конечно, многие скажут, что от комплексов следует избавляться, но что делать, если это удастся не всем?

Другая проблема более серьезна. Люди с избыточным весом очень часто страдают какими-то хроническими заболеваниями. В этом списке – сердечно-сосудистые заболевания, заболевания желудочно-кишечного тракта, сахарный диабет, проблемы с суставами. Во всех этих случаях значительная физическая нагрузка противопоказана. Мы не призываем вообще избегать нагрузок, мы только пытаемся сказать, что вряд ли эти нагрузки возможны в таком объеме, чтобы вес снижался за счет энергопотерь во время занятий.

Таким образом, для подавляющего большинства людей, желающих снизить свой вес, самой подходящей является диета с ограничением углеводов. Почему именно она? Основные энергосодержащие компоненты пищи – это белки, жиры и углеводы.

По каким причинам вы накапливаете лишний вес? Снова призываем к разумному подходу и советуем раз и навсегда понять, что:

лишний вес приобретается только по одной причине – по причине потребления лишней пищи.

Все разговоры о том, что кто-то вроде бы совсем ничего не ест и при этом поправляется – сказки. Конечно, тем, кто говорит, что это происходит с ним, именно так и кажется. Но это иллюзия. Даже один грамм жировой ткани нельзя синтезировать из ничего.

У каждого человека свой индивидуальный набор пищеварительных ферментов, более или менее эффективно перерабатывающих пищу. Несомненно, что у одних людей более развита мышечная система, которая даже в спокойном состоянии потребляет больше энергии, а у других мышцы развиты минимально.

Вне всяких сомнений, обмен веществ, в том числе его скорость, у разных людей может существенно отличаться. Тем не менее это не меняет основного правила, обозначенного выше, а только вносит в него дополнение:

то, что ваш организм не расходует, он откладывает в виде жировых запасов.

Из этого следует простой вывод – следует понять, сколько белков, жиров и углеводов нужно конкретно вам, и тогда станет ясно, что же в вашем рационе лишнее.

Рассмотрим, как усваиваются и на что расходуются белки, жиры и углеводы.

Белки – это строительный материал для тканей, из белков синтезируются ферменты, гормоны, компоненты крови и многие жизненно важные вещества, белок необходим для регенерации и развития мышечной ткани. Именно поэтому тем, кто занимается любым видом спорта, а также молодым людям и тем, кто выздоравливает после болезни, белка нужно больше, чем человеку среднего возраста, не особенно занятому физическим трудом. В день человеку нужно не менее 80 г чистого белка. Люди, занимающиеся фитнесом, употребляют белка намного больше для наращивания мышечной массы. Но чрезмерное (более 400 г в день) его количество – это серьезная нагрузка на почки.

Белок необходим, и уменьшать его потребление целесообразно только по рекомендации врача. К тому же белок не откладывается в виде жировой ткани.

Жиры – это очень энергоемкие вещества. Казалось бы, все зло именно в них. Жиры, которые не расходуются в виде энергии, конечно же, откладываются в виде уже родной, собственной жировой ткани. Однако, не все так просто. Жиры – не только поставщики энергии. Они, так же как и белки, нужны для обновления и строительства тканей и клеток организма. Зададим один вопрос – много ли жиров возможно съесть? Подумаем над этим. Вряд ли вы сможете превысить в десять раз количество жиров, необходимое в сутки (это примерно 100 г). Килограмм жиров в день – это количество из области фантастики, так как очень сложно себе представить, что вы физически способны поглотить столь насыщенную жирами пищу. Скажем более – ваш кишечник не в состоянии переварить такое количество жира.

Что касается углеводов, то с ними все обстоит несколько иначе. Потребность в углеводах колеблется от 300 до 600 г в сутки и зависит от интенсивности обменных процессов, физической нагрузки и в какой-то мере от состава ферментов, то есть от степени разложения сложных углеводов до более простых, которые затем используются организмом как энергоноситель или строительный материал. В силу того, что углеводы расщепляются гораздо быстрее и легче жиров, то чаще всего именно они обеспечивают потребность организма в энергии. Остальное количество также быстро откладывается в виде жира.

Опасность углеводов состоит именно в том, что их можно съесть «сколько влезет», и при этом они почти все усвоятся. А как их расходовать, если вы мало двигаетесь? Те, кто занимается тяжелым физическим трудом или спортом, могут израсходовать эти лишние калории через работу мышц. Если же вы в силу тех или иных причин не можете, не хотите или не имеете времени на это (да и достаточного количества развитой мышечной ткани у вас нет), то съеденные углеводы остаются с вами.

