

В. О. Сычѐв

ЯПОНСКАЯ ДИЕТА

УДК 641/642
ББК 36.991
С95

Сычёв, В. О.

С95 Японская диета / В. О. Сычёв. — М. : T8RUGRAM /
Научная книга. — 130 с.

ISBN 978-5-519-62538-8

Всем известно, что для поддержания нормальной жизнедеятельности человеку необходим комплекс полезных веществ, который мы получаем с едой. Но не всем удаётся придерживаться сбалансированного питания, в результате чего появляется избыточный вес.

Японская диета не теряет своей актуальности уже много лет. Секрет успеха кроется в том, что она действительно позволяет сбросить вес и сохранить результат, нормализует обмен веществ и очищает организм от вредных веществ.

В этой книге вы найдёте полную информацию о традициях японской кухни, узнаете об её особенностях, а также научитесь правильно сочетать продукты, что окажет положительное воздействие на ваш организм.

Красота и здоровье — в ваших руках!

УДК 641/642
ББК 36.991
BIC WSL
BISAC HEA000000

Издательство не несёт ответственности за возможные последствия, возникшие в результате использования информации и рекомендаций этого издания. Любая информация, представленная в книге, не заменяет консультации специалиста.

ISBN 978-5-519-62538-8

© T8RUGRAM, оформление, 2017
© ООО «Литературная студия
«Научная книга», издание, 2017

ВВЕДЕНИЕ

Если вы хотите похудеть всерьез и надолго, то забудьте об изнурительных европейских диетах, приносящих больше беспокойства и негативных эмоций, чем положительных результатов. Измените свой образ жизни и отдайте предпочтение рациональной, вкусной еде, приготовленной в соответствии с традициями японской кулинарии. Японская диета нормализует ваш обмен веществ, ведь избыточный вес — это не только следствие, но и причина его нарушения. Оригинальные по своей красоте, вкусу и простые в приготовлении блюда японской кухни не оставят вас равнодушными. Легко и непринужденно терять лишние килограммы вы сможете, соблюдая ясный и конкретный план, представленный на страницах этой книги. Поверьте в свои силы и в неизбежность положительных результатов. Сделайте свое тело красивым и достойным внимания. Удачи!

ГЛАВА 1. ОТВЕТЫ НА ПЕРВЫЕ ВОПРОСЫ ЖЕЛАЮЩИХ ПОХУДЕТЬ



Во все времена люди искали эликсир молодости и долголетия. С этой целью и сегодня проводятся исследования среди долгожителей, проживших более 100 лет. Результатом подобных изысканий стал следующий любопытный факт. Оказывается, что среди долгожителей работники умственного труда составляют всего лишь 4 %, тогда как большинство (примерно 60 %) составляют люди, которые всю жизнь занимались тяжелым физическим трудом.

Однако род трудовой деятельности на длину жизненного пути оказывает меньшее влияние по сравнению с принципами питания, которыми руководствовался человек на протяжении всей жизни.

Следует отметить, что идеальное меню на каждый день выработать ученым не удастся, и это не случайно, так как связь между питанием и продолжительностью жизни несколько противоречива.

Так, например, известно, что алкоголь вредит здоровью человека. Но знаменитая столетилетняя японская долгожительница Шигечихо Изуми утверждает, что ей удалось достигнуть этого своеобразного рекорда только потому, что при ней всегда была фляжка с национальной японской рисовой водкой — саке — и после каждой трапезы она обязательно делала из нее по глотку.

Только в одном схожи мнения всех ученых — в том, что не важно, что ест и пьет человек, главное — в каком количестве. Доказательством этого служит простой лабораторный опыт: животные, которых содержат на голодном пайке, живут зна-

чительно дольше своих собратьев, которых не ограничивают в пище. Таким образом, если вы хотите прожить дольше здоровой и полноценной жизнью, соблюдайте умеренность во всем, а главное в количестве съеденного.

