

Ирина Новикова

Питание и диета для VIP-персон



Ирина Николаевна Новикова
Питание и диета
для VIP-персон
Серия «Питание и диета»

Текст предоставлен правообладателем – Мульти Медиа
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=164558

Аннотация

Проблема правильного питания особенно волнует сегодня звезд политики и шоу-бизнеса, вынужденных работать за пределами своих психологических и даже физических возможностей. Нередко карьера таких людей напрямую зависит от внешности. Диет, обещающих эффективное снижение веса, очень много. Как выбрать ту, которая действительно приведет к улучшению фигуры и не навредит при этом здоровью? Ответ на поставленный вопрос – в этой книге.

Содержание

Введение	4
1. Рациональное питание	6
Питательные вещества	7
Витамины и минеральные элементы	26
Конец ознакомительного фрагмента.	30

Ирина Новикова

Питание и диета для VIP-персон

Введение

Стройная фигура сегодня в моде как никогда. Однако идеальный вес – это не только красота, но и здоровье. Работа на износ абсолютно лишает VIP-персон свободного времени. Знаменитости порой вынуждены забыть об элементарном отдыхе, что, естественно, сказывается на режиме питания, следствием нарушения которого становится избыточный вес. Каждый лишний килограмм не лучшим образом отражается на функционировании сердечно-сосудистой и пищеварительной систем.

Эксперименты показывают, что организм, ослабленный борьбой за выживание, при нарушении обмена веществ бывает не в силах усвоить синтезированные витамины и минералы. «Функционируя» в бешеном ритме, люди попросту заболевают, а психологические перегрузки зачастую приводят к неврастению и нервно-психическим срывам. Поэтому инфаркты на фоне голодной диеты и стрессов совсем не редкость.

Так где же выход? Можно питаться разнообразно, 5–6 раз в день, и все же не прибавлять в весе, если радикально изменить пищевые привычки и выработать культуру рационального питания.

О том, как сделать фигуру красивой и сохранять ее на протяжении многих лет, придерживаясь разумного подхода к еде, пойдет речь в этой книге. Приведенные здесь рекомендации касаются как системы питания, так и способов психологического настроя на выполнение программы по борьбе с лишним весом.

1. Рациональное питание

Рациональное питание является неотъемлемой частью здорового образа жизни.

На пищевые привычки человека влияют психологические, физиологические и даже географические факторы, от которых зависят особенности его питания. Поэтому очень важно обращать внимание на формирование и воспитание рациональных пищевых привычек с раннего возраста, чтобы в дальнейшем проблем со здоровьем, связанных с питанием, у человека не появлялось.

Для составления правильного рациона иногда требуются крепкие нервы и отличные математические способности.

Питательные вещества

Белки играют в питании человека огромную роль, так как они являются главной составной частью клеток всех органов и тканей организма. Основное назначение пищевых белков – это построение новых клеток и тканей, обеспечивающих рост и развитие молодого растущего организма. В зрелом возрасте, когда процесс роста уже полностью заканчивается, остается потребность в восстановлении изношенных, отживших клеток. Для этой цели требуется белок, причем соразмерно изнашиванию тканей. Экспериментально доказано, что чем выше физические нагрузки, тем больше потребность в регенерации и, соответственно, в белке.

Иммуноглобулины, обеспечивающие устойчивость организма к заболеваниям, – это белки, для синтеза которых необходим весь набор аминокислот, причем в определенном количестве.

Вода запускает в организме реакцию обмена веществ и тем самым интенсивно содействует сжиганию жира.

Белки в организме человека выполняют несколько важных функций – пластическую, каталитическую, гормональную и транспортную. Важнейшей функцией пищевых белков является обеспечение организма пластическим материалом. Организм человека практически лишен запасов белка. Единственным источником их являются пищевые белки,

вследствие чего они относятся к незаменимым компонентам рациона.