Заметьте – килограмм сала или литр растительного масла способен употребить далеко не каждый, а килограмм конфет, банку сгущенки, половину торта, сковороду жареной картошечки и стаканов семь-восемь чая или кофе с сахаром – это количество под силу практически всем.

Если прибавить к этому углеводы, не принимаемые нами в расчет – всякие газированные напитки, консервированные продукты, в которых всегда есть сахар, соусы на муке, кетчупы, вкусовые добавки и приправы, то набегает цифра, существенно превышающая необходимое количество.

В системах похудения сегодня нет недостатка, но, согласитесь, то, что было изложено выше, говорит о том, что скорее всего человеку, который не занимается физическим трудом

или спортом и не имеет достаточной физической подготовки, разумнее обратить внимание на ограничение углеводов в рационе. В этом и заключается суть низкоуглеводной диеты.

Сегодня ее можно назвать самой популярной, судя по количеству сторонников. Ее называют любимой диетой домохозяйек или диетой для ленивых. Это несправедливо хотя бы потому, что «ленивыми домохозяйками» список людей, которые не могут заниматься интенсивным фитнесом или не имеют желания экспериментировать с разными чудодейственными суперсистемами или раздельным питанием, не ограничивается. Мы бы назвали низкоуглеводную диету **диетой для нормального занятого человека**.

Но домохозяйкам или людям, не занимающимся физкультурой, шанс привести свою фигуру в порядок нужен не менее, чем тем, кто молод, здоров и незанят. В низкоуглеводном питании гораздо больше смысла, чем в раздельном питании или потреблении микроцеллюлозы, разбухающей в кишечнике, или в суперсистеме, которая, к слову сказать, может привести всего лишь к потере 100 граммов жира в сутки.

Низкоуглеводное питание сегодня – это целая индустрия. На Западе давно существует разветвленная система производства и реализации таких продуктов, постоянно появляются новые марки, интересные новинки. В нашей стране тоже есть магазины, где можно приобрести продукты с пониженным содержанием углеводов, но они, как правило, дороги и зачастую не лучшего качества. Данная книга позволит вам готовить разнообразные блюда с низким содержанием углеводов из общедоступных и не слишком дорогих продуктов, а также считать те углеводы, которые вы потребляете.

КАКИЕ БЫВАЮТ УГЛЕВОДЫ И СКОЛЬКО ИХ НУЖНО

Полностью исключить углеводы из пищи невозможно и нецелесообразно. Если бы вам даже удалось исключить углеводы из рациона полностью, вы бы жестоко поплатились за это. Углеводы необходимы для нормального функционирования печени, они являются энергоносителем, который быстро расщепляется и расходуется при резких изменениях нагрузки (например, вы побежали за автобусом или вам пришлось подниматься пешком на седьмой этаж с полными сумками). Кроме того, глюкоза – это то, что нужно мозгу, и полное отсутствие углеводов может обернуться ухудшением памяти и депрессией. Но все это вам вряд ли грозит, поскольку углеводы содержатся практически во всех продуктах.

До какого же предела можно снижать потребление углеводов? Это количество неодинаково для разных людей, оно колеблется от 20 до 100 г в сутки. Вы сами определите для себя это количество – ваше самочувствие и потеря веса подскажут вам вашу норму.

Следующий вопрос – как их подсчитывать? Для этого следует сделать небольшое отступление.

Дело в том, что углеводы включают весьма обширный список веществ. Самые простые – глюкоза и фруктоза. Эти углеводы усваиваются полностью. Напомним, что в организме человека все полезные вещества сначала расщепляются на простые составляющие, а затем организм синтезирует из них собственные ткани или использует для преобразования в энергию. На расщепление исходных веществ затрачивается энергия. Чем сложнее молекула исходного вещества, тем больше энергии требуется на ее расщепление. Простые углеводы для адаптации требуют минимум энергии. Поэтому мы говорим, что они усваиваются почти полностью, то есть потери на их «обработку» – минимальные.

Сложные полисахариды – крахмал, клетчатка и даже лактоза (молочный сахар) – усваиваются с большей потерей энергии. Клетчатка – это растительные волокна, которые требуют столько энергии, и при их расщеплении остается столько балластных веществ, что «чистый выход» энергии – минимален. Клетчаткой богаты зерновые, овощи, бахчевые культуры.

