

Алевтина Корзунова

Кремлевская диета для аллергиков



Алевтина Корзунова Кремлевская диета для аллергиков

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6149705
Кремлевская диета для аллергиков: Научная книга; 2013*

Аннотация

Данная книга предлагает рецепты таких блюд, которые помогут вам нейтрализовать последствия аллергических заболеваний и облегчить состояние во время аллергии. Вы узнаете, какие продукты разрешены при аллергическом рините и поллинозе, диатезе, аллергических заболеваниях кожи, и сможете подобрать подходящую именно вам диету.

Содержание

Введение	4
Глава I	7
Немного истории	15
Конец ознакомительного фрагмента.	21

Алевтина Корзунова

Кремлевская диета для аллергиков

Введение

Диетический подход часто считали не самым удобным и действенным при длительном использовании. В мире существует огромное количество диет, самых разнообразных (от простейших до таких экзотических, как диета по группе крови). Но многие, садясь на диету, не выдерживают и нескольких дней и вновь начинают есть свои любимые пирожные. И я хорошо понимаю таких людей. Попробуйте посидеть на такой диете: понедельник – маленький сухарик, вторник – маленький помидорчик, среда – горсточка овсяных хлопьев, четверг – тертое маленькое яблочко, пятница – хвостик небольшой рыбки, суббота – полстакана компота, воскресенье – кремация. Ну это, конечно, шутка. Но ведь на самом деле многие диеты просто ужасают своим рационом.

Мне кажется диета должна быть составлена так, чтобы человек не чувствовал голода и получал все необходимые вещества. В этой книге я расскажу о такой диете. Но не забывайте о том, что, прежде чем сесть на диету, необходимо

посоветоваться с врачом, пройти обследование и сдать анализы. Диета может нарушить обмен веществ, особенно если у вас есть хронические заболевания. В книге я расскажу не только о кремлевской диете, но и о разнообразных блюдах, которые вы можете приготовить. Я думаю, вас заинтересует этот метод похудения, и мои советы будут полезными для вас. Книга написана с учетом аллергических заболеваний, и если вы будете следовать моим советам, а при наличии аллергии на тот или иной продукт, исключать его из употребления, то вы можете спокойно следовать кремлевской диете, и результаты не заставят ждать. Удачи!

До сих пор вы были уверены, что для похудения необходимо сократить количество жира в рационе. Отнюдь! Наконец-то вы нашли то, что так долго искали, – питание, позволяющее вам оставаться здоровыми и энергичными. Удовольствие от еды и крепкое здоровье одновременно – теперь это стало возможным! Благодаря рациону питания, изложенному в этой книге, вы обязательно добьетесь четырех важных целей.

- Вы непременно избавитесь от лишнего веса.
- Вы сохраните нормальный вес. И в этом особое отличие этой диеты от всех остальных.
- Вы улучшите свое самочувствие.
- Ваш организм будет получать питательную, вкусную, здоровую и сытную пищу.
- Вы станете энергичнее и будете меньше уставать.

- Вы укрепите свое здоровье и будете меньше болеть.

У людей, страдающих ожирением, наблюдается аномально высокий уровень сахара в крови либо другие нарушения обмена веществ. Углеводы – это медленно действующий яд. Они вредны для здоровья, для мышления, для фигуры, для самочувствия, для пищеварения, для сердца. В общем, один вред, и никакой пользы. Большинство существующих диет сопряжено с длительным чувством голода. Питаясь по новому методу, вы никогда не будете испытывать ничего подобного, у вас не будет необходимости в подсчете калорий. Это новый, здоровый стиль питания на всю оставшуюся жизнь! Это не краткосрочная диета, а путь к здоровой, энергичной и долгой жизни!

Глава I

Кремлевская диета

Диета, которой интересуются многие люди в последнее время, носит своеобразное название «кремлевская». В современном мире людям очень трудно выделить свободное время для занятий спортом и правильного питания. Сейчас существует огромное количество диет, многие из которых просто дублируют друг друга. Людям, перепробовавшим всевозможные диеты и способы похудения, уже трудно верить рекламе. Поэтому в этой книге я не буду ничего рекламировать, а просто расскажу о преимуществах кремлевской диеты, а выбор остается за вами. Однако помните, что только разумное следование диете даст положительный результат. Я не рекомендую самостоятельно подбирать себе диету, этим должен заниматься врач-диетолог, если у вас есть хронические заболевания.

