

Диетный



ЭКСКЛЮЗИВ

Оксана Хомски

Диетный эксклюзив

предоставлено правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=182453

Оксана Хомски «Диетный эксклюзив», серия «Уроки велнеса»: Феникс;

Ростов-на-Дону; 2007

ISBN 978-5-222-11185-7

Аннотация

В книге представлены не только лучшие диеты и рецепты приготовления блюд от Мадонны, Эль Макферсон, Синди Кроуфорд, Мэла Гибсона, Ричарда Гира и т. д., но и самая модная в настоящее время на Рублевке «90-дневная диета раздельного питания», которая по своему воздействию уже обогнала некогда модную «Кремлевскую диету».

Содержание

Введение	4
Полезная диета	9
Вегетарианская диета	16
Конец ознакомительного фрагмента.	22

Оксана Хомски

Диетный эксклюзив

Введение

Желание похудеть, пожалуй, одно из самых распространенных женских желаний. Постигая нелегкую науку похудения, мы часто совершаем одни и те же ошибки. Достижению цели – похудеть и сохранить здоровье (что, на мой взгляд, немаловажно) – мешают многие факторы, в том числе реклама и советы непрофессионалов, а то и мошенников (вспомним, хотя бы, пластыри, якобы снимающие аппетит, «тайские таблетки» или «гербалайф»). Чтобы не подвергать свое здоровье риску, предлагаю разобраться в актуальных вопросах питания. Часто впадая в крайности, другими словами в «голодные» диеты, мы забываем, что во всех аспектах нашей жизни следует придерживаться золотой середины. То есть, когда мы говорим о питании, то должны понимать, что именно разнообразие продуктов в рационе – полезно для здоровья и эффективно для похудения. На нижеследующих страницах вы найдете «диетный эксклюзив» – диеты (если их можно так назвать, скорее рационы правильно сбалансированного питания), которые не наносят вред здоровью и помогают сбросить вес. Информация будет полезна и «мясо-

едам», и вегетарианцам. Это лучшее, что может предложить женщинам мировая диетология (и не только, они покажутся вкусными и детям, и мужчинам, ведь не секрет, что готовить отдельно для каждого члена семьи весьма обременительно).

Но сначала давайте все же поговорим о мифах и заблуждениях сбивающих многих женщин с правильного пути похудения.

Залог успеха – «танцы до упаду»

Пожалуй, самый распространенный миф заключается в том, что с помощью только тренировок, без правильного питания, можно избавиться от лишнего веса. Но по опросам посетительниц фитнес-клубов, ясно видно, что они не только не худеют, но и наоборот, толстеют. Причина очень проста: не привыкший к жесткому режиму работы организм требует все больше еды, и значит калорий. Разумно сочетая нагрузки и режим питания, вы добьетесь уменьшения своих параметров – «включится» механизм жиросжигания и произойдет замена жировой массы на мышечную. Мышцы весят больше жира, поэтому сначала вы даже наберете вес, но затем уйдут лишние сантиметры, а вскоре и килограммы.

Иногда меньше, не значит лучше

Так уж сложилось с древних времен (еще с тех пор, когда наши предки жили в пещерах), что наш хитрый организм очень своеобразно реагирует на уменьшение рациона питания. Получая малое количество калорий (по мнению диетологов – менее 1000–1200) он замедляет обмен веществ и перестает сжигать жиры, откладывая их на «черный день». После жестких ограничительных диет или голодания, вы начнете снова, причем еще более ускоренно, набирать вес. Учтите, что во время снижения рациона жировые клетки лишь уменьшаются в размерах, а затем в период обычного питания, активно размножаясь, создают новый запас. Вот почему «голодные» диеты не столь эффективны. Что подходит одному человеку, может не подойти другому, ведь у всех совершенно разный обмен веществ.

Перекусы на бегу и фрукты: не считается!

Скрупулезно подсчитывая калории, мы как-то забываем о перекусах: кусочках, глоточках, карамельках, батончиках и так далее.

К вашему сведению в одной карамельке 200 калорий, в безобидном печенье и того больше. В итоге только на пе-

рекусах мы имеем до 1000 лишних калорий.

Еще одно заблуждение касается фруктов: вы отказываете себе в мясе или рыбе например, но поглощаете в огромных количествах груши – почти 100 калорий штука, бананы – 90 калорий, яблоки – 80 калорий... А потом еще и удивляетесь, почему не можете похудеть.

Напитки, зерновой хлеб, мед, оливковое масло – «лучшие друзья» талии

Это самое распространенное заблуждение, наиболее часто внушаемое нам со страниц популярной литературы.