В книге для удобства подсчетов приведены и «чистые» углеводы, те, которые усваиваются, и клетчатка отдельно, поскольку мы уже поняли, что избыточные «чистые» углеводы откладываются в виде жира.

Сама по себе клетчатка очень полезна. Она стимулирует работу кишечника, является хорошим адсорбентом, способствующим очистке организма от токсичных веществ. Клетчатка содержит витамины и минеральные вещества, без которых невозможно нормальное функционирование организма.

В конце каждого рецепта приведено количество углеводов, белков и клетчатки. Это позволит считать количество углеводов в вашем меню. Конечно, они не могут быть верными до долей миллиграмма, так как содержание углеводов в каждом продукте не стандартно и колеблется в зависимости от сорта, времени хранения, тепловой обработки и многих других факторов. Но в общем ими вполне можно руководствоваться, не забывая, что расчеты даны для одной порции, и без учета гарнира. Например, если вы хотите добавить кетчуп или готовый соус, вам придется прибавить его калорийность к калорийности блюда.

ПРОДУКТЫ ДЛЯ НИЗКОУГЛЕВОДНОЙ ДИЕТЫ

Итак, вы поняли, что в низкоуглеводной диете содержание белков и жиров не уменьшается. Это не означает, однако, что следует увеличивать их количество. Увеличить следует количество продуктов, которые богаты клетчаткой, то есть балластными веществами. Это снизит общую калорийность и позволит вам получать в необходимом объеме витамины и микроэлементы. Обязательно должны быть белковые продукты и растительного, и животного происхождения. Мясо, рыба, морепродукты, молочные продукты, яйца – источник белков животного происхождения. Белки растительного происхождения содержатся в крупах, особенно грубых, отрубях, бобовых (которыми не стоит злоупотреблять), огурцах, тыкве, кабачках, папайе и ананасах.

В вашем рационе белковые продукты должны сохраняться в полном объеме, впрочем не следует забывать о достаточно важных вещах.

Некоторые белковые продукты могут вызывать аллергическую реакцию. Это рыба, морепродукты, яйца и гречневая крупа, а также продукты, синтезированные из сои. Возможно, когда количество углеводов в вашем питании было большим, у вас не возникало проблем с этими продуктами. Но когда доля белковых продуктов в рационе увеличивается, следует обратить внимание на то, что возможны неожиданности, в виде различных пищевых аллергий. Что касается яиц, то нелишним будет повторить то, что, казалось бы, давно известно многим – яйца должны быть свежими, и перед тем, как готовить что-либо из них (даже перед тем, как просто варить их), следует тщательно промыть скорлупу, чтобы не дать ни единого шанса микробам, способным вызывать серьезные кишечные инфекции (например, сальмонеллез).

Продукты из сои у некоторых людей могут вызывать проблемы с кишечником. Цельное молоко в больших количествах также нежелательно, его лучше заменить кисломолочными продуктами.

А теперь немного подробнее о тех продуктах, из которых можно готовить блюда с низким содержанием углеводов. Хотя на российском рынке уже начинают появляться специально обработанные продукты, почти безуглеводные и специально предназначенные для приверженцев этой диеты, все же мы бы не советовали чрезмерно увлекаться ими. Продукты, подвергшиеся специальной обработке, все же нельзя назвать натуральными, и питаться только ими было бы неразумно. Ведь питание не может состоять из одних концентратов, тем более если у вас есть кулинарная книга, по которой приготовить по-настоящему вкусные блюда с минимальным количеством углеводов, мало отличающиеся от привычной вам кухни, не составит труда. Согласитесь, что возможность не ломать кардинально свой привычный режим питания – это немаловажно.

Кроме обычных продуктов, пригодных для приготовления низкоуглеводных блюд, обратите внимание на магазины, которые торгуют диетическими, диабетическими продуктами, а также на магазины «здорового питания», которые начали открываться во многих городах. Там можно найти вполне качественные продукты, подходящие вам.

МУКА, МАКАРОННЫЕ И МУЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ И ИХ ЗАМЕНТЕЛИ

Хлебцы, печенье, лепешки с низким содержанием углеводов обычно изготовлены из соевой или из белковой муки с добавлением сорбита, ксилита и других полисахаридов, заменяющих сахар и придающих сладкий вкус изделиям. Некоторые обладают приятным вкусом и многие охотно покупают эти изделия. Для тех, кому трудно отказаться от хлеба, это прекрасный выбор.

