

Любите свой вес, не боритесь с ним, но снижайте, не спеша!
На страницах <http://vladblog.info> Вы узнаете 'Как это можно осуществить'

ФРУКТОВЫЕ ЛОВУШКИ

Правда и мифы о фруктах и фруктовых диетах



Часто нас мучает совесть, что мы едим их мало. Ведь фрукты очень полезны, не содержат жира и вдобавок такие соблазнительные на вид.

Но все ли?

И стоит ли их есть без всяких ограничений? Давайте попробуем в этом убедиться самим.

Итак, правда и мифы о фруктах.

Ты абсолютно уверена в том, что фрукты полезны и не раз сама проверяла, так ли они способствуют похудению, как об этом говорят. Не зря фрукты являются составляющей большинства диет для похудения. В представлении многих модные фруктовые диеты, кажется, будто специально созданы для восстановления здоровья, продления молодости и красоты. Однако диетологи оценивают их скептически.

МОЯ ФРУКТОВАЯ ДИЕТА

«Нет ничего полезнее и здоровее, чем свежие фрукты», - так, наверное, думаешь ты, съедая на завтрак свежую клубнику, в обед салат из арбуза, банана и винограда, а на полдник 2 кг спелых черешен. Дополнительно лакомишься то грушей, то крыжовником прямо с куста. Отпуск в загородном домике с садом и огородом представляется тебе раем и идеальным временем, чтобы начать худеть, взяв на вооружение фруктовую диету.

Примерно на четвертый день все вокруг уже не кажется таким радужным и ты говоришь себе твердо: «С меня довольно!» Ароматная клубника уже не кажется такой вкусной, а при виде «белого налива» становится просто дурно. Даже любимая красная смородина не радует. Правда, согласишься, приятно было, что состояние кожи значительно улучшилось - она посвежела и порозовела. Но ведь все это время ты чувствовала себя голодной и совсем не похудела. Однако и не поправилась ни на грамм. И как это звезды умудряются худеть, питаясь одними фруктами?

ПЕРВОЕ МНЕНИЕ ЭКСПЕРТА

- * Питаясь фруктами, трудно похудеть. В них нет белков, которые дают нам чувство насыщения. Основа любых фруктов - это вода, сахар и растительная клетчатка. Это легкоусвояемый микс, и поэтому ты в состоянии съесть за один прием горю фруктов, а значит... получить лишние калории.
- * Фрукты не должны заменять собой основные приемы пищи. При здоровом сбалансированном питании важно не допускать значительных колебаний уровня глюкозы, благодаря которой содержание сахара в крови сохраняется стабильным. Между тем во фруктах содержится главным образом фруктоза - простой моносахарид, который вызывает временный подъем уровня сахара в крови.
- * Яблоко или банан подавляют чувство голода. Ты действительно чувствуешь себя сытой (это благодаря сахару), но лишь на минуту. Некоторые фрукты имеют высокий гликемический индекс (в частности, арбуз, который состоит только из воды и сахара). Он снижается, если наряду с фруктами в рационе присутствуют жиры, белки или растительная клетчатка. Если съесть яблоко или виноград вместе с голландским сыром, то это, во-первых, создает длительное ощущение сытости, а во-вторых, белок молочных продуктов способствует значительному снижению гликемического индекса. Такой перекус намного здоровее и полезнее, чем десерт из одних фруктов.
- * Сидя на фруктовой диете, можно похудеть, как и на всякой другой. Мы теряем вес всегда, когда потребляем меньше калорий, чем расходует. Однако фруктовая диета в целом нерациональна, если организм при этом не получает необходимые для него белки, иначе вместо желаемого эффекта сжигания излишка жировой ткани ты будешь терять запасы белка за счет уменьшения мышечной массы. После такой диеты обычно быстрее поправляешься, так как потеря мышечной массы вызывает замедление обмена веществ.

Фрукты являются источником лучших из возможных легкоусвояемых минеральных веществ и витаминов. Вот почему любители фруктов могут похвастаться гладкой кожей, здоровыми зубами и ногтями.

Ладно. Фруктовая диета не сжигает жир, но и не прибавляет. Кроме того, фрукты полезны. Итак, на завтрак порция брусники, стакан свежевыжатого грейпфрутового сока. На ланч и полдник - фруктовый салат или фруктовое желе. Охваченная фруктовым азартом, ты щедро добавляешь в салат изюм, а на гарнир к цыпленку выбираешь чернослив. И что же? После двухнедельной фруктовой диеты вместо стройной фигуры поправляешься на 3 кг. Каким образом?

ВТОРОЕ МНЕНИЕ ЭКСПЕРТА

- * Фрукты низкокалорийны, но следует помнить, что их энергетическая ценность рассчитывается на 100 г продукта. А что такое 100г? Это средней величины яблоко, полбанана, небольшая порция клубники. Съедая 0,5 кг клубники с сахаром, ты потребляешь, не желая того, сразу сверх нормы 200 ккал. А лакомясь

виноградом, можешь добавить все 300 ккал за несколько минут до предстоящего обеда.

Когда летом царит фруктовое изобилие, ограничь себя в дополнительных калориях. Каким образом? Очень просто - снизив калорийность пищи в обед и ужин. Ведь достаточно всего 100 ккал в расчете на каждое блюдо - и ты поправишься за одну неделю такого рациона.

