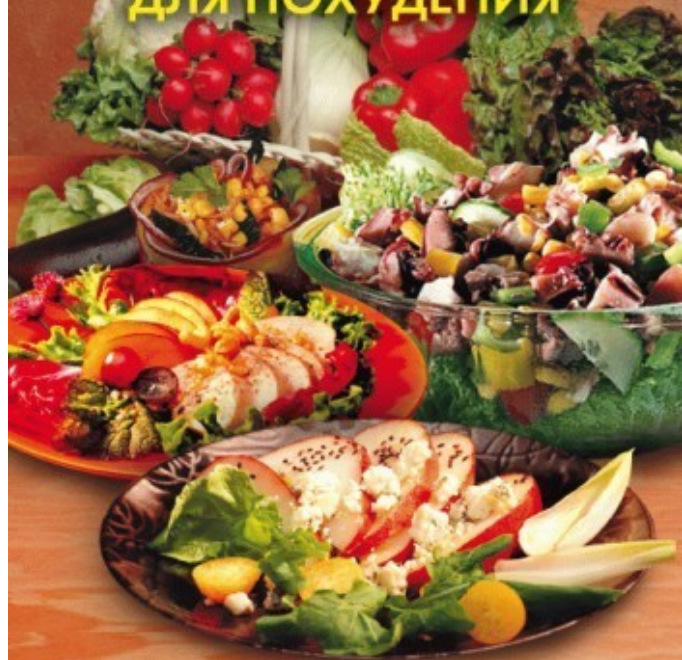


САЛАТНАЯ ДИЕТА

500

РЕЦЕПТОВ САЛАТОВ ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ



Ольга Николаевна Трюхан Светлана Александровна Хворостухина Салатная диета. 500 рецептов салатов для похудения

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=303362

*Салатная диета. 500 рецептов салатов для похудения / С. А.
Хворостухина, О. Н. Трюхан.: РИПОЛ классик; Москва; 2008
ISBN 978-5-386-00647-1*

Аннотация

Если вы хотите сбросить лишние килограммы и при этом не морить себя голодом, воспользуйтесь салатной диетой. Ее преимущество перед всеми остальными заключается в том, что вам не нужно три раза в день есть одно и тоже блюдо, на вашем столе всегда будет вкусная и разнообразная еда, богатая витаминами и микроэлементами. А это очень важно в период похудения. Кроме того, салаты, содержащие свежие овощи и фрукты, будут способствовать очищению организма от шлаков, сделают вашу кожу и волосы красивыми, а самочувствие и настроение прекрасными! Приятного вам аппетита!

Содержание

Введение	4
Глава 1	12
Нормальный вес: как его определить	17
Тип конституции	23
Конец ознакомительного фрагмента.	24

Светлана Александровна Хворостухина, Ольга Николаевна Трюхан Салатная диета. 500 рецептов салатов для похудения

Введение

Дать точное определение понятию «женская красота» невозможно, поскольку оно субъективно. Сколько людей на земле, столько существует и мнений о том, какой тип фигуры и лица следует считать эталоном совершенства. Можно с уверенностью говорить о том, что каждый человек руководствуется собственными критериями, согласно которым он определяет для себя идеальный образ красавицы.

Однако в большинстве случаев люди не могут объяснить свои предпочтения. Кому-то нравятся длинноногие худенькие блондинки, а другим – брюнетки с пышным бюстом и полными бедрами. В данном случае комментарии излишни.

Как говорится, дело вкуса...

Но в некоторых случаях идеалы женской красоты выглядят не только непонятными, но и несколько странными и противоестественными. Так, в некоторых племенах, населяющих Африку, красавицами, достойными мужского внимания, принято считать тех представительниц прекрасной половины человечества, которые обладают длинной шеей. Женщины добиваются этого с помощью металлических колец, которые закрепляют вокруг нее.