А теперь посмотрим, что же представляет собой кремлевская диета. Она достаточно проста в употреблении. Этот рацион питания был впервые разработан в Америке, но там он не получил широкого распространения в отличие от нашей страны. Принцип диеты заключается в том, что максимально снижается потребление углеводов. Значит, вы должны исключить из своего рациона мучные, сладкие блюда, карто-

фель и блюда из него, а также крупы и хлеб. Причем вначале нельзя употреблять даже овощи, и фрукты, потому что в них содержится большое количество углеводов. Суть кремлевской диеты – набрать определенное количество очков, не превышая определенной нормы. Каждый продукт имеет свою стоимость, или так называемые условные единицы (УЕ). Для похудения в день можно набрать не больше 40 УЕ и 60 УЕ – для поддержания веса.

Возникает вопрос: что же можно есть? Вы, не задумываясь, можете есть сыр, мясо, яйца, рыбу, шоколад, орехи. Во многих сортах сыра слишком много жира и калорий, но сыр отличный источник кальция. Сыры также содержат линолевую кислоту, которая сокращает риск заболеваний диабетом и сердечно-сосудистыми заболеваниями. Эта же кислота может помочь вам в борьбе с лишним весом. Можно есть темный и горький шоколад. Лучше не есть шоколадные батончики с карамелью, мармеладом. Мясо можно есть в неограниченном количестве.

Объяснение этой диеты следующее: когда резко ограничивается поступление в организм углеводов, он начинает перерабатывать накопившиеся запасы жира. В диете можно выделить несколько этапов.

Первый этап. Он длится не менее двух недель. Стоит сократить потребление углеводов до 20 очков в день (1 очко равняется 1 г углеводов). Считать очки по таблице, приведенной ниже. На этом этапе рекомендуется полностью ис-

ключить из рациона фрукты, мучные продукты, картофель, сладости. Зато мясо, рыбу, яйца, сыр, масло можно есть в любом виде и в любых количествах. В моей практике были случаи, когда люди за 14 дней умудрялись сбросить до 10 кг, а другие – лишь 1,5 кг. Это зависит от особенностей организма. Если вы худеете медленно, то этот этап можно продолжить, если же темпы похудения вас удовлетворяют, нужно перейти на следующую ступеньку.

Второй этап. Постепенно вводите в меню продукты, которые раньше запрещались: овощи, орехи, ягоды. Прибавляйте не более 5 очков в неделю. Советую есть регулярно, не голодать, но и не объедаться.

Третий этап. Он более продолжительный, чем предыдущие: он длится 2–3 месяца. Можно прибавлять по 10 очков в неделю. Чем медленнее пойдет процесс, тем лучше. На этой стадии вы должны определить, какое количество углеводов в день вы можете себе позволить. Количество может достигать до 60 очков в день.

Четвертый этап. Здесь легко сорваться и вернуться к прежним привычкам. Держитесь!

Старайтесь соблюдать следующие нехитрые правила.

Внимательно изучайте сведения на упаковках продуктов – почти на всех указывается содержание углеводов. Не злоупотребляйте сладкими, мучными и картофельными блюдами. Пейте больше воды. Соки и колу не советую, в них содержится много сахара. Обязательно регулярно взвешивай-

тесь (1 раз в неделю). Если вы прибавляете в весе, то следует ограничить потребление углеводов. Не забывайте и о физических нагрузках.

Естественно, у каждой диеты есть свои плюсы и минусы. Поэтому примите к сведению: быстрая потеря веса – всегда плохо. Это стресс для организма, а также опасность быстрого возвращения потерянных килограммов. Кремлевская диета лишает тело основного источника энергии – углеводов и заставляет ваш организм вырабатывать топливо из жировых отложений и белков. Если при соблюдении этой диеты не будет физических нагрузок, то килограммы вы потеряете за счет веса ваших мышц и воды. Потеря веса и снижение аппетита объясняются замедлением всех обменных процессов в организме. Поэтому, если у вас есть хоть какие-то проблемы со здоровьем, особенно с почками, печенью, сердечно-сосудистой системой, желудочно-кишечным трактом, то вам, скорее всего, эта диета противопоказана.

