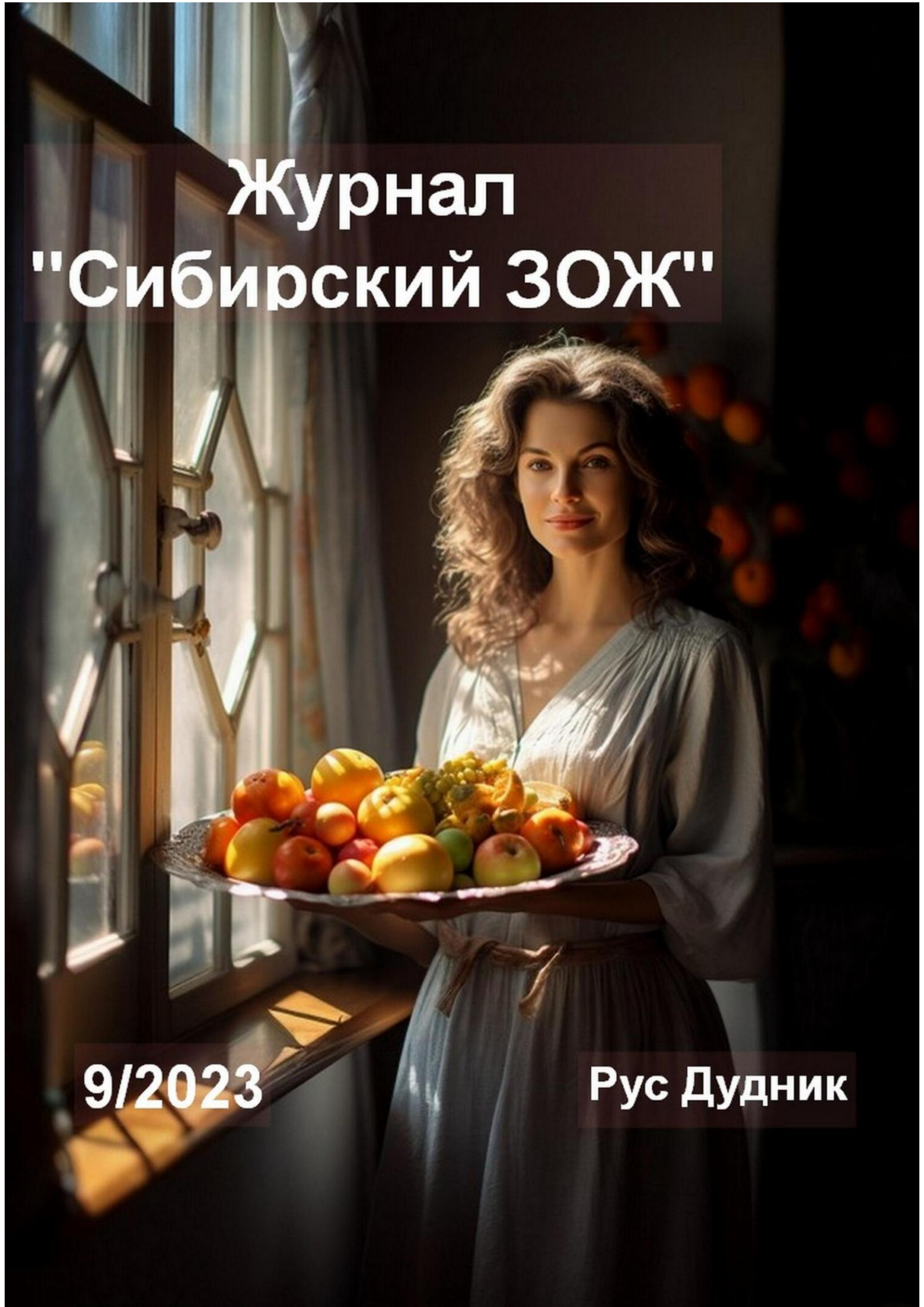


Журнал "Сибирский ЗОЖ"

9/2023

Рус Дудник



«Сибирский ЗОЖ»

Рус Дудник

**Журнал «Сибирский
ЗОЖ». Выпуск 9 (2023)**

«Автор»

2023

Дудник Р.