Независимо от национальной, социальной и временной принадлежности женщины во все времена стремятся к тому, чтобы соответствовать вкусовым пристрастиям мужчин. При этом они ради получения достойного «звания» подлинной красавицы подчас жертвуют собственным здоровьем. В данном случае уместно вспомнить благородных девиц и светских дам XVIII–XIX столетий. Из документальных источников и художественных романов мы знаем, что, прежде чем надеть пышное бальное платье, они облачались в жесткий корсет, который придавал их фигурам особую утонченность и грациозность. При этом тесемки корсета затягивали так туго, что женщины не могли не только свободно дышать, но и попробовать хотя бы кусочек из разнообразных угощений, предлагаемых хозяевами праздничного пиршества.

Говоря о стремлении женщин следовать эталону красоты (придуманному мужчинами), следует вспомнить также и восточных красавиц. Жительницы Японии должны были иметь

маленькую стопу. Для этого ноги девочек буквально заковывали в деревянные колодки. Когда же они становились взрослее, то колодки снимали. Однако для того, чтобы не потерять равновесие при ходьбе, юные японки вынуждены были делать маленькие шаги.

Следует заметить, что понятие женской красоты не только субъективно, но и изменчиво. За всю историю развития человечества определение эталона идеального образа женщины претерпело множество метаморфоз. Как известно, в древнегреческом обществе особенно высоко ценили представительниц слабого пола, являющихся обладательницами широких бедер и маленькой груди. В дальнейшем, в эпоху Возрождения, на пьедестале красоты их сменили красавицы с пышными формами.

Казалось, пышногрудые богини красоты не сдадут своих позиций никогда. Однако с наступлением XX века и им пришлось уступить пальму первенства... почти невесомым девушкам, царицам подиумов и обложек модных журналов, которые зачастую страдали недостатком веса и дистрофией. В течение всего прошлого столетия именно они владели умами мужчин. А женщины всех стран стремились им подражать, нередко изводя себя голодом и всевозможными диетами.

Новый взгляд на женскую красоту ознаменовал приход нового тысячелетия. Современники XXI века определяют ее прежде всего как гармонию внутреннего, духовного, и физического развития. По-настоящему красивое тело – это то,

которое соответствует физиологическим и возрастным показателям. Последние же устанавливаются не посредством социологического опроса, а с помощью научных медицинских методов исследования.

Таким образом, сегодня всех без исключения представительниц слабого пола мы с уверенностью можем назвать красавицами. «Некрасивых женщин не бывает!» – гласит народная мудрость.

Не стоит переживать по поводу талии, которая, может быть, чуть шире, чем талия вашей подруги, или чрезмерно широких бедер. При желании недостатки всегда можно превратить в достоинства, воспользовавшись достижениями цивилизации: удобной и красивой одеждой, косметическими средствами, услугами салонов красоты и пр.

Придирчиво разглядывая свое отражение в зеркале, каждая девушка и женщина должна помнить о том, что идеала красоты... нет. Его и не может существовать. По мнению психологов и пластических хирургов, большая часть их пациентов чувствуют себя несчастными вовсе не потому, что обладают недостаточно привлекательной внешностью. Зачастую причиной их бед и неудач становятся неуверенность в себе, заниженная самооценка и комплекс неполноценности. Другими словами, для того чтобы стать красавицей, нужно научиться быть ею. При этом нет необходимости стремиться к тому, чтобы быть похожей на кого-либо. Каждый человек – индивидуальность. В этом и заключается подлинная его кра-

сота.

В доказательство подобных утверждений можно привести тысячи различных историй, рассказанных манекенщицами и моделями. Как выяснилось, не многие обладательницы совершенных форм могут похвалиться счастливой жизнью. Физическую красоту, данную от природы, не следует трактовать как гарантийный талон, предоставляющий право на счастье и успех, которых иногда приходится достигать тяжелым трудом на протяжении долгих лет.

Кроме того, даже идеальные формы с течением времени могут измениться далеко не в лучшую сторону. Врагами совершенных пропорций являются малоподвижный образ жизни и нерациональное питание.