Заменители круп в основном изготовлены из сои. Будете ли вы их употреблять и в каком количестве, зависит от того, как вы в принципе относитесь к сое. Многие ее не любят, некоторые просто не переносят, так как у них соя вызывает проблемы с кишечником.

Низкоуглеводная мука пока не получается достаточно хорошей, так же как и макаронные изделия из нее. Существуют низкоуглеводные смеси для выпечки – это смесь муки высшего сорта, белкового порошка и сои. Если вы не можете без выпечки, используйте их. Иногда можно встретить белковую муку, но все же в ней слишком много углеводов.

Рисовая и соевая мука может полностью или частично заменить пшеничную муку.

Овсяная мука, или толокно – прекрасный продукт, к сожалению, малопригодный для приготовления тортов и блинов, но печенье и хлебцы из нее получаются просто замечательные.

Крахмал – им иногда можно заменить муку в выпечке или в соусе. Картофельный крахмал желательно не использовать, лучше брать рисовый, кукурузный или маисовый.

Отруби и мука из отрубей – очень ценный продукт. Углеводов мало, а белка, микроэлементов, витаминов и клетчатки достаточно для того, чтобы рекомендовать его самым настоящим образом.

Хлопья различных злаков – заменив ими рис или манную крупу, вы не только снизите количество углеводов, но и получите истинное удовольствие. Хлопья и их смеси из овса, пшеницы, ячменя и других злаков имеются в продаже в огромном разнообразии.

Мюсли – удобный и полезный продукт. Состоят из хлопьев различных злаков, сухих фруктов и орехов. Видов их бесчисленное количество, вам нужно только выбрать.

Пророщенные злаки – это модное новшество относится к тем редким новинкам, которые еще и полезны. Пророщенные зерна добавляют в салаты и каши, их высушивают и делают муку, в размолотом виде добавляют в тесто.

Готовые кондитерские изделия – все они содержат сою и заменители сахара – сорбит, ксилит, фруктозу, а также вкусовые добавки и ароматизаторы. Это шоколад, конфеты, мармелад, пастила, конфитюры и даже торты. Иногда хочется сладкого, а такие изделия помогут отказаться от настоящих сладостей с большим количеством углеводов, однако не следует есть их в слишком больших количествах. Углеводов в них все-таки хватает, и большие их количества могут вызывать метеоризм.

Макаронные изделия – чем меньше, тем лучше. Причем макароны из муки высшего сорта не то что бы «не полнят», но делают это не так успешно, как макаронные изделия из муки 1-го сорта, которые имеют обыкновение развариваться до состояния клейкой массы.

Крупы – ограничьтесь гречневой крупой, овсяной и рисовой (в небольшом количестве). Все остальные крупы (манную, кукурузную, пшеничную) придется оставить для остальных членов семьи.

ВНИМАНИЕ: ЗАМЕНИТЕЛИ САХАРА

Заменителей сахара много, но все они имеют сходное происхождение. Эти вещества относятся к полисахаридам (углеводы), молекула которых намного больше молекулы сахара. Сорбит, ксилит, так называемые сусли, содержащие сахарин, и другие подобные вещества, заменяющие сахар, имеют сладкий вкус и не успевают расщепиться в кишечнике.

Конечно, сладкий вкус и отсутствие сахара – это заманчиво. Однако возможны два вида осложнений. Во-первых, у некоторых людей заменители сахара вызывают метеоризм, что довольно неприятно. А если вы примете препарат для улучшения пищеварения, к примеру, тот же «Мезим», то заменители сахара благополучно расщепятся до глюкозы, и ваши страдания пропадут даром.

Во-вторых, есть люди, у которых состав ферментов таков, что даже полисахариды с легкостью расщепляются до простых углеводов и успешно усваиваются. Поверьте, среди людей с

избыточным весом таких «активно перерабатывающих любой продукт» намного больше, чем среди тех, кто избыточным весом не страдает.