Прилавки магазинов наводнили сладкие, мучные изделия. Хлеб, макароны, и сдоба заняли одно из первых в рационе многих людей. Долгие годы в сознании людей бытовало мнение о вреде жиров, и в результате основой рациона становились углеводы, несравненно более вредные для организма, чем жиры.

Статистические данные свидетельствуют, что число людей, страдающих ожирением, растет с каждым годом. Но более страшен тот факт, что в результате бесконтрольного по-

требления углеводов (в частности, сахара) растет число людей, больных сахарным диабетом. А это является результатом низкожирового высокоуглеводного питания.

Но постепенно люди начинают отходить от такого рациона питания и переходить на систему питания, ограничивающую количество углеводов. Сторонники низкожирового питания утверждали, что большое количество белков может привести к болезням почек. Но никогда на практике мне не встречались такие случаи, более того, даже никогда не приходилось слышать об этом от врачей.

Второе заблуждение состоит в том, что в результате снижения количества углеводов происходит повышения уровня холестерина в крови. Но многочисленные наученные исследования свидетельствуют об обратном. Главная цель книги – убедить миллионы людей пересмотреть свое питание, чтобы избежать таких заболеваний, как ожирение, сахарный диабет, сердечно-сосудистые заболевания, и другие болезни, причиной которых стал избыток углеводов.

Возможно, вы уже слышали о новой кремлевской диете, или, как ее еще называют, диете Аткинса. Может быть, вы уже перепробовали всевозможные методы похудения: модные диеты и раздельное питание, вы научились подсчитывать калории, но, увы, на вашей фигуре это никак не отразилось. К тому же, вас мучило постоянное чувство голода, у вас было плохое самочувствие, портилось настроение. А если вы отказывались от диеты и вновь переходили на обычное

питание, лишние килограммы сразу же давали о себе знать.

Я знаю, как наконец-то положить конец вашему сидению на модных диетах, которые к тому же не приносят существенных результатов. Я помогу вам перейти на новый стиль питания, благодаря которому вы сможете легко избавиться от лишних килограммов, будете всегда хорошо себя чувствовать, останетесь стройными навсегда, хотя на вашем столе будут разнообразные, вкуснейшие блюда, ведь диета Аткинса – это стиль питания на всю жизнь. Для большинства людей слово «диета» означает кратковременное изменение питания. Но таким образом вы не добьетесь желаемого результата. Вы похудеете, но потом вновь вернетесь в прежнее состояние. Я хочу предложить вам новый стиль питания на всю жизнь. Удовольствие от еды и крепкое здоровье одновременно – теперь это стало возможным!

Диета Аткинса воздействует на жировые запасы организма, и в этом состоит причина ее эффективности. Жировые запасы предназначены для того, чтобы давать энергию нашему организму. Но когда жиров становится слишком много, они начинают портить нашу фигуру. А для того чтобы уменьшить количество жиров, вовсе не нужно сокращать их потребление. Для этого нужно уменьшить количество употребляемых углеводов. В этом случае организм переключится на режим сжигания жиров. Отказавшись от рафинированных углеводов, вы отказываетесь от употребления продуктов, вызывающих скопление жира. Рафинированные углево-

ды крайне вредны для организма, здоровья человека, для мышления, для фигуры, для пищеварения, для сердца.

Диетологический метод Аткинса основан на употреблении жиров и белков – питательных веществ, необходимых для нормального функционирования организма, и контролируемом употреблении углеводов, богатых питательными веществами (это, в основном, овощи). Сахар в любом виде вреден для организма! Давно пора перестать думать, что строгое ограничение калорий – это единственный способ похудеть. Теперь вы будете подсчитывать не калории, а количество углеводов. Когда ваш организм перейдет в режим сжигания жира, вы будете расходовать больше калорий, а чувство голода будет слабее, так как ваш рацион будет богат белковой и жировой пищей. А ведь именно постоянное чувство голода является одной из основных причин неудач во многих диетах. Люди просто не выдерживают и вновь начинают поедать в больших количествах любимые пирожки, булочки, пирожные.