Особенно плохо сказывается на иммунитете дефицит незаменимых аминокислот – триптофана, лейцина, изолейцина, валина, треонина, лизина, метионина, фенилаланина. Эти названия хорошо знакомы по этикеткам на баночках с пищевыми добавками для укрепления здоровья. Жители многих стран испытывают дефицит белков. В связи с этим важной задачей становится поиск новых, нетрадиционных способов их получения. Но достаточный набор и заменимых, и незаменимых аминокислот можно получить с пищей, причем при нормальном по калорийности зимнем рационе – не превышая 2000 калорий в день. Но это для людей, ведущих малоподвижный образ жизни. У VIP-персон, для которых предназначена эта книга, рацион должен иметь большую калорийность, в соответствии с их значительными энергетическими затратами: больше 2000 калорий – можно, а вот меньше не стоит, этим сильно снижается сопротивляемость организма заболеваниям. В рационе обязательно должны присутствовать белки как растительного, так и животного происхождения при общем количестве 100 г в день.

Проблемы из-за недостатка незаменимых аминокислот могут возникнуть только у строгих вегетарианцев, исключая из рациона абсолютно все продукты животного происхождения, в том числе молоко и яйца.

Животные продукты с высоким содержанием белка – это

мясо, рыба, птица, яйца, творог, сыр (15–20 % белка).

Растительные продукты с высоким содержанием белка – грибы, бобовые, крупы (10–20 %). До появления в Европе картофеля бобовые составляли большую часть пищи населения. До сих пор во многих странах бобы, фасоль, горох культивируются на больших площадях. Соя богата всеми незаменимыми аминокислотами. Исключение составляют серосодержащие аминокислоты (71 %). Усвояемость соевого белка равна 90, 7 %. По анаболической эффективности она не уступает белкам животного происхождения, в отличие от хлебобулочных изделий (7 %).

Лучше всего, конечно, сочетать животные и растительные белки.

Известный польский диетолог Ян Квасьневский предлагает диету, согласно которой худеющие должны употреблять в пищу как можно больше самых жирных продуктов. Бывший президент Польши Лех Валенса, на протяжении 10 лет страдавший от сахарного диабета, через 9 мес «жирной» диеты сбросил лишний вес и даже перестал принимать инсулин.

Для формирования иммунитета необходимы жиры, ведь стенки лимфоцитов и макрофагов – клеток, которые спасают организм от нашествия врагов-патогенов, – состоят из липидов, в том числе холестерина, которого многие так панически боятся и стремятся абсолютно исключить из еды. Но при абсолютном исключении из рациона жиров замедляется

рост человека, снижается сопротивляемость организма инфекциям и стрессам.

Жиры обладают наибольшей энергетической ценностью. При сгорании 1 г жира выделяется 37, 7 кДж (9 калорий) тепла, тогда как при сгорании 1 г белка или углеводов – только 16, 75 кДж (4 калории). Различают животные и растительные жиры. Они обладают различными физическими свойствами и составом. Животные жиры – твердые вещества. В их состав входит большое количество насыщенных жирных кислот, имеющих высокую температуру плавления. Растительные жиры, в отличие от животных, содержат полиненасыщенные жирные кислоты, которые относятся к незаменимым компонентам питания. Жировые продукты, помимо жиров, состоящих из глицерина и жирных кислот, содержат стерины, фосфолипиды и жирорастворимые витамины, необходимые для нормальной жизнедеятельности организма.

Таким образом, жиры подразделяются на насыщенные, полиненасыщенные и мононенасыщенные. Первые из них способствуют накоплению вредного холестерина. Вторые, хотя они и необходимы организму, в случае чрезмерного накопления могут уменьшать количество полезного холестерина. Третьи же, напротив, сокращают количество вредного холестерина, не причиняя ущерба полезному, называемому чистильщиком артерий, потому что он очищает сосуды от чрезмерных отложений вредного холестерина.

В частности, полиненасыщенные жирные кислоты поддерживают общие функции организма и улучшают состояние сердца и сосудов.

Проще говоря, жиры с большим содержанием насыщенных и трансжирных кислот считают вредными, в то время как ненасыщенные жиры полезны для здоровья. Растительное масло, которое при комнатной температуре находится в жидком виде, и изготовленные из него продукты содержат большое количество поли – и мононенасыщенных жирных кислот. Чем тверже жир при комнатной температуре, тем выше в нем содержание насыщенных жирных кислот.

