



Любите свой вес, не боритесь с ним и снижайте не спеша!
Мой [блог](#) — это попытка помочь Вам!

Пособие

для любителей покушать в ресторане



Действительно, до чего же свежо и остро пахнут морем эти устрицы! А как аппетитно выглядит нежная форель под дрожащим желе. "Съешь меня", - вкрадчиво просит английский пудинг. "Съешь, съешь..." - дразнят зажаренные перепелки, фаршированная щука и запеченные в сметане белые грибочки. Съешь, съешь... И представь, как будет обидно из-за одного похода в ресторан расплачиваться изжогой, аллергией, тяжестью в животе и недельной голодовкой!

Эта, скатерть-самобранка научит тебя наслаждаться самой вкусной едой без нежелательных последствий.

4 САМЫХ АНТИ АППЕТИТНЫХ ПРИЕМА

* **Слушай сигналы.** Голод подаст их два раза. Первый открывает трапезе зеленый коридор. Услышишь его - обойдешься меньшим количеством еды. А если пропустишь, второй поступит в нервную систему и уймется лишь спустя пару часов после трапезы. Есть риск потерять чувство меры! Так что лучше по первому требованию желудка закажи овощную нарезку, а не жди, пока тебе приготовят жульен.

* **Подсласти жизнь.** Если ты пропустила первый сигнал о голоде и чувствуешь, что перед вторым сразу капитулируешь, попробуй обмануть аппетит едой, содержащей "быструю" глюкозу. Скажем, парочкой чайных ложек фруктового салата или одной долькой горького шоколада.

* **Съешь сочный фрукт.** Унять голод поможет какой-нибудь малокалорийный фрукт, более чем на 70 процентов состоящий из воды, - арбуз, персик или клубника.

* **Не заливай.** В маринадах и заливных содержатся опасные экстрактивные вещества, разжигающие аппетит. Если не хочешь испытать желудок на растяжимость, лучше воздержись от заливной форели с маринованными устрицами.

5 ПОЛЕЗНЫХ РЕЦЕПТОВ ОТ ТЯЖЕСТИ В ЖЕЛУДКЕ

* **Не начинай с копченостей.** Например, с нарезки салями или балыка. Сочетание "жирное плюс копченое" замедляет выделение желудочного сока, в результате чего съеденное переваривается более четырех часов!

* **Утилизируй мясо.** Мясо, особенно красное, - тяжелая еда. Чтобы облегчить работу желудочно-кишечному тракту, непременно ешь его вприкуску с овощным салатом. Клетчатка активизирует пищеварение.

* **Сделай еду однообразной.** Блюда, похожие по своему составу, не только быстрее перевариваются, но и насыщают, снижая шансы до отказа набить желудок

* **Налегай на свеклу и капусту.** Клетчатка, содержащаяся в капусте, поможет желудку быстрее разгрузиться, а свекла, богатая витамином А, - вывести токсины.

* **Облегчи ношу.** Объелась? Снять ощущение гири в животе поможет чай с мятой. Или два кружочка консервированного ананаса. Известный тебе фермент бромелайн не только сжигает жировые запасы, но и снимает чувство тяжести.

3 ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ ТЕМ, КТО РЕШИЛ ВЗЯТЬ В ДИЕТЕ ТАЙМ-АУТ

* **Не переусердствуй.** Обильная еда шокирует привыкший к лишениям организм. За время строгой диеты он утратил навыки выведения вредных веществ. А посему рискует не справиться с нагрузкой. Иммуитет даст сбой, который проявится аллергией.

* **Осторожнее с "запретными плодами".** На блюда, от которых ты долго отказывалась, организм отреагирует изжогой. Питаясь определенными продуктами, ты приучила его обходиться минимумом ферментов. Соки - не лучший способ потушить пожар. Твой "огнетушитель" - ложка молочного мороженого, которое уменьшит выделение желудочного секрета.

* **Мысли!** Перемешай в своем воображении все, что собираешься заказать, и попробуй определить лишнее. Не правда ли, этот орехово-кремовый десерт плохо сочетается с фаршированным поросенком и рагу из баклажанов?