Давайте по порядку. Зерновой хлеб (неважно, что на этикетке может быть написано «Узлака», «С добавлением цельного зерна», «С отрубями») выпекается из высококалорийной муки с добавлением полезных ингредиентов, поэтому он опасен для нашей фигуры также, как и его белый родственник! Так что не советую им увлекаться. Тем более, что женщины, реально добившиеся похудения, исключали из своего рациона любые хлебобулочные изделия (на время, конечно).

Напитки могут быть не менее калорийными, чем пища. Помните, что только обыкновенная негазированная вода имеет ноль калорий. Бутылочка чего-либо, обогащенного травяными настоями, минеральными веществами или витаминами иногда содержит более 90 калорий. И не стоит упоминать сладкие газированные шипучки – от них придется

отказаться совсем. (В этой связи мне нравится высказывание А. Шварценеггера: «...выпить стакан сладкой газировки, значит съесть за один раз стакан сахара». О каком напитке говорил Арнольд писать не буду, а то обвинят в антирекламе.)

Идем дальше, несколько слов про мед. Он без-условно полезнее сахара, но и с ним надо «держать ухо остро»: в одной столовой ложке меда – до 70 калорий, тогда как в сахаре – всего 45.

И у нас остается оливковое масло. Догадайтесь, какое влияние окажет на нашу фигуру продукт, содержащий 900 калорий в 100 граммах и 90 % жира? Ни процент жира, ни калорийность, названные выше, не зависят от сорта растительного масла. Они одинаково высокие и для оливкового, кукурузного, подсолнечного, и для совсем уж экзотичных – пальмового или соевого. Масла полезны (особенно первой выжимки) – но не для вашей талии.

Какой же вывод можно сделать из вышеизложенного? Все хорошо в меру – ищите золотую середину. Экстремальные методы снижения веса, например, диеты типа «едим только фрукты» или «никаких углеводов», лишают нас антиоксидантов, фитохимикатов, клетчатки, витаминов и минералов, что сказывается на состоянии нашей кожи, волос, ногтей и костей. Именно поэтому я предлагаю вам самые сбалансированные по составу рецепты.

Полезная диета

Эта диета хороша тем, что очень грамотно сбалансирована по составу. Ваш организм получает все необходимые пищевые компоненты: 20 % белков, 55 % углеводов и 25 % жиров (из них 5 % – насыщенные), а также 18 % клетчатки. Полезная диета помогает не только снизить вес, но и поддерживать его на том уровне, который вам необходим. Меню, приведенное ниже, составлено как пример диеты для похудения. Используя таблицы пищевой ценности продуктов, вы сможете самостоятельно составить меню на следующие недели.

Калорийность продуктов составляет 1500 ккал в сутки, это примерно равно средней величине обмена веществ в организме, поэтому у многих людей переход на полезную диету вызывает снижение веса только за счет того, что они перестают переедать. К тому же соблюдать эту диету вкусно и полезно.

Придерживаясь диеты, ежедневно выпивайте до двух литров жидкости. Воду, различные сорта чая (зеленый или черный), травяные чаи можно пить в неограниченных количествах, кофе – 3–4 чашки в день, не включая его в объем выпитой жидкости. Количество обезжиренного молока должно составить 300 мл в день, но не больше. Вы можете употреблять в неограниченном количестве листовые овощи, свежую зелень, лимонный сок и яблочный уксус. Хорошим подспо-

рьем будут большие порции овощей.

Если для кого-то 1500 ккал кажутся слишком большим количеством для снижения веса, просто уменьшите порции. И, наоборот, если для поддержания стабильного веса вам окажется мало такого количества калорий, увеличьте порции на 15 %.

Сделайте то же самое, если вы худеете при рационе в 1700 ккал, а не в 1500. В качестве альтернативы можно добавить любое блюдо калорийностью 200 ккал, предварительно просчитав его по таблице. Например, запеченный картофель: 225 г – 190 ккал.

Примерное меню

День первый

Завтрак: 125 г натурального нежирного биоогурта с разделенным на дольки мандарином; 1 столовая ложка (без горки) тыквенных семечек; 15 г овсяных хлопьев и 50 г измельченной кураги.

Перекус: 1 небольшой банан.

Обед: 1 зерновая пита или ломтик хлеба с отрубями; 100 г свежего тунца гриль; 1 крупно порезанный помидор и листовой салат под заправкой из 1 столовой ложки оливкового масла; яблоко.

Перекус: 1 столовая ложка семян подсолнечника.

