

Если вы хотите похудеть

Гречневая диета

В течение недели вам придется есть на завтрак, обед и ужин только гречневую кашу. Можете не беспокоиться по поводу поступления в организм белков, витаминов, микроэлементов и углеводов, поскольку в гречневой крупе их содержится достаточно. Вечером вы готовите себе «стратегический» запас пищи на будущий день: варите из 1-1,5 ст. гречневой крупы на 3-4 ст. воды кашу без соли и без сахара и сразу делите ее на три равные порции. Утром, как только проснетесь, выпейте натощак 1 стакан горячей кипяченой воды. Вода должна быть настолько горячей, чтобы можно было пить ее глотками и не обжигаться. Через 30 минут — завтрак из первой порции каши (подогреть на водяной бане). Если очень хочется, можно запить ее несладким чаем, овощным соком (но не картофельным) или обезжиренным кефиром. В аналогичном «режиме» провести обед и ужин. В перерывах между приемами пищи (гречневой каши) можно пить кипяченую воду либо чай без сахара, но не более 2 л в сутки. Чувства голода во время этой диеты человек не испытывает, поскольку гречка — очень сытный продукт. Соблюдать диету нетяжело, что особенно важно для людей, которым непросто ограничивать себя в еде. Впоследствии, чтобы не «набрать назад» свои килограммы, следует уменьшить в рационе количество сладкой и соленой пищи. По окончании диеты продолжать есть гречневую кашу на завтрак, а повторить «семидневку» можно лишь через месяц. Максимальный результат такой диеты — минус семь килограммов.

Диета: капустный суп

Капустный суп — основа неизнуряющей высокоэффективной диеты. Вы сможете наслаждаться им каждый день за обедом и ужином. Чтобы диета не вызвала у вас чувства голода, суп можно есть в любых количествах, в любое время дня и ночи, в любой день. Горячая еда сытнее теплой или холодной, поэтому не забывайте перед едой разогревать суп.

ПЕРВЫЙ ДЕНЬ

Капустный суп, бескалорийные фрукты в неограниченных количествах, 1 стакан молока или обезжиренного йогурта без добавок, чай или кофе без подсластителя или с ним, 1 столовая ложка приправы для салатов с низким содержанием жира или обезжиренной, любые низкокалорийные или бескалорийные травы, специи и другие вкусовые ингредиенты по вашему выбору.

ВТОРОЙ ДЕНЬ

Капустный суп, бескалорийные овощи в неограниченных количествах, 1 стакан молока или обезжиренного йогурта без добавок, 1 крупная печеная картофелина, чай или кофе без подсластителя или с ним, 1 столовая ложка приправы для салатов с низким содержанием жира или обезжиренной, любые низкокалорийные или бескалорийные травы, специи и другие вкусовые ингредиенты по вашему выбору.

ТРЕТИЙ ДЕНЬ

Капустный суп, бескалорийные овощи в неограниченных количествах, бескалорийные фрукты в неограниченных количествах, 1 стакан молока или обезжиренного йогурта без добавок, чай или кофе без подсластителя или с ним, 1 столовая ложка приправы для салатов, любые низкокалорийные или бескалорийные травы, специи и другие вкусовые ингредиенты по вашему выбору.

ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ

Капустный суп, 3—6 бананов, 1 стакан молока или обезжиренного йогурта без добавок весом 250 г.

ПЯТЫЙ ДЕНЬ

Капустный суп, тушеная рыба в неограниченных количествах, тушеная курятина в неограниченных количествах, 1 банка консервированных помидоров весом 900 г или не более 6 свежих помидоров, 1 стакан молока или обезжиренного йогурта без добавок, чай или кофе без подсластителя или с ним, 1 столовая ложка приправы для салатов, любые низкокалорийные или бескалорийные травы, специи и другие вкусовые ингредиенты по вашему выбору.

ШЕСТОЙ ДЕНЬ

Капустный суп, тушеная рыба в неограниченных количествах, тушеная курятина в неограниченных количествах, бескалорийные овощи в неограниченных количествах, в том числе помидоры, 1 стакан молока или обезжиренного йогурта без добавок, чай или кофе без подсластителя или с ним, 1 столовая ложка приправы для салатов, любые низкокалорийные или бескалорийные травы, специи и другие вкусовые ингредиенты по вашему выбору.