Но система питания, принимаемая на всю жизнь, должна быть основана на вкусных, сытных и в то же время не вызывающих лишних килограммов блюдах. Диетологический метод Аткинса может быть чем угодно, только не строгой диетой. Особое преимущество этой диеты по сравнению со всеми остальными заключается в том, что вы не только быстро похудеете, но главное, что сброшенный вес больше не возвратится. Другой плюс диеты состоит в том, что вы будете

полны энергии, а значит, у вас будут силы на физическую нагрузку, которая способствует поддержанию нормального веса и замещению жира мышечной тканью.

Немного истории

Могу вас смело заверить, что употребление мяса, птицы и рыбы не несет никакой опасности и вреда вашему здоровью. Ведь на протяжении длительного времени именно эти продукты были основой питания людей. Пища наших предков была здоровой и полезной. Они охотились на диких животных, ловили рыбу, занимались собирательством. Они употребляли в пищу натуральные продукты.

С каждым годом на прилавках магазинов появляется все больше рафинированных и глубоко переработанных продуктов. Сахар, не обладающий никакой питательной ценностью, крайне вреден для здоровья. Не случайно его называют «белой смертью». При высоком содержании сахара и других рафинированных углеводов в рационе резко возрастает секреция инсулина, а повышенный уровень инсулина является главной причиной ожирения.

Новая диета предлагает вам навсегда отказаться от употребления сахара, а также белой пшеничной муки и продуктов, их содержащих. Поэтому не забывайте, что сахар содержится в очень многих продуктах. Мать-природа предлагает вам широкий выбор натуральных продуктов. В этой связи хочу вам дать несколько советов: ищите в продаже продукты с контролируемым содержанием углеводов (это низкоуглеводные заменители продуктов с высоким содержанием уг-

леводов), пользуйтесь приведенной в данной книге таблицей для подсчета количества углеводов; даже если у вас нормальный вес, не ешьте на завтрак высокоуглеводные блюда.

Одна из величайших несправедливостей нашей жизни состоит в том, что одни люди могут не ограничивать себя ни в чем, не заниматься физкультурой и при этом не поправляться ни на грамм. Таким людям стоит только позавидовать. Секрет этого заключается в обмене веществ. Важно не то, сколько мы едим, а то, что мы едим. И если вы страдаете ожирением или лишним весом, то однозначно в вашем рационе преобладают углеводы. Диетологический метод Аткинса корректирует нарушение обмена веществ. Употребление продуктов, богатых белками и жирами, способствует стабилизации уровня сахара в крови, в результате чего исчезает тяга к мучному и сладкому. Чтобы избежать резких скачков уровня сахара в крови, распределяйте дневное количество углеводов на несколько приемов пищи.

А теперь несколько слов об углеводах. Углеводы – один из основных классов питательных веществ. К углеводам относятся фрукты, овощи, зерновые и крахмалы. Но не все углеводы одинаковы. Большинство углеводов расщепляется в желудочно-кишечном тракте, превращаясь в глюкозу – это усвояемые углеводы. Другая часть углеводов переваривается, но не превращается в глюкозу, а часть проходит через желудочно-кишечный тракт и выводится, не перевариваясь. К ним относится в первую очередь, клетчатка. Клетчатка за-

замедляет поступление глюкозы в кровь. Она замедляет прохождение пищи по кишечнику, вызывая длительное ощущение сытости, и предотвращает появление приступов голода. Клетчаткой богаты овощи, орехи, фрукты, бобовые.

Ни одна национальная кухня не обходится без овощных блюд. Овощи содержат огромное количество полезных веществ. Вам нужно научиться выбирать овощи правильно, т. е. так, чтобы ваш организм получил достаточное количество питательных веществ, а употребление углеводов при этом оставалось бы в дозволенных пределах. К счастью, овощи содержат меньше всего углеводов. Некрахмалистые овощи – спаржа, побеги бамбука, капуста, цветная капуста, баклажан, кольраби, лук-порей, репчатый и зеленый лук, тыква, стручковая фасоль, стручковый горох, кабачки, помидоры, репа, цуккини – ваши лучшие друзья. Орехи и семечки очень богаты белками, жирами. Поэтому вкусные и питательные орехи должны стать неотъемлемой частью здорового питания.