Ужин: 60 г (сухой вес) зерновых макарон под заправкой

из нарезанного кабачка и зеленого перца, сваренных до готовности с 4 столовыми ложками томатного соуса, плюс 1 столовая ложка тертого пармезана; 1 бокал сухого вина или фруктового сока; 100 г мягкого мороженого.

Не забывайте пить много жидкости.

День второй

Завтрак: 50 г мюсли с 1 киви, 1 столовой ложкой льняного семени и 3 столовыми ложками обезжиренного молока.

Перекус: 1 яблоко.

Обед: 550 мл готового овощного супа с фасолью и кусочек зернового хлеба; 1 стаканчик обезжиренного фруктового творога.

Перекус: 1 столовая ложка тыквенных семечек.

Ужин: 100 г постного свиного филе порезать ломтиками и поджарить в 1,5 чайной ложки кунжутного масла с 250 г овощного ассорти для жарки (морковь, брокколи, лук и т. д.); на гарнир – 40 г (сухой вес) зерновой яичной вермишели; 25 г темного горького шоколада.

День третий

Завтрак: 1 средняя тарелка овсянки (сваренной на воде поровну с обезжиренным молоком), полить небольшим количеством молока с добавлением 1 столовой ложки жидкого меда и 1 столовой ложки льняного семени.

Перекус: 1 апельсин, 20 г кураги.

Обед: 45 г (сухой вес) фигурной лапши, сваренной и перемешанной с 50 г покрошенной феты, нарезанным огурцом, зеленым луком, 1 столовой ложкой соуса песто и листьями базилика.

Перекус: 1 слива, 1 столовая ложка семян подсолнечника.

Ужин: 200 г филе трески, приготовленной без жира (запечь или отварить); соус из 7 г сливочного масла, нагретого до золотистого цвета, каперсов и небольшого количества уксуса (винный белый или бальзамический), уксус и каперсы смешать с растопленным маслом; на гарнир – брокколи и 200 г молодого картофеля; 1 бокал сухого вина или сок; 1 небольшой банан.

День четвертый

Завтрак: ломтик зернового хлеба (30 г), намазанный 1 чайной ложкой нежирного маргарина и 1 столовой ложкой мармелада с низким содержанием сахара; 1 стаканчик (125 г) нежирного био йогурта, добавить по чайной ложке жидкого меда и семян подсолнечника.

Перекус: 1 яблоко, 20 г миндаля.

Обед: 575 мл овощного супа; 1 ржаной хлебец; 25 г сыра бри; 1 небольшой банан.

Перекус: 1 груша.

Ужин: 1 куриная грудка без кожи (обмазать смесью из нежирного йогурта и карри и запечь до готовности); на гарнир – 50 г (сухой вес) вареного риса басмати и салата из зе-

лени и темно-зеленых овощей; салат из нарезанного огурца и биоюгурта; 1 бокал вина или фруктовый сок.

День пятый

Завтрак: 50 г мюсли с добавкой нарезанной кураги (20 г), столовой ложки льняного семени и апельсина (поделить на дольки) плюс 3 столовые ложки обезжиренного молока.

Перекус: 1 яблоко.

Обед: 1 яйцо вкрутую и 30 г ветчины между двумя ломтиками зернового хлеба, намазанного нежирным майонезом с любыми салатными овощами; салат из помидоров, огурцов, лука и зелени; 1 стаканчик диетического фруктового творога.

Перекус: 1 средний банан.

Ужин: 1 крупная картофелина (250 г), запеченная и политая 100 г готового соуса, сверху посыпанная 1 столовой ложкой тертого пармезана; 150 г простокваши с 1 столовой ложкой меда.

День шестой

Завтрак: 80 г смеси сухофруктов (залить кипятком, настаивать под крышкой 1 час) смешать со 100 г нежирного биоюгурта, посыпанного 1 столовой ложкой мюсли.

Перекус: 1 ржаной хлебец намазать 1 чайной ложкой меда или джема.

Обед: 85 г филе скумбрии (консервированной, вес дан

без жидкости) под 1 столовой ложкой соуса из горчицы и майонеза; большая порция салата из листовых овощей, зелени, помидоров, огурцов, заправленных любой заправкой без масла; 1 зерновая булочка; 1 мандарин или нектарин.

Перекус: 1 небольшой банан.

Ужин: 100 г говяжьего филе, нарезанного кубиками, по 50 г помидоров, шампиньонов и зелени поджарить на неполной столовой ложке оливкового масла; перемешать с гарниром из 50 г (сухой вес) вареной лапши; 1 бокал вина (сухого белого или красного) или фруктовый сок.