ОВОЩИ И ФРУКТЫ

Фрукты и овощи содержат углеводы. Одни больше, другие меньше, поэтому наша задача – подобрать продукты, содержащие больше клетчатки и меньше углеводов. Первым из списка продуктов, которые можно употреблять, следует вычеркнуть **картофель**. Да, от «второго хлеба» придется отказаться. Картофель – это просто сплошные углеводы. Забудьте о **банапах**. Все пространство СНГ давно стало «банановой» республикой, и эти фрукты зимой часто дешевле яблок. Но если вы решили уменьшить количество углеводов в своем меню – бананы вам противопоказаны.

Бобовые – горох, фасоль, бобы нужно ограничить, однако ограничение не касается спаржевой фасоли.

Следующая группа овощей содержит углеводы, но исключать их из рациона не стоит.

Томаты и сладкий перец. Эти овощи содержат значительное количество углеводов, но все же не так много, как в любой крупе, а полезных и просто необходимых веществ – целый набор. Наша пища без них будет несомненно беднее и однообразнее!

Цитрусовые и виноград. Апельсины, грейпфруты, лимоны – источники витаминов и клетчатки. Углеводы в них есть, но меньше, чем, например, в томатах. То же можно сказать и о винограде. В целом же польза от этих фруктов столь велика, что это оправдывает употребление нескольких граммов углеводов.

Морковь и лук. В них немало углеводов, но мы ведь не употребляем эти овощи килограммами, а добавляем в первые и вторые блюда для цвета и вкуса, поэтому не стоит беспокоиться, что вы перестанете терять вес из-за 10 граммов моркови и лука в пассеровке.

Яблоки и груши. Содержат не только углеводы, но и массу клетчатки, микроэлементы и витамины. Смело употребляйте их в пищу.

Клубника, вишня, сливы и абрикосы. Ничего опасного в них нет, если, конечно, вы часто едите клубнику без сахара.

Бахчевые культуры и огурцы. Идеальные продукты для низкоуглеводной диеты, с мизерным количеством углеводов, массой клетчатки, витаминов и микроэлементов.

Все виды капусты. О капусте можно сказать то же самое. Этот продукт рекомендуем вам использовать везде, где можно. Учитывая многообразие видов и сортов капусты, можно не бояться, что она вам быстро надоест.

Свекла, репа, брюква, редька, редис и подобные корнеплоды. Это прекрасные, богатые клетчаткой овощи. Единственное предупреждение – ешьте их в обработанном (тушеном, припущенном или отварном) виде, если у вас имеются проблемы с кишечником.

Ананасы и папайя. Говорят, что эти продукты даже способствуют похудению. Поэтому можете включать их в список желательных фруктов.

Замороженные овощные смеси. Смело привыкайте готовить из них, если раньше вы этого не делали. Теперь, когда вы перестанете есть картофель каждый день, придется заменять его другими овощами. Очень скоро вам станет ясно, что замороженные смеси экономят кучу времени и доставляют массу удовольствия. Блюда, которые можно приготовить из них, разнообразны, вкусны и сохраняют основную массу витаминов, поскольку в замороженных овощах они почти полностью сохраняются.

Пряности и приправы, к которым вы привыкли, а также всевозможные готовые соусы, в том числе и любимый кетчуп, придется подвергнуть ревизии на предмет содержания в них сахара. Для этого следует более внимательно рассматривать этикетки. Совет прост, но мы можем и так сказать вам, что все соусы в большей или меньшей мере содержат сахар.

Что делать? Можете готовить кетчуп сами, из свежих томатов или из томатной пасты, предварительно убедившись в том, что в пасте сахара нет. Сахар можно заменить подсластителем, или просто уменьшить количество уксуса в соусе.

Многие **готовые соусы** для вторых блюд содержат крахмал или муку. Это вам не подходит. Без густого соуса, конечно, не приготовишь вкусное второе блюдо, но попробуйте заменить муку тертым сыром. Уверяем вас, что соус получается густым и вкусным.

Уксус – продукт, без которого не обходится ни одна хозяйка. Какой уксус лучше? В сущности, лучше всего тот, какой вы больше любите. Есть яблочный, виноградный уксус. Ароматизированные уксусы (с розмарином, бальзамом и тархуном) вносят разнообразие в блюда. Однако в таких уксусах часто есть сахар. Ваша задача – выбрать тот уксус, в котором его меньше.

Вино и пиво. В этих продуктах не много углеводов (по крайней мере можно найти и вино, и пиво с мизерным содержанием сахара), но алкоголь возбуждает аппетит, не забывайте об этом.