Холестерин в умеренных дозах обязательно должен присутствовать в еде, и не следует полностью исключать из рациона яйца и животные жиры.

Поэтому мнение о том, что жир только вреден, явно преувеличено. Истина заключается в том, что многие жиры не только делают пищу приятной на вкус, но и являются компонентом здорового питания. Например, жиры служат важным источником энергии и строительным материалом для клеток. Более того, определенные типы жиров оказывают оздоравливающее действие на сердечно-сосудистую систему. То есть бороться надо не с самим холестерином, а с обменными нарушениями в организме, с дисбалансом фракций в крови, а также с избыточным употреблением жирной животной пищи.

Человек испытывает здоровое влечение к жирным про-

дуктам. Даже в первобытные времена жиры обязательно входили в рацион первых охотников. Орехи и семена, содержащие большое количество жира, служили для них вкусным источником энергии, обеспечивали необходимыми питательными веществами и помогали пережить голод.

Творог – кисломолочный продукт с большим содержанием белков, чем объясняется его высокая пищевая ценность. Аминокислоты творога способствуют выведению из организма избыточного холестерина.

Поэтому, ощущая желание съесть булочку с маслом, салат с майонезом или плитку шоколада, не стоит корить себя за проявление скрытых первобытных инстинктов.

Источником животных жиров являются свиное сало (90–92 % жира), сливочное масло (72–82 %), жирная свинина (49 %), колбасы (20–40 %), сметана (30 %), сыры (15–30 %). Источником растительных жиров – растительное масло (99,9 % жира), орехи (53–65 %), овсяная (6,1 %) и гречневая (3,3 %) крупы. Содержание жира в наиболее часто употребляемых продуктах представлено в таблице 1.

Итак, возникает вопрос, как сохранить фигуру и здоровье, не исключая жиры из рациона питания.

Ежедневно можно спокойно употреблять 10 г животного жира плюс 20 г растительного масла.

В качестве животного жира можно есть сливочное масло или сало. Вопреки расхожему представлению о его вреде,

именно в сале содержится полиненасыщенная жирная арахидоновая кислота, из которой в организме синтезируются медиаторы иммунного ответа. Так что проблема не в сале, а в его количестве.

Основным компонентом жиров являются жирные кислоты. В природных условиях их обнаружено свыше 40.

Насыщенные жирные кислоты (пальмитиновая, стеариновая и др.) используются организмом в основном как энергетический материал. Максимальное количество насыщенных жирных кислот содержат животные жиры (в говяжьем и свином жире – 25 % пальмитиновой, соответственно 20 % и 13 % стеариновой кислот, в сливочном масле – 7 % стеариновой, 25 % пальмитиновой и 8 % миристиновой кислот). Избыток насыщенных жирных кислот в пище часто приводит к нарушению жирового обмена, повышению содержания холестерина в крови.

Многие полагают, что наиболее полезным для организма является сливочное масло, и используют в пищу только его. Безусловно, сливочное масло имеет высокие вкусовые качества, содержит ретинол, легко усваивается организмом. Но биологическая потребность в жирах и некоторых других веществах может удовлетворяться только за счет рационального сочетания жиров животного и растительного происхождения. Люди, употребляющие исключительно сливочное масло, страдают от недостатка жизненно необходимых пищевых компонентов.

Французский врач Саддама Хусейна предписал ему диету, и президент предпочитал цыпленка. Он любил огурцы и томаты, очень любил суп и избегал сладостей. Диктатор испытывал слабость к знаменитому верблюжьему молоку, которое пил на завтрак с хлебом и медом, не употреблял соли и масла.

Если в течение длительного времени резко уменьшить в питании количество жира или ограничиться только сливочным маслом, организм теряет способность правильно использовать его избыток, что способствует развитию атеросклероза.

Принято считать, что 1/3 суточного потребления жиров должны составлять растительные жиры, а 2/3 – животные.

Чтобы ограничить употребление насыщенных жирных кислот, важно есть меньше животных жиров (мяса, цельного молока, сыра, сметаны), а также пальмового и кокосового масла.

