



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

## **Путеводитель по холодильнику**

### **Краткое описание:**

*Правильное питание – основа хорошего самочувствия.*

*Меню для умницы, домохозяйки, спортсменки, дамы с возрастом*



“Мы то, что мы едим” – от частого употребления эта аксиома не перестала быть актуальной. Забрасывая в себя сэндвичи, заталкивая бифштексы, запихивая шоколадные плитки и заливая все это кофе, мы не думаем об индивидуальных потребностях нашего организма. Как результат – повышенная утомляемость, нервные срывы, нехватка жизненных сил...

**Что делать?** Возможно, провести ревизию в холодильнике – с учетом своего образа жизни и рекомендаций нашего путеводителя.

### **УМНИЦА**

Работница умственного труда.

Ее девиз: “**Вперед, к самосовершенствованию**”.

Несмотря на то, что мужчины по-прежнему сомневаются в способности женщин трезво и логично мыслить, все большее количество представительниц прекрасного пола работают, что называется, головой. А значит, прежде всего, “умницам” необходим сбалансированный рацион, включающий гликоциты (они питают мозг), витамины, микроэлементы и [полиненасыщенные жирные кислоты](#).

**Меню** для “умницы”

#### **1. Фруктовый салат, заправленный медом**

Этот энергетический коктейль поможет совершить “мозговой штурм” и при этом сдержать напор калорий в проблемных местах. [Полисахариды](#), содержащиеся во фруктах, легче усваиваются и наносят меньший ущерб

фигуре. А микроэлементы и витамины помогают с успехом преодолевать стрессовые ситуации.

## 2. Запеченная форель

Рыбные продукты содержат не только улучшающий память и общестимулирующий фосфор, но и полиненасыщенные жирные кислоты, которые необходимы для напряженной умственной работы. Еще один ценный компонент - витамин В12 - помогает организму получить достаточное количество кислорода.

## 3. Сочный ростбиф

Организму, постоянно попадающему в стрессовые ситуации, необходимо достаточное количество белка, особенно животного происхождения. Кроме того, содержащееся в мясе железо укрепляет иммунную систему и обеспечивает кислородный обмен ("проветривает" организм), а витамин В1 облегчает усвоение сахара клетками головного мозга.

## 4. Йогурт, творожный десерт, молочный коктейль

Молочные продукты являются незаменимым источником кальция, необходимого женщине для профилактики свирепствующего ныне [остеопороза](#). Кроме того, они вкусны, малокалорийны, способствуют нормальной работе пищеварительной системы и, в конце концов, не требуют приготовления.

## 5. Овсянка

Именно эта "пища джентльменов" поможет и леди сохранить [талию](#) и нервные клетки. Кроме большого количества белка, клетчатки и витаминов группы В, овсянка богата магнием и фосфором - элементами, которых так не хватает нашей нервной системе. То же можно сказать и о всевозможных мюслях и кранчах, обогащенных сухофруктами и орехами.

## 6. Виноградный сок

Углеводы, которые так необходимы для работы организма, легче всего усваиваются именно в виде виноградного сахара. А по скорости усвоения виноград схож с медом. Но виноградный сок имеет не только энергетическую ценность, он также облегчает процесс пищеварения, успокаивающе действует на сердечно-сосудистую, нервную систему, стимулирует сосуды.

## 7. Шоколад

Многие современные женщины не мыслят своей жизни без шоколада. И не зря. Он содержит много аминов и является отличным антидепрессантом. [Шоколад](#) - пища не только для души, но и для ума. Главное - соблюдать меру и следовать принципу "не навреди" в отношении собственной фигуры.

## ДОМОХОЗЯЙКА

Ее девиз: “**Все успеть и выглядеть лучше всех!**”

Возможно, с чьей-то точки зрения неизменные женские обязанности - воспитание детей, приготовление пищи - относятся к категории “легкая работа”. Но, тем не менее, многие “женские” профессии требуют физических усилий, не говоря уже о психическом, моральном, умственном напряжении. Поэтому диета женщины, которая “и швец, и жнец”, должна подбираться с особой тщательностью и быть энергетически богатой.

