

Кремлевская диета и заболевания опорно-двигательного аппарата

УДК 641/642
ББК 53.51

Кремлевская диета и заболевания опорно-двигательного аппарата — М.: Т8 Издательские технологии / RUIGRAM, 2020. — 152 с. — (Лучшие диеты).

ISBN 978-5-517-02034-5

В наше время многие стремятся похудеть. Они хотят сделать это быстро, не затрачивая особых усилий, средств, времени и не прибегая к физическим упражнениям. Кремлевская диета может удовлетворить все эти требования.

В этой книге вы найдете массу полезной информации не только о том, как похудеть, но и как применять кремлевскую диету при заболеваниях опорно-двигательного аппарата и как это сделать с помощью «вкусных» рецептов.

BIC WBN
BISAC CKB026000

Введение

Существует огромное количество диет, предлагаемых современными методистами в области здравоохранения. Следует признаться, положив руку на сердце, что какая бы это ни была диета и какие бы продукты она не включала в себя, угроза здоровью все равно существует. Прежде чем выбрать диету, необходимо проконсультироваться с врачом, сдать необходимые анализы и пройти различное обследование. Не следует забывать, что не нужно полностью отказываться от высококалорийных, но полезных продуктов, которые необходимы организму, ведь суть диеты не отказываться от большинства продуктов, а подобрать правильный рацион, который будет полезен вашему организму.

Глава 1. Диета кремля и лишний вес

Проблема лишнего веса волнует очень многих. Во всем мире насчитываются тысячи и тысячи людей, которые недовольны своей фигурой и которые хотя бы раз пробовали сидеть на диете. Проблема лишнего веса приобретает глобальные масштабы, затрагивает все большее количество людей. Но это не удивительно, стоит только посмотреть то, что мы едим. Беспорядочное употребление пищи сказывается не только на фигуре, но и на здоровье в целом. Порой мы не отдаем отчета в том, что наш организм страдает от излишнего потребления жира, белков, углеводов, холестерина и т. д.

Необходимо научиться ограничивать себя в потреблении некоторых продуктов, которые не столь полезны. Ведь такое беспорядочное поглощение пищи может привести не только к лишнему весу, но и

ожирению, которое несет с собой целый букет заболеваний. Ведь при ожирении возрастает риск развития онкологических заболеваний, хронических болезней печени, сердца, почек и других органов. Для лечения ожирения необходимо вмешательство врача. Но мы поговорим об избыточном весе. Необходимо правильно подобрать диету, ведь именно правильная диета помогает нам сократить потребление тех излишних компонентов, которые мешают иметь красивую фигуру и здоровый организм. Но сразу же возникает вопрос, к какой диете обратиться, их так много, что глаза разбегаются. Для начала необходимо знать, какие продукты вам можно употреблять, а какие нежелательно, нет ли у вас на них аллергии и т. д. И затем смело можно выбирать диету, которая вам нравится и которая вам подходит. Мы предлагаем вам очень популярную и известную диету, которая называется кремлевской.

Кремлевская диета достаточно проста. В Америке, где впервые был разработан этот рацион питания, она не стала столь популярной, как у нас. Может быть, кремлевская диета прижилась у нас благодаря тому, что ее соблюдали известные российские политики, артисты, эстрадные исполнители.

Принцип диеты заключается в том, что резко сокращается потребление углеводов, а это значит, что необходимо исключить из своего рациона мучные, сладкие, картофельные блюда, а также хлеб и рис. На первых порах придется на время забыть об овощах, фруктах и соках, в них содержится огромное количество углеводов. Старайтесь употреблять мясо, рыбу, сыр, некоторые овощи с низким содержанием углеводов и продукты с «низкой стоимостью». Да, не удивляйтесь, вы не ошиблись, но речь идет не о денежной, а об очковой стоимости. Суть кремлевской диеты – набрать

определенное количество очков в день и не превысить определенную норму. Каждый продукт имеет свою «стоимость», или свое количество так называемых условных единиц (у. е.). Таблица этих продуктов приведена ниже. Сколько же очков можно набрать? Для похудения в день можно набрать не больше 40 условных единиц и 60 условных единиц для поддержания веса.