Достижения современной цивилизации, к сожалению, имеют не только положительные свойства, но и нежелательные последствия. Герой нашего тысячелетия – это человек, стремящийся многое успеть сделать. Однако порой он не успевает заботиться о собственном здоровье.

Большинство людей, желая добиться определенных высот в карьере, много времени посвящают работе. Прогулкам на свежем воздухе, занятиям физкультурой и спортом, правильной организации питания почти нет места в расписании человека, живущего в XXI столетии.

Для того чтобы приглушить возникающее порой во время многочасового «общения» с компьютером чувство голода, мы кладем в рот то, что оказывается под рукой. А это

чаще всего бутерброды, сваренные наспех полуфабрикаты и ассортимент фастфуда.

Следует заметить, что «культура» потребления продуктов быстрого приготовления, пришедшая некогда в Россию вместе с «ножками Буша», стала главной причиной отказа большинства людей от нормального питания. Действительно, благодаря стремительному развитию отечественного производства полуфабрикатов многие российские хозяйки смогли освободиться от домашних хлопот и стали затрачивать больше времени на достижение успеха в карьере.

Однако у этой медали оказалась и обратная сторона: полуфабрикаты нельзя отнести к продуктам, приносящим пользу. Регулярное их включение в меню может стать причиной нарушения обменных процессов и развития тяжелых заболеваний пищеварительного тракта и иных систем человеческого организма.

Таким образом, рассуждая о благах, подаренных человечеству цивилизацией, можно говорить не только о пользе и положительных последствиях, но и о вреде. В последнее время врачи обеспокоены серьезной проблемой: людей, которые могли бы похвастаться отменным здоровьем, практически не существует. Нарушения осанки, неврозы, внутренние болезни, ожирение – все это является следствием неправильного образа жизни.

Как уже было сказано выше, наличие идеальной внешности и совершенной фигуры, безусловно, не может быть зало-

гом удачи, счастья и успеха. Однако неразумное отношение к своему физическому здоровью нередко становится причиной возникновения болезней души. Всевозможные комплексы, неуверенность в себе и чувство собственной неполноценности являются сдерживающими факторами, тормозящими развитие и совершенствование личности.

Прежде чем остановить выбор на той или иной диете и таким образом согласиться с мнением окружающих, увидевших в вашей фигуре недостатки, необходимо критически, но в достаточной степени объективно оценить саму себя.

О стереотипах и «нормах» красоты, сформировавшихся в обществе, мы уже говорили. Теперь нужно рассказать о принятых в науке (в частности, диетологии) пропорциях человеческого тела.

Так, вопреки общепринятому мнению, нормальным для женщины является рост от 165 до 170 см. При этом данная величина зависит от длины ног, а не длины туловища, как было принято считать до недавнего времени. Пропорциональной нужно называть фигуру, при которой кончики пальцев опущенных вдоль тела рук касаются точки, находящейся на середине бедра. Длина предплечья должна составлять до 75 % общей длины руки, а длина ног – 53 % длины тела.

Ознакомившись с принятыми в науке пропорциями тела, нет необходимости сосредоточивать внимание на том, чтобы постараться сделать более длинными ноги или руки. Каждый

человек уникален. Достоинства же его не должны заключаться лишь в совершенной фигуре. Поистине красивым человек признается только тогда, когда его тело и душа пребывают в гармонии. А недостатки и несовершенства фигуры можно легко подкорректировать, воспользовавшись советами модельеров и диетологов.

Не стоит заниматься, что называется, самоедством и пребывать в подчинении у собственных комплексов. Если вы не довольны своим внешним видом, то попытайтесь изменить его. Для этого нужно собрать волю в кулак и заняться «строительством» самой себя. На первом этапе работы над собой советуем обратить внимание на питание и составление рационального меню. Итак, приступаем.

Глава 1

Основы рационального питания

Врачи всех стран мира бьют тревогу: людей, страдающих избыточной массой тела с каждым днем становится все больше. Не секрет, что причиной накопления лишних килограммов является неправильный образ жизни: незначительная мышечная нагрузка, нерациональное питание, потребление высококалорийных продуктов, отказ от занятий спортом.