Фруктовое изобилие может оказать сомнительную пользу и обернуться подвохом для желающих похудеть. Ведь даже наименее калорийные из фруктов (например, арбуз), помимо витаминов, микроэлементов и воды, поставляют в организм сахар. В 100 г арбуза содержится 1 ложка сахара. Это равносильно тому, как если бы ты подсластила чай не двумя, а тремя ложками сахара. И чем спелее фрукты, тем больше в них сахара.

* Лучше всего добавлять фрукты к основным приемам пищи (например, в салаты, овсянку, блинчики), уменьшая в целом ее калорийность. Клубника, малина, черная смородина, земляника, брусника и груши содержат 25-50 ккал (в 100 г продукта). **Очень калорийными** из фруктов считаются виноград и авокадо (70 ккал в 100 г). А вот самые **настоящие калорийные бомбы** - это изюм и финики (300 ккал в 100 г). Поэтому лучше добавлять их в салаты и употреблять между основными приемами пищи (скажем, изюма не более 1 ст. ложки без верха).

Современные принципы сбалансированного питания ныне строятся на уменьшении доли фруктов в рационе в пользу увеличения квоты овощей. Диетологи рекомендуют ежедневно потреблять 2-3 порции свежих овощей, причем в порции не более 100 г.

Фреш-соки - это тоже скрытая калорийная бомба. Чтобы получить 1 стакан фреш-сока, надо выжать сок, например, из двух больших грейпфрутов (около 0,5 кг). Исходя из этого, фреш-сок рассматривают не как напиток, а как отдельный прием пищи. С учетом высокой калорийности свежавыжатых соков их целесообразно разводить минеральной водой (включая и соки из пакетов).

Если ты решила худеть, исключи сахар (а также фрукты) из полудника (расщепление полисахаридов в это время суток существенно замедляется).

Фруктами целесообразно лакомиться не позднее 16 часов.

ТОЛЬКО ПОЛЬЗА

Поскольку фрукты реально не способствуют похудению, ты решаешь, что будешь есть их исключительно ради пользы для здоровья. Утром - яблоко, стакан горячего молока и бегом в спортзал. Крутя педали велосипеда, вспоминаешь бабушкины советы: «Не ешь яблоки натошак - от них будет изжога», «Не пей молока после слив и груш, иначе заболит живот».

И действительно, живот у тебя начнет болеть после манго, который ты съела, придя в офис. «Наверное, этот плод не согласуется с твоей группой крови, - проинструктировала подруга. - Лучше всего есть яблоки». Вместо предписанного съедаешь сухофрукты. Но оказывается, в горсти сухих абрикосов содержится столько же калорий, что и в коробке пирожных... И ты уже не знаешь, кому и чему верить...

ТРЕТЬЕ МНЕНИЕ ЭКСПЕРТА

- * С точки зрения физиологии, не имеет никакого значения, какие фрукты мы едим - местные или экзотические. Нет достоверных данных о принадлежности их к конкретной группе крови человека. Экзотические фрукты чаще вызывают у нас расстройство желудка по двум причинам. Во-первых, это сильные аллергены (особенно цитрусовые). Во-вторых, для лучшего сохранения во время транспортировки фрукты щедро обрабатывают противогрибковыми препаратами и фунгицидами. Они трудно смываются. На некоторых сортах винограда, экспортируемого из южных стран, часто развивается плесень, которую невозможно обнаружить невооруженным глазом.
- * Действительно, нельзя употреблять в пищу слегка подпорченные фрукты, даже если срезали аккуратно подгнившие места. Плесень не поражает фрукт избирательно и фрагментарно - споры плесневого грибка прорастают его насквозь.
- * С точки зрения диетологии, яблоки - признанный король фруктов. В них содержится больше всего ценного пектина и растительной клетчатки, которые дают нам чувство насыщения. Яблоко можно съесть где угодно и когда угодно - в трамвае или идя по улице. Альтернативой яблоку в этом смысле является малина или черника.
- * Фрукты не повышают кислотность желудка. В основном фрукты, даже цитрусовые, имеют слабощелочные свойства и поэтому действуют как нейтрализаторы соляной кислоты, вырабатываемой в желудке (исключением являются слива, клюква и брусника - они повышают кислотность).
- * Щелочные свойства фруктов могут влиять на pH крови. Если питаться исключительно фруктами и ограничить себя белковой пищей, то в результате будешь чувствовать сонливость, может также возникнуть головная боль.
- * Арбузы — это... ловушка Хотя они и кажутся безобидными (легкоусвояемые, сочные, освежающие), на самом деле это ловушка для легковверных. В состав арбуза входит только сахар (одна ложка в 100 г!) и вода. Поэтому арбузы способны вызвать внезапный подъем уровня глюкозы в крови, что чревато обострением хронических недугов. Кроме того, полакомившись арбузом, уже через пять минут снова почувствуешь голод. К счастью, арбуз имеет массу других ценных качеств - летом он идеально восполняет дефицит жидкости в организме.

Источник: Блог Владимира Иванченко

«Любите свой вес, не боритесь с ним, но снижайте, не спеша!»

<http://vladblog.info>