Почему диета эффективна

У этого феномена есть научное объяснение. Дело в том, что когда резко ограничивается поступление в организм углеводов (а это для нас главный источник энергии), то начинают активно перерабатываться накопившиеся за годы потребления пирожков и булочек запасы жира. Потому-то кремлевская диета относится к низкоуглеводным. По этому примеру возникли современные западные диеты американских кардиологов Аткинса, Агатстона, польского доктора Александра Квасьневского. Так что не сомневайтесь в действенности и эффективности нашей диеты!

Сущность кремлевской диеты

Перед тем как сесть на любую диету, мы задаем себе вопрос, с чего начать. В первую очередь вам следует обратиться за консультацией к врачу, ведь вполне возможно, что вам противопоказан такой рацион питания. Чтобы в этом убедиться, сдайте анализы крови. И после нескольких месяцев, проведенных на низкоуглеводной диете, сдайте повторные анализы и сравните результаты. Ни в коем случае не становитесь фанатом похудения, дабы не навредить себе! Не следует сводить количество единиц

к минимуму, чтобы не ограничивать свой организм в получении необходимых веществ.

Не стремитесь ради тонкой талии употреблять только низкокалорийные продукты, их необходимо обязательно сочетать с высококалорийными, но такими, без которых наш организм обойтись не в состоянии. Не отказывайтесь совсем от овощей, фруктов, иначе образуется дефицит витаминов, что чревато серьезными проблемами.

А теперь перейдем к главному и разберемся, в чем заключается кремлевская диета. Прежде всего при разработке рациона питания следует избегать сладких, мучных, картофельных блюд, хлеба, круп. На первых порах, несомненно, придется почти забыть про овощи, фрукты, соки, содержащие много углеводов. Смиритесь с этим! Чтобы добиться успеха, всегда приходится чем-то жертвовать, а борьба с лишним весом требует большого самоотречения. Но все ваши мучения обязательно окупятся! И еще запомните самое главное правило кремлевской диеты: сахар в любом виде запрещен категорически. Привыкайте пить несладкий чай и кофе. Это не так уж и страшно, тем более что истинные ценители утверждают, что сахар не дает оценить по достоинству вкус качественного напитка.

Вот тут-то и возникает вопрос: а что же можно кушать? Много! Мясо, рыбу, сыр, овощи с низким содержанием углеводов и другую пищу с «низкой стоимостью», которая вошла в таблицу продуктов с малым количеством «у. е.». Каждый продукт имеет свои баллы, выраженные в условных единицах в зависимости от того, сколько в данном продукте содержится углеводов. Проще говоря, у. е. – это углеводы. Так их обозначили создатели кремлевской диеты. 1 у. е. обозначает 1 г углеводов, из-за чего сама диета относится к низкоуглеводным. Зато в кремлевской диете нет ограничений по калорийности

пищи. Главное здесь – конечный результат. Так что какая разница, в чем измеряются главные враги нашей фигуры – в калориях или в у. е.!

Итак, что же в диете по-кремлевски относится к «дешевым» продуктам, что мы можно есть и пить практически без ограничений?

Во-первых, это мясо, причем любое – все зависит от ваших предпочтений и вкусов. Это могут быть свинина, говядина, баранина, колбасные изделия, а также копчености. Но при покупке последних будьте внимательны: на упаковке полуфабрикатов смотрите, не содержатся ли в них консерванты и наполнители, содержащие углеводы.

Во-вторых, в меню без опаски можно включать и мясо птицы. В общем, любые пернатые могут быть поданы вам на стол и съедены без ущерба для фигуры.

В-третьих, вы можете употреблять яйца, причем в любом виде, начиная с вареных и печеных и заканчивая омлетом. Только ни в коем случае не примешивайте к ним углеводсодержащие продукты!

В-четвертых, вы можете побаловать себя, любимых, сырами, так как содержание в них углеводов ничтожно мало. Но только не переусердствуйте! Не забывайте и про грибы.

В-пятых, не следует забывать и про салаты из зелени, свежих овощей, таких как редис, листовой салат, цикорий, китайская капуста, огурцы, редька, сельдерей, зеленый лук. И помните про приправы, которые улучшат вкус любого кушанья. Можете использовать в пищу розмарин, укроп, базилик, тимьян и другие ароматные травы. Заправить свой кулинарный шедевр из овощей вы смело можете любым из растительных масел – оливковым, соевым, подсолнечным или ореховым.

Пить же вы можете чай, кофе (только никакого сахара и пирожных!), воду, травяные настои и кое-что из спиртного (смотрите полный список в таблице «стоимости» алкогольных напитков).