Результатом всех описанных выше явлений становится не только непривлекательная внешность, но и развитие тяжелых заболеваний: атеросклероза, болезней сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного тракта и пр. Кроме того, по мнению многих врачей, ожирение может спровоцировать появление онкопатологии. К тому же избыточный вес влияет и на продолжительность жизни. Доказано, что люди с нормальной массой тела, ведущие активный образ жизни, живут дольше.

Большинство из нас уверены в том, что понятия «человек с избыточным весом» и «здоровый человек» тождественны. Однако это не всегда так. Диетологи говорят о том, что люди, страдающие ожирением, нередко отличаются слабым иммунитетом, а потому зачастую им с большим трудом удастся справиться с неблагоприятным воздействием окружаю-

щей среды. Помимо прочего, дисбаланс жирового обмена, характерный для людей, страдающих избыточным весом, зачастую вызывает еще большее увеличение массы тела.

Нужно заметить, что содержание в организме избыточного количества жира не следует считать явлением нормальным. Жиры оказывают негативное воздействие на работу желудочно-кишечного тракта, сердечно-сосудистой и гормональной систем, а также отрицательно влияют на процессы холестерина и липидного обменов.

Некоторое время назад было принято считать, что клетки жировой ткани обладают низкой активностью и лишь оказывают механическое сдерживающее действие на внутренние органы. Это мнение не вполне верно. Дело в том, что жировая ткань способна активно функционировать и даже прогрессировать.

Причем ее развитие носит агрессивный характер, поскольку она способна быстро разрастаться, образуя множество новых клеток. Жировая ткань поглощает жир из крови, а также формирует клетки, взаимодействуя с углеводами. Высокая степень ее агрессивности проявляется не только в способности стремительно разрастаться.

Другой отличительной ее особенностью можно назвать возможность накапливать и сохранять токсины, поступающие в организм из внешней среды. В качестве источников ядовитых веществ могут служить загрязненный воздух, некачественные продукты питания и пр.

Однако преувеличивать опасность жировой ткани все же не следует. Действительно, она имеет ряд отрицательных свойств. Но вместе с тем именно она является главным поставщиком в организм веществ, которые обладают антисклеротическим и липотропным действием. Таким образом, можно говорить о том, что абсолютное исключение жиров из рациона нецелесообразно. Во всем нужно соблюдать умеренность.

Еще несколько лет назад некоторые ученые стремились доказать особую эффективность безжировой диеты для сохранения здоровья. Они говорили о том, что человеческому организму достаточно того количества жира, который он сам продуцирует, получая из углеводов.

Сегодня доказана несостоятельность подобной теории. Полностью удалять из меню жиры (как животные, так и растительные) нельзя. В противном случае возможно развитие самых разных заболеваний.

В настоящий момент особое распространение получает диета, основу которой составляет умеренное потребление (но не полное выведение из рациона) жиров. Было доказано, что резкое сокращение или удаление из меню жира провоцирует активизацию атеросклеротического процесса.

Следовательно, для того чтобы продлить жизнь и сохранить здоровье, важно научиться составлять рациональное меню, в котором присутствовали бы продукты, богатые всеми необходимыми веществами, в том числе и жирами.

Одним из наиболее важных компонентов, входящих в состав жиров, являются полиненасыщенные кислоты (или ПНЖК): арахидоновая, линолевая, линоленовая. Именно они обеспечивают нормальное протекание липидного и холестеринового обменов в организме. Главным их свойством следует назвать способность преобразовывать поступающий с пищей холестерин в подвижные растворимые соединения. Кроме того, они оказывают тонизирующее действие на кровеносные сосуды, способствуют укреплению их стенок, повышению эластичности и степени непроницаемости.

Наиболее высокое биологическое действие отмечено у арахидоновой кислоты. Самое большое ее содержание выявлено в свином сале и печени рыб. В качестве активной пищевой добавки может служить также медицинский рыбий жир, являющийся поставщиком не только жиров и входящих в их состав ненасыщенных кислот, но и витаминов А и D.