Как бы вы ни питались, ваша еда, чтобы быть приближенной к здоровому и рациональному питанию, должна быть безопасной для здоровья и не приводить к серьезным побочным эффектам, а также содержать все питательные вещества, необходимые для поддержания и обновления клеток организма (аминокислоты, незаменимые жирные кислоты, витамины и минеральные соли). И, конечно, вы должны чувствовать себя комфортно.

Определить, стоит ли вам садиться на диету, поможет следующий тест, разработанный ведущими английскими диетологами.

Если на нижеследующие вопросы вы выбрали ответ «а», то прибавьте 2 очка, «б» — 1 очко, «в» — 0 очков.

1. Как часто вы едите в течение одного дня?

- а) 3 раза;
- б) 2 раза;
- в) 1 раз.

2. Вы завтракаете?

- а) каждое утро;
- б) 1—2 раза в неделю;
- в) очень редко, почти никогда.

3. Что вы предпочитаете на завтрак?

- а) овсяную кашу и напиток;
- б) что-нибудь жареное;
- в) напиток.

4. Часто ли вы в течение дня перекусываете?

- а) никогда — это вредно;
- б) 1—2 раза;
- в) 3 раза и больше.

5. Часто вы едите свежие овощи и фрукты, салаты из них?

- а)** да, минимум 3 раза в день;
- б)** 3—4 раза в неделю;
- в)** 1—2 раза в неделю.

6. Вы часто едите торты с кремом, сдобные булочки, шоколад?

- а)** раз в неделю;
- б)** от 1 до 4 раз в неделю;
- в)** почти каждый день.

7. Вы любите хлеб с маслом?

- а)** нет, такие бутерброды вредят моему здоровью;
- б)** иногда с чаем могу съесть;
- в)** очень люблю и балую себя почти каждый день.

8. Сколько раз в неделю вы едите рыбу и морепродукты?

- а)** 2—3 раза и больше;
- б)** 1 раз;
- в)** 1 раз и реже.

9. Прежде чем приступить к приготовлению мясного блюда, вы:

- а)** убираете весь жир;
- б)** убираете часть жира;
- в)** оставляете весь жир, а иногда и добавляете.

10. Сколько чашек чая или кофе вы выпиваете в течение одного дня?

- а)** 1—2;
- б)** от 3 до 5;
- в)** 6 и больше.

11. Ваша средняя дневная доза спиртного?

- а)** бокал красного вина;
- б)** 1—2 рюмки крепких напитков;
- в)** более 4 рюмок крепкого спиртного.

А теперь подсчитайте набранные очки.

21—24 очка. Вы питаетесь рационально. У вас отличная фигура, и, думаем, вам не о чем беспокоиться.

16—21 очко. Вы выбрали золотую середину: и полакомиться можете иногда, но и здоровье и фигуру в хорошей форме сохранить пытаетесь.

12—16 очков. Ваше питание должно быть практически полностью изменено, если вы, как японцы, мечтаете отметить столетний юбилей.

0—12 очков. То, как вы питаетесь, рациональным никак не назовешь. Более того, существует серьезная опасность для вашего здоровья.



Если вы решили, что вам нужно похудеть, то прежде всего определите, на сколько килограммов вам нужно похудеть и есть ли у вас вообще избыточный вес.

Для вычисления оптимального веса по самой популярной в настоящее время методике разделите свой вес в килограммах на рост в метрах, возведенный в квадрат, полученный результат сравните с приведенными данными. Это число показывает, здоровое или нездоровое количество жира у вас.

Нормой является результат от 19,5 до 24,9.

Вы слишком худы, если эта цифра ниже 19,5.

У вас избыточный вес, если индекс от 25,0 до 27,9.

Об ожирении I степени свидетельствует показатель 28,0—30,9;

об ожирении II степени — 31,0—35,9;

об ожирении III степени — 36,0—40,9;

об ожирении VI степени — более 41,0.

Достоверно по этим результатам о количестве жира судить нельзя. Например, у спортсменов и людей с развитой мускулатурой, в организме которых мало жира, он может быть повышенным.