Журнал «Сибирский ЗОЖ». Выпуск 9 (2023) / Р. Дудник —
«Автор», 2023 — («Сибирский ЗОЖ»)

Ежемесячный журнал "Сибирский ЗОЖ" освещает темы питания, двигательной активности, оздоровления и даже саморазвития. Автор журнала - Рус Дудник, бывший оперативник, практикует ЗОЖ уже более 30 лет, создатель проекта "Сибирский Воркаут". Администрация сайта ЛитРес не несет ответственности за представленную информацию, могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста. В книге присутствуют фото из личного архива автора и иллюстрации, сделанные в нейросети Midjourney.

Содержание

От автора	5
Здоровая тарелка. Часть 7	6
Обеды и ужины – как реализовать в жизни	6
Далее опишу 95% своих обедов и ужинов по методу тарелки	8
Но сначала о ягодах	9
Фрукты	11
Часть 2. Продукты с наибольшим количеством белка	13
Конец ознакомительного фрагмента.	15

Рус Дудник Журнал «Сибирский ЗОЖ». Выпуск 9 (2023)

От автора

Здравствуйте, уважаемый читатель!

В эфире Рус Дудник, автор журнала «Сибирский ЗОЖ». В этом выпуске вас ждут следующие материалы:

1. Метод «Здоровая Тарелка». Часть 7 – завтраки разобрали, теперь посмотрим, как реализовать в жизни обеды и ужины

2. Избавляемся от отеков. Часть 7 – поговорим о седьмой причине отеков – гиподинамии. На что нужно обратить внимание

3. Кодекс Эффективного Питания. Принцип 5 – делаем нашу еду разнообразной, чтобы избежать дефицитов и не только

4. Заметки про голодание. Часть 1 – способ оздоровления организма, который воздействует на нас на клеточном уровне

5. Оздоровление ЖКТ. Часть 1 – методика, которая давно используется сибиряками для оздоровления ЖКТ (сам практикую ее раз в год последние лет 20)

Здоровая тарелка. Часть 7

Обеды и ужины – как реализовать в жизни

В предыдущих номерах журнала мы рассмотрели много моментов метода "Здоровая Тарелка", которые стоит внедрить, а теперь поговорим с практической стороны про обеды и ужины, так как завтраки разбирали ранее.

Для тех, кто ест дома, а таких сейчас пол-мира, обеды и ужины могут быть похожи друг на друга, что упрощает питание.

Грубо говоря, приготовили сразу порции на обед и ужин, а потом спокойно их употребляем.

Конечно, если вы работаете в офисе и не хотите брать с собой домашнюю еду, то приходится довольствоваться общепитом.

Что ж, даже в таком случае можно подбирать приемлемые обеды, которые помогают вам добиваться своих целей – снижение лишнего веса, наращивание мышц и поддержание текущего веса.

Когда я служил, то часто на службу просто брал еду из дома, так как это было и дешевле, и более здорово и оптимально.

Но если приходилось питаться в общепите, то поступал следующим образом.

Пол-тарелки всегда набирал овощами, обычно просто брал два салата, так как салаты всегда были маленькими – 100-150 грамм.

Старался выбирать салаты без заправки, так как те, что продавались с заправкой, были с большим количеством масла, что калорийно и, что еще более важно, в них было рафинированное подсолнечное масло.

Оно дешевое, его льют много, но вообще оно предназначено только для жарки. И его ни в коем случае не стоит употреблять просто в салатах.

Поэтому я просто выбирал салаты без заправки, но отдельно покупал либо стакан сметаны, либо стакан кефира и просто заправлял ими салат.

Дешево, вкусно, некалорийно.

Я говорю про простой общепит, а не дорогие рестораны, где можно удовлетворить любой каприз.

Но питаться в дорогих ресторанах нам было тогда не по карману, впрочем, и сейчас в дорогих ресторанах вряд ли кто-то постоянно обедает.

Далее я выбирал какое-то белковое блюдо – или жаренную рыбу (иной не было), или курицу, или котлету. Гарнир в основном не брал, так как в той же котлете были и углеводы, а в жаренной рыбе и мясе и так было больше калорий из-за масла.