СЕДЬМОЙ ДЕНЬ

Бескалорийные овощи в неограниченных количествах, бескалорийные фрукты в неограниченных количествах, 1 стакан молока или обезжиренного йогурта без добавок, чай или кофе без подсластителя или с ним, 1 столовая ложка приправы для салатов, любые низкокалорийные или бескалорийные травы, специи и другие вкусовые ингредиенты по вашему выбору.

Рецепт приготовления капустного супа

Для приготовления 6 литров супа вам понадобится:

1 кочан капусты, 6 морковок, 6 луковиц среднего размера, 6 перышек зеленого лука, 2 стручка зеленого или красного болгарского перца, 3 целых помидора или 1 банка консервированных помидоров весом 900 г, 5 стеблей сельдерея, 1,5 стакана сырого неполированного риса, соль и перец по вкусу.

Нарежьте овощи небольшими кусочками. Если вы собираетесь добавить в суп консервированные помидоры, нарежьте их. Положите овощи в большую кастрюлю вместимостью 6 литров и залейте их холодной водой.

Дайте супу покипеть 10 минут, не закрывая кастрюлю, затем накройте ее крышкой и оставьте кипеть на медленном огне, пока все овощи не станут мягкими. Для этого понадобится примерно час.

Пока суп кипит, отварите 1,5 стакана неполированного риса. Добавьте вареный рис в суп почти перед самым окончанием приготовления. Добавьте соль и перец по вкусу в готовый суп.

Вот и все! Теперь у вас есть шесть литров питательного и вкусного капустного супа. Храните остатки супа в холодильнике, чтобы он всегда был под рукой.

Диета из капустных супов не предназначена для длительного применения. Она не является заменой правильного питания. Этой диеты можно придерживаться не более недели, а потом необходимо перейти на нормальную сбалансированную диету и соблюдать ее по меньшей мере две недели, прежде чем вернуться к капустным супам. Не следует обращаться к диете из капустных супов слишком часто, даже чередуя ее с двухнедельной сбалансированной диетой. Для детей и подростков эта диета абсолютно неприемлема.

Наши дети

Каши разные нужны и важны!

Для взрослых макароны и каши — гарнир, а для детей — основная пища. Подавать их можно не с котлетой или сосиской, а как отдельное полноценное блюдо.

Малыши за обе щеки уплетают макароны с сыром, часто просят «добавку молочной вермишели». Многие дети с удовольствием едят гречневую кашу — достаточно добавить в нее сливочного масла. Неплохо идет пшенная, есть поклонники и у манной. А за рисовую (с молоком, сухофруктами или — хит! — с яблоками и изюмом) детки готовы сражаться в полном смысле этого слова. И слова «хочу еще» звучат музыкой для родительского сердца. О кашах и макаронах, об их пользе для растущего организма мы решили поговорить с врачом педиатром Екатериной Комар.



Всегда ли каша — радость наша?

Нужно ли настаивать на том, чтобы малыш обязательно ел каши? Если да, то какие выбрать? И стоит ли заставлять ребенка есть это блюдо, если он не хочет?

Предлагать ребенку каши нужно — причем ежедневно и разные. А вот настаивать нельзя ни на одном из продуктов (даже самых полезных!), если ребенок не желает их есть. Насильственным кормлением, чрезмерным нажимом можно добиться обратного эффекта — ребенок начнет испытывать к тому или иному виду пищи отвращение, которое будет возрастать по мере усиления психологического давления. Предлагать же каши, еще раз, повторюсь, надо. Наиболее полезными для ребенка старше первого года жизни, склонным к аллергии, и при нарушении пищеварения. Если же ребенок не аллергик, и у него нет никаких проблем с пищеварением, кашу можно давать малышам с 8-10 месяцев.

В чем «прелесть» овсянки?

Овсяная каша полезна из-за высокого содержания в ней витаминов (В, РР, С) и микроэлементов (например, фосфора). Она богата растительным белком и углеводами. Кроме того, она содержит много клетчатки, что способствует нормализации моторной функции кишечника. Овсянка — одна из излюбленных педиатрами каш. Однако, она содержит глютен, поэтому мы не рекомендуем ее давать детям первого года жизни, склонным к аллергии, и при нарушении пищеварения. Если же ребенок не аллергик, и у него нет никаких проблем с пищеварением, кашу можно давать малышам с 8-10 месяцев.

Говорят, что манная каша никакой пользы детскому организму не приносит. Так ли это?

