

## Идеальное меню: настроение – выше, килограммов – меньше!



Осенью не стоит придерживаться жестких диет. Организм и так в депрессии из-за недостатка солнца. Однако килограммы к зиме набирает. Как питаться, чтобы оставаться и стройной, и бодрой?

Общая рекомендация: пока на дворе осень, стоит чаще готовить блюда из овощей. Они богаты не только витаминами, но и клетчаткой. Их регулярное употребление - как свежих, так и запеченных - улучшает работу желудочно-кишечного тракта. Не бойтесь экспериментировать - покупайте тыкву, репу, редьку. Важно, чтобы овощи еще не лежали в хранилищах долго и не растеряли полезные вещества.

Заведите дома соковыжималку и чаще балуйте себя свежими соками. Их можно готовить не только из яблок, но и из моркови (обязательно со сливками, чтобы усваивался витамин А), свеклы, томатов.

### ЗАВТРАК:

#### ВМЕСТО ШОКОЛАДКИ - ТАРЕЛКА С КАШЕЙ!

Каши - лучший вариант для завтрака. Пшеничная, рисовая, овсяная, геркулес, гречка - выбирайте на свой вкус! В крупах содержится множество полезных витаминов. Чемпионами по полезности являются овсянка и гречка. Рис лучше покупать бурый, такой, где не все зернышки отшлифованы. В неочищенном рисе - ценные витамины группы В.

Во многих крупах содержатся углеводы длительного действия. Поэтому каша, как и сладости, тоже поднимает настроение. Но эффект у каши куда более длительный, чем у шоколадки.

Блюдо можно сделать более аппетитным с помощью различных добавок - запечь с тыквой, добавить изюм, яблочные дольки, курагу. С кашей можно съесть немного салата из свежих овощей, яблоко, кисточку винограда. Кашу можно чередовать с омлетами из яиц.

### ОБЕД:

#### ГЛАВНОЕ - СУП!

Ни в коем случае не пропускайте обед. В противном случае вы вряд ли сможете устоять перед желанием плотно покушать во время ужина. Главным обеденным блюдом должен стать суп. Обязательно ешьте его теплым, не холодным. Суп может быть как овощным, так и с мясом - как больше нравится.

Если у вас есть склонность к гастритам, отдавайте предпочтение овощным протертым супам. При желании с помощью миксера в них можно добавлять куриное или говяжье пюре. В качестве второго лучше использовать самодельные котлеты из нежирного фарша, приготовленные на пару, отварную говядину. Сосиски и прочие магазинные полуфабрикаты желательно исключить.

Не отказывайте себе в полднике. Яблоко, банан, булочка со стаканом чая или кофе (лучше натурального) станут хорошей поддержкой до конца рабочего дня.

**УЖИН:**

### **ПОСЛЕ ШЕСТИ ЕСТЬ МОЖНО!**

Есть предубеждение, что последний прием пищи должен происходить до шести вечера. Но не каждый может себе позволить такой режим. В шесть вечера большинство из нас только-только уходит с работы. Поэтому нормально, если вы поужинаете до восьми вечера. Порция для ужина должна быть небольшой. Удачным сочетанием будет кусочек курицы, рыбы или мяса вместе с овощным гарниром.

Если вы «сова» и долго не ложитесь спать, то перебить чувство голода можно легким салатиком из капусты и моркови, стаканом кефира или ряженки (это полезно для пищеварения). Некоторые люди не любят пить кефир на ночь. Но их антипатия к этому продукту легко исчезает, если пить кефир не прямо из холодильника, а хоть немножечко подогретый - до комнатной температуры.

Кстати, тортики и пироженки на ночь вредны не только для фигуры, но и для пищеварения: это серьезная нагрузка для поджелудочной железы.

### **ЗАМЕНИТЕ МАЙОНЕЗ СМЕТАНОЙ!**

Екатеринбург занесен в Книгу рекордов Гиннесса как город, где больше всего употребляют майонез. Но нам совсем необязательно поддерживать этот рекорд: в майонезе содержится до 90 % растительного масла, это вредно для печени и поджелудочной железы. Постарайтесь максимально заменить майонез на сметану, именно ею заправлять супы и салаты. Вкус сметаны можно сделать более «интересным», добавив в нее мелко порубленной свежей зелени. Еще один вариант заправки - свежий лимонный сок. Кетчуп - тоже не самый диетический продукт, его можно заменить самодельным пюре из свежих томатов.

### **ПОЛЕЗНЫЕ АНТИДЕПРЕССАНТЫ!**

Если вы не можете избавиться от привычки есть конфеты и шоколадки, чтобы поднять настроение, попробуйте их заменить орешками, изюмом или курагой. Сейчас можно купить пакетики с разнообразными сухофруктами. Они оказывают тот же «антидепрессивный» эффект, но гораздо полезней.

Можете к этому что-либо добавить?