### Меню для “домохозяйки”

#### 1. Пшенная (пшеничная) каша

В просе и пшенице содержится фосфора в 1,5 раза больше, чем в мясе. Кроме того, эти злаковые богаты белком, незаменимыми аминокислотами и фолиевой кислотой. А такие микроэлементы, как цинк, калий, йод, натрий, магний и бром, позволят поддержать нервную систему и сохранить красоту волос, ногтей, кожи.

#### 2. Морепродукты

Мидии, креветки, морская рыба - здоровая и энергетически богатая пища. Полиненасыщенные кислоты необходимы для загруженного работой женского организма. А еще морепродукты содержат множество микроэлементов - бром, кобальт, медь, цинк, фосфор, способствующих укреплению нервной и сердечно-сосудистой систем. Эти продукты малокалорийны и благотворно влияют на гормональный фон, что также немаловажно.

#### 3. Яйца

Яичный желток многие представительницы прекрасного пола используют для мытья волос, на основе белка делают омолаживающие маски, но этим ценность яиц для женского организма не исчерпывается. Они являются энергетически богатым и ценным диетическим продуктом. Кроме того, именно в яйце, особенно в желтке, содержится витамин красоты В5.

#### 4. Свекольник

Свекла - один из основных источников пектина, который производит естественную чистку организма. Еще один плюс - блюда из свеклы насыщают организм витаминами и не обременяют лишними килограммами.

## 5. Сыр

Этот вкусный и полезный продукт - кладезь молочных белков и жиров, которые так необходимы женщинам, крутящимся как белка в колесе. Легкоусвояемые аминокислоты, витамины, минеральные соли, содержащиеся в сыре, делают этот продукт незаменимым. А кальций, который питает опору организма — скелет, возводит сыр в ранг продукта первостепенной важности.

## 6. Красное вино

Хотя в целом алкоголь вреден для женского организма, (причем куда в большей степени, чем для мужского), но 100-150 граммов красного сухого вина здоровью не повредят. Даже наоборот. Вино улучшает деятельность сердечно-сосудистой системы, выводит вредные вещества, в частности, свободные радикалы и радионуклиды.

## 7. Груша

Этот богатый фруктозой плод отлично усваивается организмом. Клетчатка, ферменты, витамины, каротин и фитонциды, содержащиеся в грушах, улучшают деятельность пищеварительной, желчевыделительной и других систем. Груша активизирует выведение из организма холестерина и особо рекомендуется при авитаминозах.

## ФИТНЕС-ЛЕДИ

Ведет активный образ жизни.

Ее девиз: *“Выше дальше быстрее!”*

Есть женщины в наших селеньях... Коней, правда, на ходу не останавливают, но в беге, метании, прыжках любому мужчине фору дадут. Сильные, стройные, гибкие — настоящие богини. Им, как никому другому, необходим калорийный рацион. А чтобы лишние калории, в свою очередь, не отложились в самых неподходящих местах, питание должно быть особенно тщательно сбалансировано.

### Меню для “фитнес-леди”

#### 1. Говядина

Белок, содержащийся в мясе, - отличный строительный материал, вот почему благодаря этому продукту происходит более интенсивное обновление клеток. Кроме этого, микроэлементы, содержащиеся в говядине, участвуют в синтезе [серотонина](#) - гормона настроения. Так что вкусное блюдо из говядины

(лучше - тушеной) не только вернет силы, но и подарит бодрость и оптимизм.

## 2. Шопский салат

Салат из свежих овощей, заправленный постным маслом, - не только великолепная легкая закуска, но и отличный “регулятор” пищеварительной системы. Клетчатка, которой богаты свежие овощи, поможет осуществить естественную чистку организма. А растительное масло укрепит стенки капилляров, что особенно важно при высоких физических нагрузках.

## 3. Яблоки

Известно, что яблоки (в особенности кислые сорта) богаты железом, которое улучшает снабжение тканей кислородом. Эти [фрукты](#) также являются одним из основных источников пектина - полисахарида, выводящего ионы токсических металлов, пестициды, радионуклиды - словом, все те балластные вещества, которые обременяют организм, мешая ему нормально функционировать.