Полезно использовать обезжиренные молочные продукты, например снятое молоко или нежирный сыр.

Покупать лучше постное мясо и по возможности срезать с него видимый жир и кожу.

Для уменьшения употребления насыщенных жиров лучше включать в свое меню продукты, содержащие не молочный жир, а растительное масло. Масло первого отжима самое полезное. При первом отжиме продукты, из которых изготовлено масло (семена подсолнечника, льна, оливки), от-

дают самые полезные вещества.

Лучше всего оливковое масло – по содержанию полезных элементов оно занимает первое место.

Вместо продуктов с высоким содержанием насыщенных жиров надо выбирать те, которые обогащены полиненасыщенными жирными кислотами. Растительное масло и приготовленные на его основе продукты, такие как майонез и приправы, а также жирная рыба, в том числе макрель, сельдь, сардины и лосось, содержат мало насыщенных и трансжирных кислот.

Растительное масло следует использовать в основном с винегретами, салатами, всевозможными закусками, при приготовлении соусов и т. п. В этом виде растительные жиры лучше усваиваются.

Растительное масло, в том числе подсолнечное, рапсовое, кукурузное и оливковое, содержит большое количество полиненасыщенных и мононенасыщенных жирных кислот и входит в состав многих приправ. При использовании его в приготовлении пищи ощущаются все благоприятные эффекты ненасыщенных жиров и уменьшается потребление насыщенных жирных кислот.

Следует ограничивать употребление «невидимого» жира, например в жареных продуктах и хлебобулочных изделиях, в состав которых входят в основном насыщенные и трансжирные кислоты.

Если сбросить лишний вес не удастся, важно использо-

вать меньше жира для приготовления пищи. Продукты лучше не жарить, а готовить на пару, гриле или варить. В этом случае масло не требуется. А для приготовления диетических и лечебных блюд щадящим способом просто незаменима пароварка.

Полезно покупать продукты, обогащенные стероидами, – они приятны на вкус и эффективно снижают уровень холестерина.

Многочисленные и разнообразные сорта маргарина по калорийности и сочетанию растительных и животных жиров сильно отличаются друг от друга (300–600 калорий), поэтому употребление маргарина необходимо рассчитывать самостоятельно, исходя из информации на упаковке.

Жиры и калории есть во всех продуктах. Вопрос, сколько именно. Если на упаковке написано, что продукт обезжиренный, он содержит менее 0, 5 г жира, с низким содержанием жира – до 3 г, с пониженным – на 25 % меньше, чем в таком же продукте обычной жирности (например, легкие майонезы). Если на упаковке значится, что продукт без калорий, – в нем содержится 5 калорий, в низкокалорийном – не более 40 калорий.

При употреблении моркови с растительным маслом «хорошее» масло помогает усвоению витамина А.

Однако для людей пожилого возраста, а также при повышенном содержании холестерина в сыворотке крови соотношение растительных и животных жиров должно быть 1:1.

Не менее важной составляющей нашего рациона являются углеводы. Углеводы должны поступать и быстроусвояемые (сахара), и медленно усвояемые (крахмал), и балластные (клетчатка для нормального пищеварения).

**Содержание жира в наиболее часто
употребляемых продуктах в 100 г**

Продукт	Содержание жира, г
Говядина постная	5–10
Говядина жирная	До 30
Колбасы говяжьи	10–14
Свинина постная	25–35
Бекон	25
Сало	70–75
Колбасы вареные (останкинская, докторская и др.)	25–30
Колбасы свиные копченые	35–45
Сосиски и сардельки	25–30
Пельмени с добавлением свиного фарша	18–25
Палтус копченый	17
Семга копченая	5
Рис вареный	0,3
Маргарин	8
Масло сливочное	75–80
Маслозаменители	65–75
Топленое масло и кулинарные жиры	92–98
Соус салатный на основе йогурта	16
Сливки	15
Простокваша	5
Сметана	25–40
Творог	4–5
Творожная масса	8–9
Сыры твердые и плавленые	30–50
Шоколад	40

Таблица 1 (продолжение)