8 СЛОВ, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ ГОЛОВЕ ОСТАТЬСЯ ЯСНОЙ

* **Смажь.** До похода в ресторан съешь чайную ложку сливочного масла - оно замедлит всасывание алкоголя.

* **Закажи перед рюмочкой горячительного** стакан морковного фреша - он смягчит хмельные удары алкоголя.

* **Осветли.** Чтобы избежать быстрого опьянения, предпочти светлые напитки. Вместо бренди - джин, а вместо темного пива - светлое.

* **Избегай в закуске сочетания сыр плюс шоколад** - их составляющие, смешиваясь с продуктами полураспада алкоголя, обеспечат тебе назавтра жестокую головную боль.

* **Откажись запивать спиртное газировкой:** углекислота - мощнейший катализатор опьянения.

* **Пользуйся принципом французских аристократов.** В начале трапезы легкий аперитив, в конце - более крепкий дежистив.

* **Соблюдай норму:** 2 бокала шампанского, 1 - вина или рюмка (50 г) крепкого напитка позволит сохранить лицо.

* **Посоли.** Закусывай соленым - соль притянет воду, а та разбавит концентрацию алкоголя в крови.

6 НЕКАЛОРИЙНЫХ СОВЕТОВ

Знаешь ли ты, что за один вечер в ресторане можно легко набрать 3000 Ккал и больше?! Воспользуйся хитростями, чтобы калории не зашкаливали.

* **Шумопоглотитель.** Выбирай столик подальше от музыкантов. Громкий шум (даже если это песни твоего любимого исполнителя) приравнивается к

стрессу, который заставляет в два раза усерднее налегать на жирную калорийную еду.

* **Разбавляй лимонад и соки льдом** - таким образом снизишь их калорийность в два раза.

* **Добавляй лед и в коктейли.** Это не только уменьшит вероятность опьянения, но и поможет избежать соблазна заказать второй фужер.

* **Жуй медленно.** Через минут 15 почувствуешь насыщение, а в итоге недополучишь 200 ккал.

* **Разлюби коктейли.** Они обеспечивают не только немислимое количество калорий (от 300 и выше), но и утреннюю головную боль.

* **Без украшательств.** Избегай съедобных украшений к коктейлям: пустые калории плюс нагрузка для желудка.

* **И в пир, и в пар.** Заказывай блюда, приготовленные на паровой бане или гриле, - эти способы уменьшают количество жира и экономят 100 ккал.

5 СПОСОБОВ НАСЛАДИТЬСЯ С УМОМ

* **Соблюдай принцип 80 : 20.** 80 - это полезные блюда, а 20 - предназначены для твоего удовольствия.

* **Лакомься.** Позволь себе хотя бы низкокалорийный мусс или фруктовое мороженое. Интересное наблюдение: люди, через силу отказывающие себе во вкусностях, в итоге съедают больше, нежели те, кто не подвергает себя столь суровым ограничениям.

* **Ешь со вкусом.** Еда должна нравиться - после невкусной, хотя и насыщающей, всегда хочется отведать чего-нибудь... эдакого. Или, по крайней мере, приятно пахнуть - в 90 процентах случаев человек определяет вкус блюда по запаху.

* **Прими гормоны радости.** Гормон эйфории - опиат - найдешь в клубнике и шпинате, радости - серотонин - в банане, а андамин, двоюродный брат гашиша, - в горьком шоколаде.

* **Добавь маслянистости.** Доказано: самая вкусная еда имеет

маслянистую структуру. Такая консистенция активизирует участки мозга, отвечающие за эйфорические ощущения. Кстати, это не обязательно свиной бифштекс. Добавь жгучего перца - он имитирует желанную маслянистость.

4 ПРАВИЛА ЗНАКОМСТВА С ЭКЗОТИКОЙ

Любопытно попробовать, но смущает непривычное сочетание и обилие незнакомых специй? Восточные гуру советуют спросить у своего организма, хочется ли ему это нечто, напоминающее... тьфу! таракана...

* **Предостережение.** Будь осмотрительна с блюдами, содержащими сырые морепродукты. Суши, в которых используется сырая рыба, могут спровоцировать проблему под названием "гельминтоз". То же касается и бифштекса с кровью, в котором могут притаиться возбудители токсоплазмоза. В наших широтах "показано" мясо, только обработанное термически!