Но эти пожелания больше касаются тех, кто только начинает свой путь к стройной фигуре при помощи кремлевской диеты. А опытные «диетчики» могут себе позволить разнообразить питание более дорогими по очкам продуктами, но кушать их все равно следует в очень ограниченном количестве. К ним относятся некоторые овощи (спаржа, капуста, баклажаны, артишоки, помидоры, лук, зеленый горошек), злаки (их проростки, между прочим, очень полезны, особенно при ограничении в рационе овощей и фруктов). Можно себя изредка побаловать относительно сладкими фруктами и ягодами (это алыча, лимон, клюква, апельсины и некоторые ягоды) и несладкими соками и компотами.

К сожалению, есть продукты, о существовании которых вам придется забыть надолго. Можете в магазине проходить мимо хлеба; круп (они являются продуктами, самыми богатыми по содержанию углеводов); макаронных изделий; картофеля (как это ни обидно, но, увы, в нем очень много крахмала, а это тоже углеводы); всех сладостей (сахара, конфет, пирожных, тортов, а также сладких фруктов: бананов, винограда, инжира, груш, ананасов); сладких газированных напитков.

У всех продуктов питания в таблице «стоимости» продуктов имеется свое количество условных единиц. Главной особенностью этой диеты является тот факт, что не запрещается употребление мясных и рыбных продуктов.

Для того чтобы похудеть или поддерживать свой вес на постоянных цифрах, нужно составлять суточное меню с учетом следующих требований:

1) для худеющих дневной «бюджет» не должен превышать 40 у. е. (для особо целеустремленных и отважных: можете начать с 20–30 у. е. в день, но не слишком увлекайтесь, следите за своим самочувствием!);

2) для тех, кто хочет поддерживать свой постоянный вес, – от 40 до 60 у. е. в день;

3) при потреблении более 60 у. е. в день вес начинает увеличиваться, так что лучше подобрать новые блюда, если вы, конечно, не ставите своей задачей увеличение габаритов.

Несмотря на, казалось бы, парадоксальное для диеты меню, питание в соответствии с ним дает поразительные результаты, которые не заставляют себя долго ждать.

Однако сильно обольщаться по поводу того, что кремлевская диета такая легкая и приятная, не стоит. При соблюдении диеты в 40 у. е. вы сможете похудеть за 8 дней примерно на 5–6 кг, однако существуют драконовские ограничения на все сладкие, мучные, картофельные блюда, хлеб, рис, фрукты, соки и овощи, богатые углеводами.

Советы начинающим

На пути к стройности вас подстерегает множество искушений, с которыми необходимо бороться. Главное из них: в мясе содержится 0 очков. Из этого можно сделать неправильный, но очень соблазнительный вывод: можно есть его килограммами и худеть! Конечно, можно, в мире нет ничего невозможного. Но все равно злоупотреблять количеством не стоит, ведь во всем надо знать меру. Это же относится и к алкоголю. Пусть в водке очков нет совсем, но аппетит после употребления горячительных напитков разыгрывается с удвоенной силой, а бороться с ним ой как трудно.

Есть еще одно простое правило: кушайте достаточно, не голодайте! Можно ужинать и в полночь, не соблюдая любимое правило многих диетологов: после 18.00 есть вредно. Пусть не едят те, кто так думают, а вам можно! Главное, чтобы вам было комфортно, на голодный желудок не очень-то и уснешь. Да и спустя некоторое время после того, как вы начнете соблюдать диету, вы заметите, что для насыщения вам будет хватать и небольшой порции.

И помните основной принцип кремлевской диеты: потреблять как можно меньше углеводовсодержащих продуктов. Организм, не получая легкой для использования энергии, начинает расходовать накопившийся жир, благодаря чему вы и худеете.

Очередной вопрос: сколько стоит соблюдать диету, когда можно будет вернуться к любимой и привычной пище? Не знаю, это уж как вы сами сочтете нужным. Известны случаи, когда некоторые люди четверть века питаются по подобной системе и при этом великолепно выглядят, да и на здоровье не жалуются. Так что я могу вам дать один простой совет: доведете свой вес до нужного уровня, а потом, когда увеличите стоимость рациона до 60 очков в день, можете себя и любимым пирожком побаловать.

Глава 2. Кремлевская диета и заболевания опорно-двигательного аппарата

Чтобы лучше понимать причины и особенности развития заболеваний опорно-двигательного аппарата, необходимо знать, что он из себя представляет и какую функцию выполняет.