И компот.

Десерты не брал, оставлял этот запас на вечер.

Вот и весь мой подход к обеду в общепите – просто, быстро, недорого и оптимально.

Правда, это было более 10 лет назад, сейчас у меня такой проблемы нет, и если я когда-то изредка попадаю в кафе, то ем примерно по тем же принципам, которые также легко соблюдаются.

Единственное, стал более четко соблюдать правило, что стараюсь есть мясо, птицу, рыбу без промышленной обработки.

То есть мясо, а не котлеты, рыбу, а не медальоны.

Другими словами, полуфабрикаты на постоянной основе в своем питании я не использую.

Конечно, иногда употребляю, но именно – иногда.

Ну а дома вообще никаких проблем нет, когда есть мультиварка и микроволновка.

Далее опишу 95% своих обедов и ужинов по методу тарелки

Вы можете спросить, почему 95, а не 100%?

Как вы помните, я использую стратегию 6 дней питаюсь цельной пищей, про которую постоянно пишу в журнале и на блоге, а один день в неделю, как говорится, правил нет.

Но даже в этот выходной день, я уже просто по привычке в 2-х приемах пищи использую правило тарелки, и даже сокращаю в них количество углеводов.

Так как на 3-й прием будет что-нибудь такое, что будет содержать углеводов больше обычного.

Хотя и в течение дня что-то "неоптимальное" может пойти на перекус.

И повторяюсь, что лично для меня такая стратегия подходит больше всего, так как, если я ем "сладости-вкусности-ништяки" каждый день, то я хочу их каждый день, если ем их раз в неделю, то и желание возникает раз в неделю.

Если у вас также, то выбирайте такую же стратегию.

Если вы из тех, кто может съесть одну конфету или четверть шоколадки и остановиться, то вписывайте их хоть каждый день.

Далее для удобства восприятия распишу всю схему обедов и ужинов, в виде своеобразного конструктора, который я кручу и верчу, как удобно.

Но сначала о ягодах



Мы часто забываем о том, что сейчас ягоды доступны в любое время года.

По сравнению с искусственными витаминами они стоят намного дешевле, а пользы намного больше.

Я живу в Сибири и стараюсь употреблять ягоды даже зимой. Использую, конечно, замороженные.

Витамины в них сохраняются прекрасно, если ягоды были быстро заморожены.

И каждое день стараюсь употреблять по 50-100 гр.

Когда к каше добавлю, когда к творогу, когда сделаю десерт вместе с простоквашей, ряженкой или йогуртом, иногда просто отдельно съем.

И каждый день чередую разные ягоды, чтобы в организм поступало как можно больше разнообразных витаминов.

Вот мой список ягод на постоянной основе:

Клюква, брусника

Черника, голубика

Смородина, ежевика

Калина, облепиха

Эти же ягоды ем и летом, только, естественно, в свежем виде, и еще добавляю:

Малина, клубника

Земляника, крыжовник

Вишня, черешня

Вот так моя закупка выглядит зимой – смотрите фото.



Ягоды с рынка привез, разложил по контейнерам, закрыл крышкой и в морозилку. Такой закупки ягод хватает на 2-3 месяца.

На фото еще "затесались" квашенная капуста, соленые помидоры и бочковые огурцы – покупаю на рынке зимой раз в месяц.

В детстве в Сибири у нас была проблема не просто с деньгами, так как жили в военном городке, но и с продуктами.

Поэтому квашенной капусты с одной стороны я тогда наелся на много лет вперед, но, с другой стороны, она до сих пор остается одним из самых любимых продуктов.

Не говоря уже о той громадной пользе, которую она приносит нашей микрофлоре.

На фото еще есть творог, сметана и зимние овощи – капуста, свекла, морковь.

Еще видна зеленушка – зеленый лук, укроп, петрушка.

Был на рынке, купил за компанию.

Фрукты



Зимой ем, как правило:

Бананы, яблоки, груши

Апельсины, мандарины, грейпфруты

Помело, гранат

Хурма, киви, виноград

Летом к вышеуказанным добавляю:

Абрикосы, персики, нектарины, сливы

Арбуз, дыня

На этом в Сибири список фруктов заканчивается.