День седьмой

Завтрак: половина грейпфрута (розового); 1 средняя тарелка овсянки, сваренной на воде поровну с обезжиренным молоком, сверху полить 1 столовой ложкой жидкого меда, обезжиренным молоком и посыпать 1 чайной ложкой льняного семени.

Перекус: 1 киви.

Обед: 40 г (сухой вес) вареного риса басмати с холодным вареным куриным филе (100 г); 1 небольшой апельсин разделить на дольки, соединить с нарезанным огурцом и 1/2 столовой ложки кедровых орехов, заправить обезжиренной французской заправкой.

Перекус: 2 ржанных хлебца намазать медом или джемом.

Ужин: 100 г филе лосося (гриль), политого смесью из 1 измельченного зубчика чеснока, зелени кинзы, 1,5 чайной

ложки оливкового масла и щепотки морской соли; на гарнир – 200 г вареного картофеля, смешанного с зеленью и 1 десертной ложкой оливкового масла, порцией горошка и порцией шпината; 1 бокал сухого вина или фруктовый сок.

Вегетарианская диета

Если есть желание попробовать вегетарианский метод похудения, предлагаю вам диету, которая предполагает отказ от мяса и рыбы. Она более ограничена, чем те диеты, где употребляются все группы продуктов.

Если вы хотите соблюдать диету без мяса, рыбы или птицы, то вашему организму будет не хватать витаминов группы В, железа, селена и цинка, которые входят в состав перечисленных продуктов. Если вы совсем откажетесь от молочных продуктов (сыра, яиц), то это может привести к нехватке кальция и белка.

Чтобы заменить питательные вещества, содержащиеся в мясе, рыбе, птице, советую употреблять побольше темно-зеленых листовых салатов и овощей, бобовые, орехи и семена, неочищенное зерно, сушеные персики и курагу. Все перечисленные продукты имеют в своем составе железо, селен и витамины группы В. Источником кальция и белка являются следующие продукты: семена мака, кунжут, тофу, витаминизированное соевое молоко, миндаль, соевые бобы, инжир, фасоль, шпинат, бразильский орех, турецкий горох нут, брокколи, зелень, белокочанная капуста и белый хлеб, бобовые, макароны и неочищенное зерно.

Если вы не хотите быть строгой вегетарианкой, то вместо мяса советую употреблять рыбу, иначе можно лишиться себя

очень важных и незаменимых жирных кислот Омега-3. Вместо рыбы, при желании, используйте льняное семя, грецкие орехи, арахисовое или рапсовое масла.

Данная диета рассчитана на 1500 ккал в день и удовлетворяет требованиям по содержанию жиров для такой диеты.

Обязательно выпивайте каждый день стакан соевого или коровьего обезжиренного молока. Съедайте два раза в день по пригоршне очищенных тыквенных семечек, кунжута, семян подсолнечника или грецких орехов, кешью и миндаля (только без соли), сушеные персики и курагу. В вашем рационе должно присутствовать достаточное количество разнообразных фруктов и без ограничения – листовая зелень, зеленые салаты, помидоры, лук, специи, свежие и сушеные травы. В качестве заправки используйте лимонный сок, уксусы и соусы без масла (низкокалорийные).

Примерное меню

День первый

Завтрак: 150 мл нежирного био йогурта с маленьким бананом, апельсином, 1 чайной ложкой жидкого меда и столовой ложкой льняного семени.

Обед: 400 мл грибного супа: лесные грибы, овощи, чеснок, лук, приправы по вкусу – варить на слабом огне, можно измельчить в блендере; 50 г зернового хлеба.

Ужин: печеные баклажаны (2 порции): нарежьте 1 боль-

шой баклажан, смажьте ломтики 1/2 столовой ложки оливкового масла, приправьте по вкусу и запекайте в духовке (190 °C) на сковороде, пока они не станут мягкими и не приобретут золотистый оттенок, примерно 20 минут. Переложите баклажаны в форму, посыпьте 75 г сыра моцарелла или тофу, полейте 250 мл томатного соуса, посыпьте тертыми орехами или крошками зернового хлеба и 1 столовой ложкой тертого пармезана. Запекайте еще 30 минут, ешьте с зеленым салатом и хрустящими хлебцами (25 г).

День второй

Завтрак: 1/2 грейпфрута; ломтик зернового хлеба с нежирным маргарином и 1 вареным яйцом; либо вместо яйца – биойогурт (150 мл).

Обед: печеный картофель (1 порция) с арахисовым маслом: запеките 225 г картофеля, смешайте с 1 столовой ложкой арахисового масла (без сахара), слегка разогретого на сковороде и взбитого с 1 столовой ложкой натурального йогурта и приправами. Подавайте с ростками пророщенных бобов и со смешанным салатом (овощи, салат, зелень либо капуста, морковь, огурцы, зелень).