Поговорим сначала о первом аспекте, а именно о похудении для красоты.

Многие женщины, а зачастую и мужчины стремятся уменьшить свой вес только для улучшения своего внешнего вида и для этого применяют самые разнообразные диеты, не задумываясь о возможных последствиях подобного стресса для организма. Если вы действительно хотите похудеть и выбираете диету, по которой можно сбросить ненужные вам килограммы, то тщательно соберите информацию о ней, чтобы узнать ограничения или же возможные неприятные последствия.

В этой книге мы расскажем все о японской диете, и поверьте, вы не разочаруетесь в ней.

Сразу оговоримся: голодать не придется, вас ждет похудение без мучения, но пойти на определенные жертвы и изменить привычную систему питания все-таки придется. Японская диета не дает гарантии того, что вы уже за месяц будете иметь параметры фотомодели. Поверьте, ни одна диета не способна на это. Но питание по-японски нормализует ваш обмен веществ, что в результате приведет к планомерному сбросу веса без вреда для здоровья и устойчивости полученного результата.

Последуйте совету известных диетологов: легче и непринужденней терять лишние килограммы вы будете, если на видное место за обеденным столом вы повесите фотографию знаменитости, параметров которой вы хотели бы достичь, или же свой портрет, пусть схематичный и написанный от руки, в преображенном виде, в котором вы хотели бы себя видеть.

Сделайте свою жизнь немного ярче и динамичней, научитесь рационально планировать свой день, и тогда у вас хватит времени на то, чтобы заняться собой: сделать маникюр, педикюр, нанести на лицо увлажняющую маску. Согласитесь, что такие приятные мелочи будут увеличивать ваше стремление сделаться более красивой и желанной. Кроме того, динамичный ритм жизни заставит любую женщину почувствовать себя легкой и бодрой. К тому же не забудьте, что при активном образе жизни жировая прослойка будет просто таять на глазах. В результате такого эффективного похудения вы улучшите себе настроение, общее состояние и здоровье, а также,

возможно, избавитесь от некоторых хронических заболеваний, связанных с избыточным весом.

Японские диетологи советуют везде развесить зеркала, чтобы худеющий человек мог всегда вспомнить, что его основное желание — это улучшить свою внешность, а также полюбоваться уже достигнутыми результатами. Попробуйте и вы почаще смотреть на свое отражение не только критически, но и с удовольствием, отмечая все изменения к лучшему. Также психологически поспособствовать потере веса можно, используя популярную «систему тарелки», т. е. потреблять пищи столько, сколько умещается в одной, желательно красивой тарелке небольших размеров.

Самое важное в японской диете, радующее всех, кто когда-либо использовал ее, — это то, что никто ее практически не замечает, а по ее окончании вы получаете красивое и подтянутое тело.

Задумайтесь о том, что ваш образ портят не только лишние килограммы на талии и бедрах, но и плохой цвет лица, тусклые волосы, ломкие ногти. Все эти внешние признаки говорят о внутренних неполадках в организме. Их источником являются шлаки и токсины, годами накапливающиеся в различных органах тела, особенно в кишечнике. Поэтому, правильно и безопасно очистив свой организм от ненужных соединений, токсинов и лишних жировых накоплений, вы сможете стать по-настоящему красивыми, помолодев при этом на несколько лет, за счет здорового цвета лица, легкого румянца, шелковистых волос, сияющих глаз и стройневшей фигуры.

Некоторые представительницы прекрасного пола, даже имея пару-тройку лишних килограммов, вполне довольны своей внешностью и не хотят в ней что-либо менять, справедливо считая, что очень многим мужчинам нравятся женщины с рубенсовскими формами. Если вы хотите оставаться привлекательной по-прежнему, не убирая ничего лишнего, то японская диета тоже для вас. Дело в том, что лишние килограммы все-таки создают серьезные проблемы для здоровья: возможны неприятности с давлением, работой сердца, сосудов, печени и прочими органами, ожирение идет рука об руку с сахарным диабетом, атеросклерозом, ишемической бо-