* **Третье лицо.** Отведать "незнакомца" можно лишь после салата из сырых овощей. Если он не пришелся по вкусу желудку, клетчатка овощей поможет его переварить, а фитонциды окажут антитоксическое действие.

* **Хорошего понемногу.** Неизведанную экзотику стоит употреблять в малом количестве - наш обмен веществ тысячелетиями приспособивался к определенным продуктам. На незнакомые может просто не выделиться нужный фермент.

7 БЛЮД, КОТОРЫЕ МОЖНО ЕСТЬ СКОЛЬКО УГОДНО!

* **Самые лучшие для похудения** - рыбные. Причем пальма первенства у рыбы с темным мясом - лосося, тунца. Содержащиеся в них ценные вещества омега-3 и омега-6 не только очищают сосуды от холестериновых бляшек, но и способствуют уменьшению веса.

* **Самые универсальные** - блюда из коричневого риса. Этот рис уменьшает количество жиров в еде и отбирает плохой холестерин у "соседей" по тарелке.

* **Самые полезные** - овощи пяти цветов в любом виде. Хочешь быть стройной и здоровой? Закажи блюда, в состав которых входят:

- **красные помидоры.** Их главная ценность - ликопен, снижающий риск сердечно-сосудистых заболеваний. Кстати, в помидорах, подвергшихся

термической обработке, этого чудо-средства становится больше. А хром в составе красных овощей притупляет голод;

- **оранжевая морковь**. Ее фишка - альфа-каротин - нормализует давление и предохраняет от рака шейки матки;

- **желтая кукуруза**. Лютеин в ее составе нужен для здоровья глаз;

- **зеленые огурцы и авокадо**. Хлорофилл в зеленых овощах замедляет старение и нейтрализует жирные деликатесы;

- **фиолетовые баклажаны и свекла**. Антоцианины, содержащиеся в них, защищают от сердечных болезней.

6 ВЫГОДНЫХ ОБМЕНОВ

* **Жареного на вареное**. Сохранишь витамины и талию. К примеру, в печеной картошке - 80 ккал и витамин С, в жареной - уже 300 и канцерогены.

* **Пищевых калорий на алкогольные**. Или наоборот. Реши для себя, каким блюдом пожертвуешь, скажем, ради бокала пива (130 ккал). Порцией желейного торта (140 ккал), чашкой горячего шоколада (120 ккал) или креветочным коктейлем (145 ккал)?

* **Сливочного мороженого на фруктовый салат**. Вычтешь минимум 150 ккал.

* **Жареного мяса на запеченную рыбу**. 600 ккал говяжьего бифштекса против 300 ккал лосося.

* **Калорийных блюд на низкокалорийные**. 100 г овощей более питательны и насыщают лучше, чем пирожное с тем же весом.

* **Жиров на белки**. 100 г диетической индейки утолят голод лучше, чем стограммовый ломоть пирога.

6 СТРАХОВЫХ ПОЛИСОВ ДЛЯ ОРГАНИЗМА

* **От любых заболеваний органов пищеварения**. Застрахуйся, приняв перед рестораном свое лекарство.

* **От воспалений и колита**. Старайся обойтись без газированных

напитков. При колите противопоказано шампанское, так как углекислота раздражает слизистую. Иногда его пузырьки способствуют выбросу гистамина и, как следствие, аллергии.

*** От обострения хронических заболеваний.** Маринованное, острое, жирное и жареное может разбудить до поры до времени дремлющие хронические заболевания. Кровь приливает к усердно работающему желудку, а органы недополучают своей порции. Если какой-то из них не здоров, ощутит недостатку особенно остро.

*** От трещин в зубной эмали.** Не играй с зубами в "холодно-горячо". От перепада температур в эмали образуются трещины.

*** От варикоза.** Дозируй кетчуп. Особенно если у тебя намечается варикоз. Учти, кетчуп провоцирует застойные явления кровообращения.

*** От аллергии.** Если ты аллергик, заказывая блюда, вспоминай "черный список". В него входят копченая колбаса и мясо, яйца, креветки и свежая рыба, икра, хрен, горчица, кофе, мед, ананасы, клубника и земляника.

