

Блюда для разгрузочных дней

**ешь
и не полней!**

Составитель Лагутина Т. В.



РИПОД
КЛАССИК

Москва, 2011

УДК 641/642

ББК 36.996

Б71

Составитель Т. В. Лагутина

Б71 **Блюда для разгрузочных дней.** Ешь и не полней! / [сост. Т. В. Лагутина]. — М. : РИПОЛ классик, 2011. — 256 с. : ил.

ISBN 978-5-386-02674-5

Вы хотели бы заняться своим здоровьем или построить к лету, но изнурительные диеты не для вас? Тогда вам помогут разгрузочные дни — замечательное средство, которое позволяет очистить и оздоровить организм, не отказываясь от привычного рациона, а вкусные и легкие блюда окончательно привьют вам вкус к здоровому питанию.

Данное издание выходит также под названием «33 разгрузочных дня. Худеем с пользой быстро и легко!».

УДК 641/642

ББК 36.996

ISBN 978-5-386-02674-5

© ООО Группа Компаний
«РИПОЛ классик», 2010

ЧТО ТАКОЕ РАЗГРУЗОЧНЫЕ ДНИ И ДЛЯ ЧЕГО ОНИ НУЖНЫ

Разгрузочные дни — это быстрая и эффективная диета, которая одновременно решает три задачи. Во-первых, позволить организму отдохнуть от огромного количества лишней пищи, которую мы ежедневно заставляем его переваривать. Во-вторых, дать ему возможность освободиться от шлаков и токсинов. В-третьих, облегчить переход от бессистемного поедания продуктов к рациональному питанию.

Принцип разгрузочных дней прост: энергетическая масса питания снижается с привычных 2000–3000 ккал до 700–1000 ккал. В результате этого сразу же включается резервный механизм — недостающая энергия начинает восполняться на счет накопившихся в организме жиров. А поскольку ограничения в питании не выходят за рамки 24–36 часов, то организму не наносится никакого вреда.

В разгрузочные дни не только кишечник работает в щадящем режиме, но во всем организме происходят благоприятные процессы, направленные на его оздоровление: активизируется обмен веществ, нормализуется кислотно-щелочной баланс, разгружается сердечно-сосудистая система.

Эффективность разгрузочного дня напрямую зависит от количества поглощаемых калорий. Рекомендованное их количество в разгрузочный день составляет от 700 до 1000 ккал. Причем основной объем энергии должен

поступать за счет углеводов — 55 %. На долю белков приходится 25 % и почти столько же — 20 % — на долю жиров.

Оптимальное количество разгрузочных дней — максимум 2 дня. В противном случае эффект может быть прямо противоположным. Дело в том, что ограничение в питании, длящееся более 48 часов, замедляет метаболизм, то есть организм перестраивается на экономный режим и перестает расходовать жир.

Самую большую пользу разгрузочные дни приносят на 3-й день после обильного застолья, поскольку, как выяснилось, именно в этот период жир откладывается в «жировые депо».

Если вы решите регулярно проводить разгрузочные дни, помните, что правильно питаться надо не только в эти дни, но и после них. Есть надо часто, но мало, отдавая предпочтение овощам, фруктам, нежирным молочным продуктам, рыбе и мясу.

МИФ О РАЗГРУЗОЧНЫХ ДНЯХ

Самый популярный миф о разгрузочном дне: сегодня едим все, что хотим, и много, а завтра устроим разгрузочный день, и не будет никаких лишних килограммов.

Запомните: за один день, даже очень голодный, нельзя избавиться от того лишнего веса, который вы «наели» за неделю.

Суть разгрузочного дня заключается в его названии, то есть вы даете организму отдых, разгружаете его:

в течение дня едите легкоусвояемые продукты (яблоки, огурцы и др.), пьете кефир или простоквашу. Ваш организм при этом работает вполсилы, затрачивая гораздо меньше энергии, чем при переваривании, например, жирного мясного блюда. Поэтому было бы большим заблуждением надеяться, что с помощью разгрузочных дней можно очень сильно похудеть или вылечиться от ожирения.

С помощью разгрузочного дня можно лишь быстро нормализовать свой вес после обильной праздничной трапезы. Вы хорошо поели и в результате поправились на 400–500 г?

После разгрузочного дня вы избавитесь от этих лишних граммов, а стрелка ваших весов вернется на привычную отметку.

КОМУ ПРОТИВОПОКАЗАНЫ РАЗГРУЗОЧНЫЕ ДНИ

Разгрузочные дни однозначно противопоказаны беременным и кормящим женщинам, а также в период обострения хронических заболеваний.

Кроме того, при выборе разгрузочной методики необходимо учитывать индивидуальные противопоказания. Некоторые люди в силу особенностей своей физиологии не переносят молоко. Другие страдают хроническими заболеваниями печени, желчного пузыря или сахарным диабетом, поэтому сметанные или сладкие разгрузочные дни не для них.

Даже если накануне намеченной «разгрузки» вы почувствовали себя некомфортно, это мероприятие лучше перенести на более поздний период, когда ваше состояние нормализуется.

Самыми рьяными сторонниками разгрузочных дней, безусловно, являются женщины. У многих из них, конечно же, возникает вопрос: можно ли разгружаться в критические дни. Можно, но только если вы переносите их легко и без болей.

ВИДЫ РАЗГРУЗОЧНЫХ ДНЕЙ

По составу питательных веществ разгрузочные дни делятся на:

- углеводные (овощные, фруктовые, ягодные, рисовые, гречневые);
- жировые (сметанные, сливочные);
- белковые (мясные, рыбные, творожные, кефирные);
- комбинированные.

