

А ВЕС И НЫНЕ ТАМ

КАК ЗАСТАВИТЬ СВОЙ ОРГАНИЗМ ХУДЕТЬ



«Минус 15 кг за 30 дней!» — обещает очередная чудо-диета, и мы самоотверженно выполняем ее предписания. Но, «отсидев» положенный срок на низкокалорийных продуктах, с ужасом обнаруживаем, что все усилия тщетны: стрелка весов предательски показывает потерю жалких 3 кило. «Почему?» — недоумеваем мы, абсолютно не подозревая, что всему виной так называемые химические калории.

ЧЕГО ОПАСАТЬСЯ

О том, что главный враг стройной фигуры — цивилизация, первой заговорила шотландский доктор Паула Бейли-Гамильтон. Причем лифты, автомобили, эскалаторы и другая техника, освобождающая нас от необходимости двигаться, — это полбеды.

Самая главная опасность, по мнению ученой, — в продуктах питания, загрязненных разного рода химией. Речь идет не о каких-то вопиющих случаях, когда недобросовестные производители сдабривают свою

продукцию токсичными веществами: куда большую угрозу несет скрытая химия, в микродозах проникающая в пищу из упаковки или в процессе изготовления. Красители, консерванты, стабилизаторы, эмульгаторы, придающие продукту товарный вид и продлевающие срок годности, постепенно накапливаются в человеческом организме и вызывают сбои в обменных процессах.

Не меньший вред здоровью наносит и сельскохозяйственная химия, которой аграрии обильно обрабатывают овощи, ягоды и фрукты. Исследования показали, что нитраты в том или ином количестве содержатся в более чем 30% употребляемых нами продуктов.

А это значит, что многие фруктовые и овощные блюда, которые мы поглощаем во время диет, можно назвать полезными лишь условно, поскольку содержащиеся в них химические калории нарушают в организме не только обменные процессы, но и гормональный фон. В результате низкокалорийные салатики препятствуют правильной регуляции веса, и наши многострадальные талии обрастают лишними сантиметрами.

НАТУР-ПРОДУКТ

Что же делать? Вывод напрашивается такой: либо выращивать экологически чистые продукты на собственном приусадебном участке, либо отказаться от растительной пищи вообще. Впрочем, и тот и другой варианты — утопия. Правда, есть еще и третий — перейти на разработанную Паулой Гамильтон диету «Детокс». Ее принцип сводится к тому, чтобы до минимума снизить потребление химических калорий и освободить организм от лишних токсинов. Осуществить эту идею будет легче, если придерживаться

10 ЗОЛОТЫХ ПРАВИЛ ДИЕТЫ

Правило первое. Храните продукты питания (овощи, крупы, мясо) в экологически безопасной стеклянной посуде. Дело в том, что из пластиковых судочков и целлофановых пакетов в пищу проникает целая армия химических «эмигрантов», загрязняющих самые чистые и безопасные продукты.

Правило второе. Избегайте продуктов долгого хранения, особенно молока, рыбных и мясных консервов, а также сгущенки и колбас — в них слишком много консервантов. Выбирая кисломолочные продукты, отдавайте

предпочтение натуральным йогуртам и кефирам, срок годности которых не превышает 7 дней.

Правило третье. Не забывайте фильтровать воду, на которой собираетесь готовить. Не секрет, что ее качество весьма далеко от идеала. Так, гигиенисты, изучающие состав днепровской воды, почти ежегодно обнаруживают в ней тяжелые металлы, болезнетворные бактерии, минеральные удобрения и т. п.

Правило четвертое. Не употребляйте в сыром виде овощи и фрукты, выращенные в теплице. Лучше отварите их в воде или на пару, поскольку во время термической обработки часть вредоносных веществ разрушается, а наиболее стойкие переходят в воду. Именно поэтому соусы на бульонах из таких овощей — тоже табу.

Правило пятое. Если вы имеете смутное представление о происхождении купленных овощей, снимайте с них кожуру, так как в ней содержится рекордное количество пестицидов. И хотя приверженцы здорового питания могут возразить (мол, в очищенных овощах намного меньше витаминов и микроэлементов), все же лучше пойти на такие жертвы, нежели добровольно насыщать свой организм ударной дозой химии.

Правило шестое. Если вы решили приготовить рыбу, птицу или мясо, удалите с них жировую прослойку. Но не ради борьбы с холестерином, а чтобы обезопасить себя от химических калорий, которых в жире накапливается больше всего.

Правило седьмое. Тщательно промывайте перед приготовлением крупы, дабы очистить их от вредных примесей. Повторите эту процедуру 5-6 раз, и лишь после этого замочите зерна в чистой воде на ночь. Утром еще пару раз промойте разбухшую крупу и тогда приступайте к приготовлению блюда.

Правило восьмое. Избегайте блюд на мясных или рыбных бульонах. Не секрет, что фермеры пичкают своих подопечных гормонами роста и другими стимуляторами, которые непременно окажутся в вашем отваре.

Правило девятое. Забудьте о полуфабрикатах и продуктах быстрого приготовления. Отдавайте предпочтение переработанной натуральной пище, богатой клетчаткой. Это особенно важно, поскольку пищевые волокна способствуют выведению из организма токсинов.

Правило десятое. Тщательно полощите вымытую посуду под проточной водой, так как на ней могут оставаться невидимые токсические вещества. Осев на тарелках, они так и ждут, когда вы положите в них экологически чистые продукты. Согласитесь, очень обидно, когда все ваши труды перечеркиваются на самом последнем этапе.

По заверениям Паулы Гамильтон, перейдя на эту диету, можно сбросить до 13 кг за 3 месяца. Такая постепенная потеря веса считается наиболее приемлемой, поскольку организм при этом не испытывает стресса, а значит достигнутый результат будет стабильным.

Что же касается ежедневного рациона, то его вы можете разработать самостоятельно с учетом своих предпочтений и 10 золотых правил. Чтобы сделать это было легче, ниже прилагается примерное меню на день, рекомендованное автором диеты.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ НА ДЕНЬ

Первый завтрак. 1 стакан любого свежееотжатого фруктового сока.

Второй завтрак. Порция мюсли без сахара на воде (или 1 -2 кусочка хлеба грубого помола), 55 г твердого сыра (или 150 г тофу, или 200 г нежирного творога).

Обед. 100 г отварного мяса (или 160 г бобовых: нут, соя, чечевица, горох), 70 г вареного риса (или 75 г макарон).

Полдник. Около 100 г сырых или запеченных фруктов.

Первый ужин. 1 большая картофелина, стакан нежирного молока (можно соевого), 100 г любых фруктов или ягод.

Второй ужин. 1-2 горсти сухофруктов (или 20 г орехов, семечек).

Незачем усложнять. При нашем, в большинстве случаев, образе жизни не так уж много требуется калорий для поддержания бестолковой жизнедеятельности.

Увидело свет: 22.08.2010г

Источник: <http://vladblog.info>

Правда и Мифы о Лечебном Голодании: http://vladblog.info/post_1297648088.html