Манная крупа — это, по сути, высокоочищенная очень мелко измельченная пшеница. Съесть манную кашу — все равно, что выпить молока с белым хлебом и сахаром. Поскольку она довольно вкусная и многим малышам нравится, мы предлагаем ее, но только детям старше года. Особенно она полезна малышам с недостаточной прибавкой массы тела. Если же ребенок такую кашу не любит и отказывается от нее, в этом нет никакой катастрофы, без манки вполне можно обойтись. Кроме того, у малышей эта каша снижает усвояемость витамина D, и железа. До года же мы манную кашу не рекомендуем использовать по той причине, что она содержит глютен — белок клейковины. По разным причинам лучше не давать детям первого года жизни каш, содержащих глютен.

Перловая каша... Про нее сейчас почти забыли. Какие в ней есть витамины и стоит ли давать ее детям?

Перловая крупа содержит витамины группы В (как и все злаки), клетчатку, растительный белок, и само собой — углеводы. Включать ее в меню можно. Однако перловка не является ценной в питательном отношении — содержание в ней витаминов и белков низкое, после варки она остается жесткой по причине того, что большая часть крахмала уходит в воду.

Расскажите, в чем отличие пшенной и пшеничной каш? Многие родители их часто путают.

Пшенная крупа — это пшено, которое является зерном проса, а пшеничная — крупно измельченная пшеница (по сути, та же манка, только крупнее и не так тщательно очищенная). Пшено не является ценным питательным продуктом, в нем мало витаминов.

Каши без сахара и соли — это дань моде? Многие родители переходят на такую форму еды для ребенка. А нужна ли ему каша без сахара и соли? Неужели соль и сахаром (в разумных количествах) можно испортить кашу?

Нет, это не дань моде. Соль — далеко не самый необходимый ингредиент в питании ребенка. Подсаливая пищу, мы идем на поводу у своих пищевых привычек. Соль, которую мы дополнительно вводим в пищу, лишняя, нашим почкам приходится выводить ее из организма, а вместе с ней — и воду. На самом деле соль совершенно не нужна. Необходимое количество хлорида натрия (каменной соли) мы получаем из воды и овощей. Если не приучать ребенка к подсоленной пище, у него не будет потребности в лишней соли, что вполне соответствует принципам здорового питания.

Что же касается сахара, то содержание углеводов в детском питании и так чрезмерно велико. К сладкому мы приучаем ребенка сами. Сахароза (легкоусвояемый дисахарид) вызывает склонность к ожирению, усиливает аллергенные свойства других продуктов, портит зубы. Если не приучать ребенка к сладкой пище, у него не будет в ней потребности.

Каша без соли и сахара полезна — она содержит витамины, микроэлементы, клетчатку, растительный белок, углеводы...

Испортить кашу сахаром и солью нельзя — с точки зрения питательных свойств и вкусовых качеств она, если и не выиграет, то уж точно останется по-прежнему питательной. А вот испортить вкусовые пристрастия ребенка легко — попробовав сладкое, он не станет есть несладкое.

Как обстоит дело с растворимыми кашами для самых маленьких?

Растворимые каши не только необычайно удобны. Главная их ценность состоит в том, что они строго сбалансированы по составу. В них четко соблюдены необходимые пропорции основных пищевых ингредиентов, в нужной пропорции добавлены минералы и витамины. Давая ребенку первого года жизни такую кашу, мы твердо можем быть уверены, что он получит то, в чем нуждается.

Если у малыша отмечается аллергия на белок коровьего молока, можно покупать растворимые безмолочные каши и разводить их водой, козьим молоком или гипоаллергенной смесью. Если же аллергии нет, то подойдут молочные каши (разводить их можно водой), или безмолочные каши (разводить смесью или половинным молоком) — это актуально для детей первого года жизни.

После года можно готовить каши обычным способом — на молоке. В целях экономии времени можно продолжать использовать и растворимые каши, но практика показывает, что они быстро надоедают детям: после года малыши с радостью начинают есть «взрослые» каши.

Овсяная каша-пятиминутка вредна или полезна, на ваш взгляд?

Каша в пакетиках не вредна, но, по сути, — это полуфабрикат, прошедший предварительную обработку для того, чтобы сократить процесс варки до минимума. Производители не преследуют цели сохранности питательных веществ. Эти каши могут быть использованы в экстренных случаях, но постоянно кормить ими ребенка не следует. К тому же, они тоже быстро надоедают!

(Продолжение читайте в следующем номере.)