Было замечено, что арахидоновая кислота образуется из линолевой. Однако такой процесс возможен, только если в организме присутствует достаточное количество витамина B₆. Значит, для обеспечения непрерывного поступления высокоактивной арахидоновой кислоты необходимо ежедневно употреблять до 20 мл растительного масла. Суточная потребность в полиненасыщенных жирах достигает 5–8 г.

Сегодня ученые говорят о существовании взаимосвязи между действием ненасыщенных жирных кислот и обменом витаминов группы В, а также холина – вещества, утрачива-

ющего липотропные характеристики при недостаточном содержании в организме жиров указанного типа. Ненасыщенные жирные кислоты обладают свойством активизировать работу пищеварительных ферментов, повышать иммунитет и выводить радионуклиды.

Одним из основных признаков недостаточного поступления в организм ненасыщенных кислот являются различные поражения кожных покровов. Было замечено, что количество содержащихся в организме ненасыщенных кислот у людей, страдающих экземой, на 1 % меньше, чем у здоровых.

Нормальный вес: как его определить

Главными причинами возникновения ожирения врачи-диетологи считают нерациональное питание и малоподвижный образ жизни. Следовательно, при необходимости и желании сбросить лишние килограммы нужно правильно организовать прием пищи и заняться спортом.

Как уже было замечено выше, низкая физическая активность в сочетании с неправильным питанием, а также недостаток в организме полезных веществ (витаминов, минералов) являются причиной развития раннего атеросклероза и избыточного веса.

В дальнейшем наблюдаются различные нарушения обменных процессов (в том числе холестерина и липидного) и функционирования внутренних органов и систем.

Таким образом, проблему ожирения нельзя считать лишь эстетическим вопросом, касающимся определения степени привлекательности человеческого тела. Избыточный вес есть проблема, которую нужно рассматривать с точки зрения здоровья и долголетия. Именно поэтому она привлекает внимание многих людей.

С каждым днем лиц, страдающих избыточной массой тела и ожирением, становится все больше. Смертность людей вследствие заболеваний сердечно-сосудистой системы, причиной развития которых в большинстве случаев являются

малоподвижный образ жизни и неправильная организация питания, также стремительно возрастает. Количество тех, кого можно считать долгожителями, уменьшается.

Подобные факты говорят сами за себя. Желая продлить жизнь и сохранить здоровье, необходимо прежде всего постараться серьезно взглянуть на проблему ожирения и избыточного веса.

Но какой вес следует считать нормальным? Этот вопрос задавал себе каждый. По мнению ученых, вес человека нужно устанавливать в зависимости от индивидуальных физиологических характеристик. В настоящее время врачи используют для его определения самые разные формулы.

Наиболее широкое распространение приобрела формула вычисления нормального веса с учетом показателя роста (так называемая формула Брока): $\text{рост (в см)} - 100$.

В некоторых случаях применяют также формулу Бонгарда. При этом вычисления нормального веса человека нужно производить так: показатель роста умножить на величину окружности грудной клетки и разделить на 240.

Главным достоинством указанных выше формул, используемых для вычисления нормального веса, является удобство их применения. Однако их существенным недостатком является игнорирование таких субъективных данных, как пол, возраст, вид профессиональной занятости.

В связи с этим при определении нормального веса более рациональным принято считать использование специальных

таблиц, одна из которых представлена ниже.