**Содержание жира в наиболее часто
употребляемых продуктах в 100 г**

Продукт	Содержание жира, г
Булочки ржаные	1
Изделия сдобные	2–3
Макароны	1–2
Конфитюр	0
Мюсли	3–4
Бисквит с джемом	11
Печенье песочное	12–25
Эклеры	11
Спагетти с кетчупом	5
Творожный пирог	7
Хлеб серый	0,4
Хлеб ржаной	1
Торт со сливками	Около 15
Тосты пшеничные	4–5
Гуляш из говядины	5
Бульон куриный	0,1
Курица-гриль	14
Отбивная телячья жареная	7–8
Ростбиф	4–5
Рулет куриный	18
Баранина	3–4
Пицца	7–8
Лазанья	8–9
Фарш говяжий	9
Шницель из индейки	4–5
Яйцо куриное	10

Таблица 1 (продолжение)

**Содержание жира в наиболее часто
употребляемых продуктах в 100 г**

Продукт	Содержание жира, г
Шницель свиной	10
Ананас	0,2
Груши	0,3
Бананы	0
Вишня консервированная	0,2
Киви	0,6
Клубника	0,4
Капуста цветная вареная	0,3
Баклажаны	0,2
Картофель	1–2
Картофель-фри	9–10
Лук-порей	1
Корнишоны	0,1
Мандарины	0,3
Морковь	0,2
Огурцы	0,2
Перец болгарский	0,3
Томаты	0,2
Салат кочанный	0
Сливы	0,2
Фасоль	0,3
Цукини	0,4
Яблоки	0,4
Шпинат листовой	0,5
Шампиньоны	0,2
Вино белое сухое	0

Таблица 1 (продолжение)

**Содержание жира в наиболее часто
употребляемых продуктах в 100 г**

Продукт	Содержание жира, г
Кофе с сахаром	0
Сок апельсиновый свежий	0,2
Сок яблочный свежий	0
Кока-кола	0

На протяжении жизни человек в среднем потребляет около 14 т углеводов, и в том числе более 2, 5 т простых углеводов. Углеводы являются основной составной частью рациона человека, так как их потребляют примерно в 4 раза больше, чем белков и жиров. При обычном смешанном питании за счет углеводов обеспечивается около 60 % суточной потребности, тогда как за счет белков и жиров вместе взятых – только 40 %. Углеводы в организме используются преимущественно как источник энергии для мышечной работы. Чем интенсивнее физическая нагрузка, тем больше требуется углеводов. При малоподвижном образе жизни, напротив, потребность в углеводах снижается.

Ирина Понаровская полагает, что женская красота – это прежде всего вкус и стиль. Из своего меню она полностью исключила мясо.

Углеводы, так же как белки и жиры, необходимы для син-

теза новых клеток и присутствуют во всех биологических жидкостях: крови, лимфе, моче, секретах желез, межклеточной жидкости.

А медиаторы иммунного ответа переносятся в организме именно биологическими жидкостями. Да и сами медиаторы – это очень разнообразные молекулы (пептиды, протеины, гликопротеины, липопротеины, липиды), поэтому для их синтеза необходимо нормальное бесперебойное снабжение организма нутриентами – белками, жирами и углеводами.

Около 52–66 % углеводов потребляется с зерновыми продуктами, 14–26 % – с сахаром и сахаропродуктами, около 8–10 % – с клубневыми и корнеплодами, 5–7 % – с овощами и фруктами.

Несколько кусочков мармелада перед едой быстро успокоят аппетит и при этом совсем не повредят фигуре. Если на упаковке с мармеладом есть слово «фруктоза» и нет слова «сахар», то его можно смело использовать для диетического питания. Фруктоза – это плодовый сахар. По калорийности она от сахара не отличается, а по вкусу – в 2 раза слаще. Следовательно, и для изготовления сладостей фруктозы нужно в 2 раза меньше. Вместе с ее количеством уменьшается и число калорий.

Важно помнить, что сахар содержится не только в конфетах и пирожных, но и в соках, алкоголе, кофе из пакетиков. Поэтому их стоит заменить зеленым чаем

или минеральной водой (2 л жидкости в день).