ОРЕХИ, СЕМЕЧКИ И СУХОФРУКТЫ

Семена и орехи содержат мало углеводов и много белков, минеральных веществ и микроэлементов, что очень нам подходит. Они не только вкусны сами по себе. Их можно добавлять в салаты, использовать для панировки. В измельченном виде они могут с успехом заменить муку в кондитерских изделиях, так как содержат мало углеводов.

Да и в смысле перекусов гораздо полезнее пощелкать семечки, чем бросать в себя чипсы, булочки, печенье или конфеты.

Сухофрукты содержат фруктозу, но в них столько микроэлементов, что все же не стоит исключать их из рациона. Разумеется, речь идет именно о сухофруктах, а не о сушеных фруктах в сахаре.

МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

Молоко и молочные продукты – должны составлять весомую долю в вашем рационе.

Молоко цельное. Не будем в сотый раз рассуждать о его ценности. Молоко бывает разной жирности и обработки. Если вы боретесь с лишним весом, выбирайте молоко с минимальной жирностью. Но цельное молоко лучше употреблять в блюдах, а в качестве напитка предпочесть кисломолочные продукты, столь полезные для кишечника. Молоко может быть пастеризованным, топленым, парным, восстановленным из порошка, стерилизованным, концентрированным.

Молоко сухое. Его можно добавлять в соусы и те-сто, использовать для приготовления паст и спредов (бутербродных смесей). Есть соевое молоко, но оно – на любителя, и это касается всех продуктов из сои, об этом мы писали ранее.

Кефир, ацидофилин, простокваша, йогурт. Продукты, которые не принесут вам вреда, несмотря на то, что в них содержится довольно много лактозы, или молочного сахара. Ведь, как известно, лактоза в кисломолочных продуктах сбраживается и почти не усваивается как чистый углевод вашим организмом. Так что побольше кисломолочных продуктов! Тем более что они способствуют очищению не только кишечника, но и всего организма от шлаков и токсинов, благодаря своим адсорбирующим свойствам. Конечно же, эти продукты должны быть свежими!

Творог и сыры. Незаменимые продукты для вашего питания. В твороге и сырах масса полноценного белка, кальций, калий, микроэлементы, необходимые аминокислоты. Естественно, вам нужно следить за тем, чтобы в эти продукты не был добавлен сахар. Сыр, как мы

писали ранее, может заменить муку для панировок, пассеровок и соусов, поскольку при расплавлении действует как загуститель, а при обжаривании или запекании дает замечательную золотистую корочку, которая содержит минимальное количество углеводов и имеет прекрасный вкус.

Творог добавляют в тесто для выпечки, уменьшая количество углеводов в ней.

Сливки и сметана. Это не совсем те продукты, которые следует есть тем, кто желает сбросить вес, но в минимальных количествах без них не обойтись. Углеводов же в них почти нет.

Сливочное масло. В нем обычно от 60 до 80 % жира, что меньше, чем в растительных маслах, и это стоит взять на заметку.

НЕКОТОРЫЕ ДРУГИЕ ПРОДУКТЫ

Жиры. Бутербродное масло – далеко не тот продукт, который можно назвать полезным. В сущности, не совсем понятно, из чего его делают. Сливочное масло гораздо лучше. В наших магазинах уже можно купить арахисовое масло и даже кокосовое. Эти продукты не зря считаются любимыми во всем мире.

Растительные масла. У нас в стране самое распространенное и дешевое масло – это подсолнечное. Оно бывает рафинированным и нерафинированным – кто как любит. Соевое или рапсовое масло имеет намного меньше сторонников, да оно и на самом деле хуже. Однако во всем мире подсолнечному маслу предпочитают оливковое или кукурузное. Самое лучшее и полезное масло для салатов – это нерафинированное оливковое масло первого отжима. Оно зеленоватое, полупрозрачное, с характерным запахом. Но предупредим: растительные масла – самые калорийные продукты. Углеводы углеводами, но если идет речь о потере веса, салат лучше заправить ложкой сметаны, чем ложкой растительного масла!

Майонезы и соусы на их основе. При покупке майонеза, смотрите на этикетку – выбирайте низкокалорийный, без сахара и пищевых добавок.

Соевое мясо. Из него можно кое-что приготовить, но это как каша из топора – нужно добавлять масло, специи, приправы... Главное, что в сухом соевом мясе содержится глицерин, а ничего полезного в нем нет.