## 4. Гречневая каша

[Гречневая каша](#) не только питательна, но и полезна: метионин, холин, лецитин регулируют обмен жиров и холестерина. Витамины В1 и В2 необходимы для нормальной работы нервной системы, сердца. Витамин Е повышает невосприимчивость организма к различным заболеваниям, в том числе к злокачественным опухолям. Гречиха также содержит рутин, укрепляющий стенки сосудов.

## 5. Чеснок

Чеснок богат ферментами, витаминами, микроэлементами, углеводами и даже половыми гормонами. Но большую известность это растение получило благодаря высокому содержанию фитонцидов - веществ, укрепляющих защитные силы организма. Также чеснок содержит [связанный йод](#), который способствует улучшению обмена веществ и нормализации пищеварения.

## 6. Минеральная вода

При интенсивных физических нагрузках очень важно правильно регулировать водный обмен. Спортсмены знают, что пить лучше перед тренировками или спустя некоторое время после них. Минеральная вода (особенно негазированная) не только утолит жажду, но и снабдит клетки микроэлементами.

## 7. Орехи

Они богаты углеводами, которые позволяют быстро и качественно пополнить энергозапас организма. А витамин Е, содержащийся в орехах, способствует нормальному функционированию мышц во время повышенных нагрузок.

## ГРАНД-ДАМА

Ее девиз: “**Жизнь удалась!**”

Дети выросли, внуки - в колледже. Наконец-то долгожданная свобода! Можно осуществить все, что откладывалось в долгий ящик. Жизнь становится более размеренной и менее динамичной. И рацион также должен претерпеть некоторые изменения. Калорийная пища теперь уступает место легкоусвояемым продуктам, богатым витаминами и микроэлементами.

### Меню для “гранд-дамы”

#### 1. Соевое масло

Соевые продукты сегодня довольно популярны благодаря содержащимся в них полиненасыщенным жирным кислотам, которые не только легко усваиваются клетками, но и способствуют восстановлению оболочки нервных клеток. Кроме того, соя укрепляет память и является естественным регулятором гормональных процессов.

#### 2. Рисовая каша

Считается, что рис гармонизирует внутренний баланс организма (не зря он является пищей тибетских монахов). Кроме того, известно, что вареный рис способствует выведению из организма солей, которые с годами скапливаются и мешают жить. Рисовая каша благотворно влияет на работу желудочно-кишечного тракта, адсорбирует из организма яды, холестерин, жирные кислоты.

#### 3. Скумбрия

С годами организму все меньше требуется строительного материала, поэтому вполне логично заменить в рационе содержащее полинасыщенные кислоты мясо более легкой пищей - рыбой. Тем более что в скумбрии много фосфора, который не только препятствует развитию склероза, но и оказывает общестимулирующее действие, а также обогащает клетки кислородом.

#### 4. Бобовые

Горох, фасоль и другие бобовые содержат мало жиров и много белков, а также клетчатку, которая стабилизирует пищеварение. Кроме того, углеводы, которые медленно усваиваются, позволяют быстро и надолго утолить чувство голода.

#### 5. Бананы

Бананы влияют на синтез “гормона радости” и являются отличным антидепрессивным средством, что очень важно в “осеннем” возрасте. Кроме

того, эти тропические плоды снабжают мышцы витаминами группы В и предотвращают судороги.

#### 6. Апельсиновый сок

Витамин С нужен для улучшения работы иммунной системы и поддержания жизненных сил организма. Поэтому богатый витамином С сок цитрусовых очень необходим в зрелом возрасте. Апельсины содержат фитонциды, клетчатку и пектин, а также много калия, что особенно полезно при гипертонии. Кроме того, апельсиновый сок можно использовать для профилактики атеросклероза, подагры и ожирения.

#### 7. Петрушка

Перечень витаминов и микроэлементов, которые попадают в организм вместе с петрушкой, займет немало места. Калий, кальций, магний, фосфор, железо... Петрушка улучшает перистальтику кишечника, активизирует работу ферментов, уменьшает газообразование, усиливает мочеотделение. А особенно она необходима людям с повышенным артериальным давлением.

Всё! Путеводитель закончен.

А чем закончилась ревизия Вашего холодильника? Пишите в комментариях этого блога!



Источник: Блог Владимира Иванченко

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

<http://vladblog.info>