Таблица 1

Определение нормального веса тела

Рост, м	Возраст, лет									
	От 20 до 29		От 30 до 39		От 40 до 49		От 50 до 59		От 60	
	жен.	муж.	жен.	муж.	жен.	муж.	жен.	муж.	жен.	муж.
1,5	48,9	51,3	53,9	56,7	56,5	58,1	55,7	58,0	54,8	57,3
1,52	51,0	53,1	55,0	58,7	59,5	61,6	57,6	61,1	55,9	60,6
1,54	53,0	55,3	59,1	61,6	62,4	64,5	60,2	63,8	59,0	61,9
1,56	55,8	58,5	61,5	64,4	66,0	67,3	62,4	65,8	63,7	62,4
1,58	58,1	61,2	64,1	67,3	67,9	70,4	64,5	68,0	62,4	67,0
1,6	59,8	62,9	65,8	69,2	69,9	72,3	65,8	69,7	64,6	68,2
1,62	61,6	64,6	68,5	71,0	72,2	74,4	68,7	72,7	66,5	69,1
1,64	63,6	67,3	70,8	73,9	74,0	77,2	72,0	75,6	70,0	72,2
1,66	65,2	68,8	71,8	74,5	76,5	78,0	73,8	76,3	71,5	74,3
1,68	68,5	70,8	73,7	76,2	78,2	79,6	74,8	77,9	73,3	76,0
1,7	69,2	72,7	75,8	77,7	79,8	81,0	76,8	79,6	75,0	76,9
1,72	72,8	74,1	77,0	79,3	81,7	82,8	77,7	81,1	76,3	78,3
1,74	74,3	77,5	79,0	80,8	83,7	84,4	79,4	82,5	78,0	79,3
1,76	76,8	80,8	79,9	83,3	84,6	86,0	80,5	84,1	79,1	81,9
1,78	78,2	83,0	82,4	85,6	86,1	88,0	82,4	86,5	80,9	82,8
1,8	80,9	85,1	83,9	88,0	88,1	89,9	84,1	87,5	81,6	84,4
1,82	83,3	87,2	87,7	90,6	89,3	91,4	86,5	89,5	82,9	85,4
1,84	85,5	89,1	89,4	92,0	90,9	92,9	87,4	91,6	85,8	88,0
1,86	89,2	93,1	91,0	95,0	92,9	96,6	89,6	92,8	86,3	89,0
1,88	91,8	96,8	94,4	97,0	95,8	98,0	91,5	95,0	88,8	91,5
1,9	92,3	97,1	95,6	99,5	97,4	100,7	95,6	99,4	92,9	94,8

Пользуясь приведенной таблицей, следует вносить неко-

торые коррективы, учитывая конституциональные особенности. Так, обладатели астенического телосложения могут вычесть из полученного по таблице результата 2–3 %. Людям с гиперстенической конституцией, напротив, нужно прибавить 1 % к весу, найденному в таблице.

В том случае, если после определения нормального веса было выявлено фактическое его превышение, необходимо установить его величину.

Так, превышение показателя фактического веса по отношению к норме более чем на 20 % нужно считать начальной стадией ожирения, то есть патологии, которая нуждается в коррекции, вмешательстве медиков и проведении специальных профилактических или лечебных мероприятий.

При превышении величины фактического веса менее чем на 20 % рекомендуется лишь внести исправления в организацию питания и изменить образ жизни, увеличив физическую нагрузку. Меню нужно сделать разнообразным.

Количество приемов пищи следует увеличить до 4–5 раз, уменьшив объем разовых порций. В качестве физической нагрузки можно порекомендовать пешие прогулки, спортивные игры и гимнастику.

Диетологи предупреждают от опасности резкого снижения веса тела путем так называемых быстрых диет и значительного увеличения физической нагрузки. Выявив превышение фактического веса, не нужно стремиться к тому, чтобы в течение недели устранить разницу. Если на протяжении

нии длительного времени масса тела находилась на одном уровне, то нет необходимости резко уменьшать ее. Цель любой диеты должна заключаться в том, чтобы прежде всего добиться прекращения увеличения веса, а в дальнейшем постепенно снижать его до нормы.

Тип конституции

Для того чтобы точно определить свой нормальный вес тела, при расчетах необходимо учитывать тип конституции.

В настоящее время специалисты говорят о существовании трех основных типов телосложения: астенического, нормостенического и гиперстенического.

При выявлении типа конституции требуется установить длину тела, измеряя ее от середины лобка до среднего края грудины. Полученное число следует разделить на величину роста, выраженную в сантиметрах, и затем умножить на коэффициент 100.

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.