Колбасы, копчености и мясные консервы. В этих продуктах может содержаться различное количество сахара. Вам нужно привыкнуть к тому, чтобы интересоваться этим. Со временем вы найдете именно те сорта, которые почти не содержат сахара, и нравятся вам и членам вашей семьи. Не пренебрегайте этим советом, ведь в разных сортах ветчины и колбас содержится от 1 до 10 граммов сахара на 100 граммов продукта!

Что же касается вареных колбас и сосисок, сарделек, шпикачек и др., то кроме сахара в них могут быть и другие углеводы, например, крахмал. Будьте бдительны и не стесняйтесь спрашивать продавца о составе продукта.

Мясные консервы также содержат сахар, но его количество можно прочесть на упаковке. Больше всего углеводов содержится в печени и паштетах!

Рыбные консервы и морепродукты. Конечно же, в натуральной рыбе, креветках и крабах углеводов почти нет. Но в обычной сельди сахар есть почти всегда, во всех рыбных консервах – также. Такой популярный продукт, как крабовые палочки, содержит довольно много сахара, поэтому... если только чуть-чуть.

Сухое картофельное пюре, бульонные кубики, быстрые супы и сублимированная лапша. Забудьте об этих продуктах. Кроме того, что они содержат массу углеводов, в них слишком много всяких добавок, о которых мы знаем мало. Одно мы знаем наверняка – они малополезны и малосъедобны. Эти продукты предназначены для того, чтобы вы не умерли от

голода в экстремальных условиях или в дороге. Обычно тем, кто хочет похудеть, это не угрожает.

Консервированные овощи и фрукты. В консервы всегда добавляют сахар. Поэтому, если без них можно обойтись, лучше предпочесть свежие или замороженные фрукты и овощи.

Газированные напитки. В них также много сахара. Выпив всего лишь литр какой-нибудь газированной воды, кока-колы, спрайта или еще чего-нибудь, вы съедаете 10–15 чайных ложек сахара. Подумайте об этом!

КАК РЕАЛЬНО ПОХУДЕТЬ ХОЗЯЙКЕ ДОМА?

Эта вечная проблема очень многих женщин, которые не имеют возможности не готовить для всей семьи. Нужно поистине быть героиней, чтобы готовить себе отдельно, да еще и не пробовать то, что готовится для остальных членов семьи. Если же заставлять всю семью сесть на диету – это обычно вызывает всеобщее бурное недовольство.

И здесь может возникнуть еще одна трудность, от которой несвободна ни одна диета – это однообразие блюд.

Что с этим делать? Именно для того, чтобы избавить вас от этих проблем, мы и рекомендуем рецепты, собранные в этой книге. У людей разные жизненные обстоятельства, доходы, режим дня, вкусы и кулинарные пристрастия. Часто бывает, что у каждого члена семьи прямо противоположные вкусы, и это само по себе проблема для хозяйки дома, а в ситуации, когда она решила придерживаться диеты, тем более.

Но вы можете составить меню, которое не затруднит вас и доставит удовольствие всем домочадцам. Блюда просты в приготовлении, вкусны и универсальны. Почти все описаны по частям, то есть отдельные мясные блюда без гарнира, салаты без заправки, супы без сметаны. Это специально сделано для тех, кто живет с семьей или составляет меню для стола, за которым будут не только те, кто придерживается низкоуглеводной диеты.

Чтобы всем угодить, достаточно отдельно подать гарниры, соусы и заправки, а каждый сам выберет себе то, что ему по вкусу. Ваш стол станет от этого только красивее и разнообразнее. Например, приготовив мясное или рыбное блюдо, подходящее всем – и тем, кто на диете, и тем, кто пока ее не придерживается, вы не рискуете вызвать неудовольствие близких. Себе вы приготовите низкокалорийный салат или просто сделаете другую заправку к общему салату. А тем, кто не боится лишних калорий, можно подать картофельное пюре или спагетти. То же самое касается супов, блюд с различными соусами и сладких блюд.

С помощью этой книги можно с легкостью готовить на всю семью так, чтобы из блюд, стоящих на столе, каждый мог составить такой завтрак, обед или ужин, который нравится именно ему.