При выборе разгрузочного дня общих рекомендаций нет. Здесь каждый решает за себя. Главное — вы должны определиться с целью: стабилизировать вес, избавиться от лишних килограммов, решить проблему со здоровьем и т. д. При этом следует учитывать время года, ваши вкусовые пристрастия и то, как вы переносите голод.

Если вы никогда не сидели на диетах и впервые решили попробовать на себе эффективность разгрузочных дней, лучше всего начать с так называемых сытых дней: мясных,

творожных или сметанных. Их калорийность составляет 900–1200 ккал. Они легко переносятся организмом, но по эффективности не уступают всем остальным. Летом можно начинать и с некоторых фруктовых или овощных дней: из-за большого количества съеденных овощей или фруктов (1,5–2 кг) чувство голода возникает редко.

Закрепив успех на сытых днях, можно переходить на голодные монодни, в течение которых есть можно только один какой-нибудь продукт: яблоки, арбузы, огурцы, кефир, рис и т. д. Калорийность таких дней не превышает 900 ккал, поэтому их рекомендуется проводить не чаще 1 раза в неделю, а лучше всего на следующий день после праздника.

Если вы хорошо переносите голод, для усиления эффекта можно проводить сдвоенные разгрузочные дни. В этом случае сначала должен идти мясной день, а затем сметанный или овощной.

Углеводные разгрузочные дни

Для углеводных разгрузочных дней лучше всего выбирать продукты, отличающиеся большим содержанием растительной клетчатки, витаминов и минеральных веществ: кислые яблоки, свежие огурцы, арбузы, помидоры, сливу, вишню, смородину и другие овощи и фрукты. Само собой разумеется, что употребление белков и жиров при этом надо свести к минимуму.

Объем выбранных продуктов должен составлять примерно 1,5 кг. Их надо разделить на 5 порций и принимать в течение дня через равные промежутки времени.

Если речь не идет о крупах (рисовой и гречневой), дополнительной жидкости при проведении углеводных дней обычно не требуется, так как в овощах и фруктах содержится достаточное количество воды.

Одним из вариантов углеводных разгрузочных дней являются «сырые» дни, которые рекомендуются в качестве очистительных для вывода из организма скопившихся шлаков и токсинов. В эти дни можно есть всевозможные салаты из сырых овощей (морковь, свекла, капуста, зелень), заправляя их лимонным соком и чайной ложкой растительного масла (лучше взять оливковое или подсолнечное нерафинированное).

Жировые разгрузочные дни

При отсутствии заболеваний органов пищеварения (холецистита, колита, гастрита, гепатита) можно проводить жировые дни. Они активизируют работу ферментов, расщепляющих жиры, препятствуют превращению углеводов в жиры и дают отдохнуть той части поджелудочной железы, которая отвечает за выработку инсулина.

В жировые дни рекомендуется съедать 500–600 г 20 %-ной сметаны или сливок, разделив на 5 приемов, и 2 раза в день выпивать по стакану отвара плодов шиповника или черного кофе без сахара.

Белковые разгрузочные дни

Белковые разгрузочные дни рекомендуются прежде всего тем, кто хочет стабилизировать свой вес: они улуч-

шают обмен веществ и повышают активность ферментов, разрушающих жиры. В эти дни можно есть нежирные мясо и рыбу, птицу и продукты, богатые растительным белком (например, фасоль), а также пить много жидкости (до 2–2,5 л). Для разнообразия к перечисленным продуктам можно добавить небольшое количество свежих овощей (помидоров, огурцов, пекинской капусты) и зелени. При этом важно соблюдать одно правило: овощи надо есть свежими, без соусов и подливок, желателно без соли.

Очень эффективны разгрузочные дни на мясе. В течение мясного дня надо съесть 450г отварного нежирного мяса, разделив его на 5 приемов. Кроме того, 3 раза в день рекомендуется выпить по стакану кофе с молоком без сахара (можно с сорбитом или ксилитом) и по 2 стакана отвара плодов шиповника.

Примерный рацион

Пищу следует принимать каждые 4 часа.

Завтрак

Копченая телятина — 100 г, белковый коктейль (можно купить в аптеке или в магазине спортивного питания) — 1 порция, растительное масло — 1 ст. л., черный кофе без сахара.

Обед

Отварная говядина с салатом из помидоров и зелени — 150–200 г, минеральная вода — 1 стакан, зеленый чай — 1 стакан.

Полдник

Куриная грудка без кожи с салатом из пекинской капусты — 150–200 г, минеральная вода — 1 стакан, желчегонный чай — 1 стакан.

Ужин

Фасоль в томате — 200 г, томатный сок — 1 стакан.

Комбинированные разгрузочные дни

Из названия видно, что в комбинированный разгрузочный день рекомендуется есть различные продукты при условии, что их химический состав близок. Например, в рисово-яблочный день надо съесть 3 порции рисовой каши, сваренной на молоке, и примерно 1 кг сырых или запеченных яблок, а при творожно-кефирном дне — 3 порции творога (или творожников) по 150 г и 3 стакана кефира или простокваши.

ПРАВИЛА ПРОВЕДЕНИЯ РАЗГРУЗОЧНОГО ДНЯ

Чтобы разгрузочный день привел к желаемому результату, а вы достигли намеченной цели, необходимо проводить его по всем правилам. На первый взгляд они довольно просты, однако успех придет только в результате их неукоснительного исполнения.

Разгрузочные дни рекомендуется проводить 1–2 раза в неделю (но не более!) или 1 раз в 2 недели.