4 СПОСОБА ЕСТЬ И ХУДЕТЬ

*** Выпить стакан воды с лимоном перед трапезой.** Вода стимулирует парасимпатическую нервную систему, участвующую в энергообмене, и ведет к выделению тепла (а не складированию жира), а лимонный сок активизирует желудочную секрецию. Или...

*** Добавить перцу!** Например чили. Он повышает термогенез после жирной еды. Той же способностью обладает и зеленый чай.

*** Заказать салат из огурцов, свежей капусты или яблоки.** Гартроновая кислота в составе перечисленных продуктов тормозит переработку углеводов в жир. Учти, при жаренье, печении и варении этот естественный сжигатель жира теряет свои свойства.

*** Закусывать вино рыбой.** Ее активные вещества нейтрализуют "полнящий" эффект углеводов в спиртном.

6 ПОПУЛЯРНЫХ РЕСТОРАНОВ

* **Немецкие.** Немецкая кухня отличается жирными и тяжелыми мясными блюдами, а также громадными порциями. Поэтому лучше закажи тушеную чечевицу, судака или форель. И непременно с большим количеством овощей или риса (в пропорции 1 : 2).

* **Французские.** Круассаны и профитроли хотя и вкусны, но губительны для фигуры. Выбирай креветки и моллюски - французы настоящие мастера в приготовлении морепродуктов. А если захочешь мяса, попроси антрекот. К нему подадут овощи, приправленные "жиропонижающими" пряностями, и бокал красного вина, заботящегося о стройности.

* **Итальянские.** Ты, конечно, знаешь, что итальянские макаронные изделия изготовлены из твердых сортов муки. Благодаря этому в них меньше крахмала и больше витаминов группы В и белка, а также они не способствуют накоплению жира. Ризотто, паста — безупречный выбор! Ты положила глаз на пиццу? Избегай начинки из ветчины, салями и твердых сыров. Только низкокалорийная моцарелла.

* **Греческие.** Лучше держаться подальше от сладостей и кальмаров обжаренных во фритюре. Лучше предпочесть филе ягненка с овощами и знаменитый греческий салат. Это вкусные и диетические блюда. Не забудьте попробовать хит греческой кухни - баклажаны. Из них готовят массу вкусных и полезных блюд.

* **Японские.** По праву считаются самыми безопасными для фигуры. Эти блюда можно есть без страха поправиться: зелень, морепродукты, супы... Рыба и овощи приготовленные по японским рецептам — настоящий подарок для хранительниц талии, а блюда, приготовленные из грибов шиитаке не только омолаживают, но и сжигают холестеринные бляшки. Использование национальных палочек во время еды не позволит съесть лишнего.

* **Китайские.** Настоящие китайские рестораны отличаются блюдами, приготовленными по старинным рецептам. Поэтому о желудке можно не переживать. В блюдах китайской кухни отсутствуют несовместимые продукты, также они способствуют расщеплению жиров. Среди лучших лидируют рыба тушенная с овощами и кисло-сладкие блюда.

И обязательно жиропонижающий жасминовый чай к деликатесам!

На заметку блюстителям фигуры

* Коктейль или еда?

Два коктейля "Кровавая Мэри" по калорийности равны полноценному и вкусному обеду.

* Считаешь углеводы недругами фигуры?

Наш мозг заинтересован в том, чтобы получать достаточное количество углеводов. Если воздерживаешься от хлеба и каш, ищи альтернативу в бобовых, листьях салата, клубнике, помидорах.

* Бокал белого вина калорийнее красного на 40 ккал. Темное пиво превосходит по энергетической ценности светлое в полтора раза. В каждом грамме крепкого напитка - 4 ккал!

* Один стакан воды гасит аппетит, но два дают противоположный результат - растянутый желудок потребует больше еды.

* Соблюдай этикет: держи вилку в левой руке, а нож - в правой. Тогда съешь в два раза меньше.

* Те, кто ежедневно выпивает 100 г красного сухого вина, имеют меньше проблем с весом, чем убежденные трезвенники.

* Попроси официанта подавать соусы отдельно от блюд. Только из них ты почерпнешь дневную норму калорий и жиров.

Источник: блог: <http://vladblog.info>

28.01.2012г