Не бойтесь ломать традиции, ведь они отчасти и привели к тому, что вы «обзавелись» лишними килограммами. Избавьтесь от стереотипов, так как наши традиционные завтрак, обед и ужин, в сущности, уже давно не вписываются в ритм жизни современного городского человека. Создайте режим, наиболее удобный всем. В семье обычно кто-то учится, кто-то работает полный рабочий день, кто-то работает посменно. Обычный обед часто переносится на более позднее время, как в Европе. Что поделаешь! Кто у вас есть в традиционные 13 часов дома?

Придется немного подумать, но выход можно найти всегда. Это же касается и выбора продуктов для завтрака, обеда и ужина. Кто сказал, что обязательно нужно есть яйца или кашу на завтрак и съедать обед из нескольких блюд? Это совсем не обязательно. Хотите сэкономить время и деньги? Приготовьте яйца на ужин, который перенесите ближе к вечеру. Это будет быстро, дешево, но полноценно с точки зрения содержания белков.

Собрались смотреть ночное кино или посидеть за компьютером допоздна – пропустите обед и приготовьте пару бутербродов. Не знаете, чем заменить яйца на завтрак? Просто сделайте несколько горячих бутербродов в гриле или микроволновке. Салаты также можно приготовить заранее и хранить в специальных пищевых контейнерах в холодильнике. Их можно взять на прогулку, на работу или в дорогу.

Итак, мы предлагаем вам научиться готовить разнообразно и вкусно блюда с минимальным количеством углеводов для себя, и те же блюда, только с другими заправками или гарнирами для членов вашей семьи. Никто не будет обижен, а у вас не возникнет даже ощущения,

что вы в чем-то себя обделили. Возможно даже, что домашние увлекутся вашей диетой, потому что предлагаемые блюда действительно вкусны и могут быть рекомендованы решительно всем!

ХОЛОДНЫЕ БЛЮДА И ЗАКУСКИ

Закуски с низким содержанием углеводов не только полезны для фигуры, они и прекрасно утоляют голод. Кроме того, они вкусны, могут послужить украшением для стола. Рецепты блюд, приведенные ниже, можно подавать на аперитив, перед основными блюдами, супами, горячими вторыми. Их можно использовать как закуски, для легкого перекуса, подавать на стол вместе с остальными блюдами в качестве холодных закусочных блюд.

Готовить их просто. Такими закусками можно заменить ужин, это займет меньше времени и будет менее калорийно.

Закуски с курицей

КРЫЛЫШКИ С ПЕРЦЕМ И ЧЕСНОКОМ

4 порции по 100–150 г

Ингредиенты: 4 куриных крылышка, 1 ст. ложка любого растительного масла, половина дольки чеснока, соль, перец и паприка по вкусу.

Приготовление: разогрейте духовку до 180 °С. В это время раздавите чеснок в чесночнице и соедините его с растительным маслом. Крылышки положите на противень, предварительно смазав их маслом и обсыпав перцем и солью со всех сторон. Затем сверху полейте смесью чеснока с маслом. В общем, весь процесс приготовления займет около часа, но каждые 20 минут куриные крылышки нужно переворачивать.

ИТОГО В ОДНОЙ ПОРЦИИ

Усваиваемые углеводы: почти не содержится

Клетчатка: почти не содержится

Белки: около 1 г

КУРИЦА В ПРЯНОСТЯХ

Готовить куриное мясо можно разными способами, что же касается этого рецепта, то совсем не обязательно использовать духовку. Блюдо можно жарить и на сковороде, это займет меньше времени, но запекание сохранит сочность и нежность куриного мяса. Учитывая, что оно является закуской, рекомендуется использовать куриное мясо без костей или, в крайнем случае, крылышки. А из оставшихся после разделки косточек можно сварить куриный бульон.

6 порций по 200 г

Ингредиенты: 2 кг куриного мяса, 100 г сливочного масла, 150 г твердого сыра, 2 ч. ложки паприки, 1 ч. ложка соли, 0,5 ч. ложка черного молотого перца.

Приготовление: духовку необходимо нагреть до 180 °С. В это время подготовьте куриное мясо. Если необходимо нарежьте или разделайте его. Сливочное масло растопите, но не доводите до кипения. Смешайте специи и тертый сыр в отдельной посуде. Куриное мясо нужно сначала поместить в растопленное масло, а затем обвалить в сыре со специями.

Мясо можно запекать кусочками на противне, нанизав на шпажки или завернув каждый кусочек в фольгу. Запекать в течение 1 часа.

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.