Необходимо также уметь правильно употреблять овощи – понемногу в течение всего дня. Овощи с более высоким содержанием углеводов я рекомендую есть вместе с белками и жирами. Переваривание пищи замедляется, и из-за этого не произойдет подъема уровня сахара в крови. Старайтесь готовить блюда, в которые входит и белок, и овощи. Овощи полезны тогда, когда они сохраняют легкую хрустинку. А при слишком длительной термической обработке разру-

шают многие витамины и полезные питательные вещества. Постепенно в рацион своего питания вы можете включать и фрукты, а лучше – ягоды (голубику, малину, землянику, ежевику). В ягодах меньше углеводов, чем в других фруктах. Важно запомнить: употребляйте овощи, а не овощные соки.

Даже если вам уже не терпится поскорее начать новую диету, не спешите. Любая диета требует тщательной подготовки. Важное предупреждение: людям, страдающим заболеваниями почек в тяжелой форме диета противопоказана! Вам, конечно, прежде необходимо посетить врача, пройти полный медосмотр и сдать необходимые анализы. Прежде чем приступить к диете, снимите мерки (объем груди, талии, бедер, верхней части рук и ног). Результаты запишите. Если вы до сих пор не занимались физкультурой, то теперь необходимо начать тренироваться. Без активного образа жизни не может быть здоровья.

На пути к стройности нас, к сожалению, поджидают многочисленные искушения. Очень часто, пребывая в стрессе, люди тянутся к всевозможным лакомствам, которые успокаивают. Но и приятные, радостные события могут причинить не меньше вреда нашему здоровью: выходные, отпуска, праздники, свадьбы и дни рождения, семейные торжества, которые не обходятся без кусочка торта.

Но что же делать? Не можем же мы не общаться с людьми, не ходить в гости, кафе и сидеть в четырех стенах. Я ни в коем случае не советую вам этого делать. Нужно быть готовым

к искушениям! Предлагаю вам три способа борьбы с соблазнами.

1. Отговорить себя от сиюминутного желания и удержаться на диете.

2. Нарушить диету, но сделать это с умом. Выберите что-нибудь одно (например, съешьте кусочек вашего любимого торта), а затем сразу же возвращайтесь к диете. Если применять это изредка, то это не принесет вреда.

3. Найти низкоуглеводную замену запретному блюду. Вообще, тяга к углеводам (сахару и мучному) возникает в результате снижения уровня сахара в крови. Для этого нужно утолить голод чем-нибудь питательным. Лучшая еда в такой ситуации – орехи, богатые белками и жирами. Также очень хорошо останавливают тягу к углеводам некоторые из сортов низкоуглеводных десертных батончиков, сыр. Причем, орехи занимают очень мало места, и если у вас нет времени съесть полноценный обед, то вам всегда будет, чем подкрепиться без угрозы для диеты. Второй чудо-продукт – авокадо, один из немногих фруктов, содержащих жиры, наиболее полезный для здоровья.

Среди обычных продуктов есть один, который с полным правом можно считать низкоуглеводным, пшеничные или ржаные хрустящие хлебцы с отрубями. Они могут стать прекрасной заменой обычному хлебу и печеню. Но, конечно, ими тоже нельзя злоупотреблять, так как они все-таки состоят из углеводов. Не забывайте также, что пшеница и рожь –

это один из основных продуктов-аллергенов. Совсем не обязательно обходить стороной кафе быстрого питания. Гамбургеры, как правило, можно употреблять. Но не забудьте оставить булочку и кетчуп, так как в нем содержится сахар. А вот пирожковые, закусовые, кафе-мороженое – это места, куда вам вход запрещен. И не стесняйтесь спрашивать официантов, из чего состоит то или иное блюдо, ведь вы же не станете, есть продукты, которые не содержат никаких питательных веществ, а только пустые углеводы.

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.