Углеводы – довольно сильный раздражитель внешней секреции поджелудочной железы, в том числе наиболее активный стимулятор синтеза инсулина, которому принадлежит важная роль в регуляции углеводного обмена, в поддержании оптимального для организма гомеостаза глюкозы.

Витамины и минеральные элементы

Витамины – жизненно необходимые низкомолекулярные органические биологически высокоактивные соединения разнообразной химической природы, не синтезируемые (или синтезируемые в недостаточном количестве) в организме, поступающие с пищей и выполняющие функцию катализаторов – ускорителей обменных процессов. Витамины относятся к незаменимым факторам питания, но не являются источником энергии. Содержание их в пищевых продуктах составляет обычно 10–100 мг на 100 г.

Авитаминозы возникают вследствие низкого содержания витаминов в суточном рационе, из-за длительного или неправильного хранения, неправильной кулинарной обработки, воздействия антивитаминовых факторов, нарушения сбалансированности химического состава рациона и оптимального соотношения витаминов и других элементов питания и отдельных витаминов; из-за пищевых извращений (в виде булимии, когда невозможно насытиться любым количеством пищи, или, наоборот, в виде анорексии, когда боязнь проглотить лишний кусочек превращается в навязчивую идею).

Повышенная потребность в витаминах возникает при особых физиологических состояниях организма (интенсивный рост, беременность, лактация), в определенных климати-

ческих условиях, при интенсивной физической или нервно-психической нагрузке, стрессовых состояниях, инфекционных заболеваниях, интоксикации, заболеваниях внутренних органов и желез внутренней секреции.

Для иммунитета необходимы жирорастворимые витамины А и Е и достаточное количество жира для их усвоения.

С едой вполне можно получить половину дневной дозы этих витаминов.

Ретинол (витамин А) необходим для нормального зрения, роста, воспроизводства и целостности иммунной системы.

Недостаток его в пище проявляется нарушением функции органов зрения (вплоть до появления куриной слепоты), снижением сопротивляемости организма к инфекционным болезням, ороговением слизистых оболочек ряда органов и кожи.

Витамином А наиболее богаты печень трески, желток куриного яйца, сливки, сливочное масло. Основными источниками ретинола являются печень (3000–15000 мкг) и печеночный рыбий жир. Значительно также содержание ретинола в молоке (50–70 мкг/100 мл), молочных продуктах, сырых яйцах (100–300 мкг/100 г) и продуктах из яиц, а также в курином мясе (20–100 мкг/100 г). Другие виды мяса и большая часть рыбы бедны ретинолом (0–30 мкг/100 г).

Родственники витамина А – каротиноиды (включая самый известный – бета-каротин) – являются сами по себе

сильными антиоксидантами и стимуляторами иммунитета. Каротиноидами богаты все интенсивно окрашенные желтые, красные, оранжевые и темно-зеленые овощи и фрукты – такие, как сладкий перец, облепиха, шиповник, зеленый лук, петрушка, щавель. Провитамин А есть также в абрикосах, шпинате, салате. Активно усвояемые каротиноиды имеются в моркови (2000–7000 мкг/100 г), листовных овощах (2000–3000 мкг/100 г), томатах (700–1200 мкг/100 г).

В сутки взрослый человек должен получать 1, 5–2, 5 мг витамина А, причем 2/3 за счет каротина.

Брокколи характеризуется специфическим химическим составом. В ней содержатся: витамины С, А, РР, Е, группы В, а также белок, аминокислоты, минеральные вещества, фитин, способствующий выведению из организма солей тяжелых металлов, и кверцетин – мощный антиоксидант, незаменимый для людей, страдающих атеросклерозом.

Кальциферол (витамин D) необходим для нормального процесса всасывания кальция.

Витамин D способен синтезироваться в коже человека, но при обязательном облучении ее солнцем или ультрафиолетовым (кварцевым) облучателем. То есть витамин D, в сущности, не настоящий витамин, а, скорее, гормон, и человеческий организм может сам его вырабатывать, но это вещество способно воспринимать свет и активизируется только под его воздействием. Разумеется, поступает этот витамин и

с продуктами питания, но в сравнительно небольших количествах.

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.