Ужин: бобы с чили (2 порции): разогрейте в сковороде с антипригарным покрытием 1/2 столовой ложки кукурузного масла, пассируйте на нем до золотистого цвета нарезанную луковицу и стручок зеленого перца, добавьте измельченный зубчик чеснока, 1 десертную ложку молотой папри-

ки, 1 чайную ложку тмина и 1 красный перец чили. Обжарьте, затем добавьте 400 г консервированных бобов, предварительно слив жидкость, и 400 г измельченных консервированных помидоров, приправьте по вкусу.

Тушите содержимое сковороды на медленном огне 30 минут, периодически помешивая. Затем посыпьте 25 г раскрошенной моцареллы и ненадолго поместите в духовку или под гриль. Подавайте на большом листе зеленого салата.

День третий

Завтрак: порция мюсли с обезжиренным молоком; порция нарезанных фруктов или ягод; 1 ложка льняного семени.

Обед: овощная пицца (2 порции): смажьте готовую лепешку для пиццы томатным соусом, положите свои любимые нарезанные овощи, оливки, грибы и измельченную зелень. Сверху посыпьте 50 г тертого сыра моцарелла или положите ломтики маринованного тофу. Выпекайте в духовке при температуре 200 °C в течение 20 минут. Подавайте с большой порцией зеленого салата.

Ужин: овощная запеканка (2 порции): обдайте кипятком или разогрейте в микроволновой печи 450 г овощной смеси (например, фасоль и зеленая фасоль, перец, морковь, брокколи, горошек, кукуруза), очень большие кусочки порежьте. Овощи должны быть мягкими. Дайте стечь воде и уложите в форму. Сварите в подсоленной воде 75 г макаронных изделий, слейте воду и смешайте с овощами. Затем приготовьте

соус для овощей: смешайте 20 г оливкового масла и 25 г муки, подогрейте смесь на среднем огне до получения однородной массы. Влейте 350 мл обезжиренного молока и всыпьте чайную ложку горчичного порошка. Размешивайте, пока соус не загустеет. Добавьте приправу по вкусу и 40 г тертого сыра моцарелла. Полученный соус вылейте на овощи и макароны. Посыпьте тертым пармезаном и обжарьте в духовке или гриле до золотистого цвета. Подавайте с большой порцией зеленого салата.

Если вы истинная вегетарианка, вместо сыра посыпьте запеканку дроблеными орехами.

День четвертый

Завтрак: аналогичен завтраку первого дня.

Обед: сендвич (1 порция): 2 ломтика зернового или ржаного хлеба намазать нежирным маргарином, добавить нарезанный помидор и 50 г сыра бри. Вариант: 50 г маринованного или обжаренного тофу, лесной гриб, обжаренный в оливковом масле с приправой; свежий фрукт.

Ужин: чечевица со специями (2 порции): на сковороде с антипригарным покрытием разогрейте 1 столовую ложку арахисового масла и обжарьте 400 г сладкого картофеля (можно заменить любыми корнеплодами, например, топинамбуром), нарезанного кубиками.

Добавьте нарезанную луковицу и обжаривайте еще несколько минут. Затем добавьте измельченный зубчик чес-

нока, свежий перец чили, очищенный от кожицы и семян, по 1 чайной ложке тмина и свежего имбиря, чайную ложку семян кориандра. Помешивайте 1–2 минуты, затем добавьте сваренную или консервированную чечевицу (коричневую или зеленую) и 150 мл овощного бульона, доведите до кипения и варите на медленном огне без крышки 30 минут. Если смесь будет очень сухой, добавьте еще бульона. Приправьте по вкусу и добавьте 2 столовые ложки натурального йогурта (перед подачей). Подавайте со свежей капустой.

День пятый

Завтрак: 1 большой кусок зернового хлеба с нежирным маргарином и 150 г фасоли в томатном соусе; 1/2 грейпфрута.

Обед: рис с фруктами и орехами (2 порции): отварите 100 г коричневого риса, остудите. Затем смешайте рис с 50 г свежей стручковой фасоли, 25 г дробленых орехов (пекан или кешью), 1 столовой ложкой семечек подсолнечника, 4 измельченными половинками кураги, 1 измельченным бананом и заправьте смесью из 2 столовых ложек биойогурта, лимонного сока, приправой (по вкусу) и 1 столовой ложкой хумуса; на десерт – порция любых фруктов.

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.