С другой стороны, лет 20 назад зимой у нас не было фруктов... вообще.

Как уже писал, употребляю 3 порции фруктов в день, жена 2 порции – этого вполне хватает, чтобы удовлетворить и желание съесть что-то свежее и насытить организм нужными микроэлементами

Ем, как правило, по одной порции фруктов с каждым приемом пищи (подробнее в таблице по определению размеров порций).

Теперь про тарелку для обедов и ужинов.

Часть 1. Зелень, овощи и фрукты

Подробно расписал про них ранее, добавлю только примеры из практики.

Любимые летние салаты:

капуста, огурцы, помидоры, болгарские перцы, репчатый лук и зелень (укроп, петрушка)

красная редиска, огурцы, зелень

баклажаны на гриле

Нюансы:

*капусту использую – белокочанную, пекинскую, фиолетовую
помидоры – череду красные, желтые, черные*

Любимые зимние салаты:

капуста, морковь, свекла, лук, зелень

свекла, сыр, чеснок, заправка

морковь, сыр, чеснок, заправка

*замороженные овощи с яичницей (брокколи, зеленая фасоль, шампиньоны или опята,
цветная капуста, шпинат)*

*квашенная капуста, кимчи, соленые помидоры и огурцы – это все ферментированные
продукты, которые обладают свойствами пробиотиков, только дешевле и наиболее опти-
мальны для нашего ЖКТ и микрофлоры*

редька с морковкой и маслом

дайкон с морковкой и маслом

Нюансы:

Часто готовим сразу миску салат, которая съедается в течение дня

То, что вспомнил, это едим чаще всего, то, что не вспомнил, едим реже

*Многие не знают, что есть зимой из овощей, а у меня почему-то зимой разнообразие
даже больше, чем летом*

*Заправка салатов – кисломолочные продукты (ряженка, простокваша, кефир, йогурт)
или масло (льняное, оливковое, тыквенное и другое, какое есть в данный момент дома)*

Часть 2. Продукты с наибольшим количеством белка



*яйца – употребляю ежедневно по утрам
говядина, телятина, печень – ем редко, может пару раз в месяц
филе индейки или курицы – 3-4 раза в неделю
рыба и морепродукты – 1-2 раза в неделю
творог – беру по жирности в районе 2-5%
молоко – беру 2,5-3,5% жирности (для жены)
сыр – ем ежедневно примерно по 30-50 гр
орехи – ограничиваю примерно по 30-50 гр в день
чечевица, фасоль, бобы, горох – готовим и едим редко, так как и готовить лень, и не так вкусно, как другие белки, и растительный белок слишком неполноценен, но вещь нужная для ЖКТ и не только*

простокваша, ряженка, кефир, йогурты – у нас в Сибири кисломолочка очень хорошая, например, люблю термостатную продукцию, которая хранится мало и в которой полно полезных бактерий.

Заправляю такой кисломолочкой салаты, ем с творогом, готовлю протеиновые коктейли. Короче, получаются очень вкусные малокалорийные и полезные десерты.

Их еще можно замораживать и получается крутое мороженное.

Сразу отмечу, что все блюда мы готовим в мультиварке.

То есть времени это занимает примерно столько – почистил и порезал продукты, положил в мультиварку, добавил специй, выставил режим – и все!

Дальше работает она.

Если приходят гости, то восхищаются твоим умением готовить такие вкусные блюда, хотя все делает мультиварка.

То есть, говоря еще проще, выше вы видите список белковых продуктов – я беру, например, говядину, или печень, или куриное филе, или филе индейки, или белую рыбу (минтай, например) и просто запекаю вместе с овощами и гарниром в мультиварке.

К каждой мультиварке идет книжка со 100 рецептами, где подробно расписано, в какой последовательности нажать на кнопки, чтобы выставить нужный режим.

Если покупаем красную слабосоленую рыбу – раз в 1-2 недели, то просто едим с овощами и хлебом с маслом, делая бутерброды.

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.