

Рацион



© Андрей Серебряков

На любой праздник, будь то Новый год или день рождения, принято желать друг другу здоровья

Здоровье – основа душевного благополучия и зависит напрямую от правильного питания. Не зря говорят: человек есть то, что он ест.

Одолевают хандра, силы на нуле, постоянное чувство усталости и напряжения – всё это симптомы зашлакованности организма, нехватки витаминов и микроэлементов. Посмотрите на свой рацион. Фастфуд, мучное, слишком жирная, жареная пища, консерванты, «быстрые» углеводы, сахар замедляют процессы обмена веществ и обновления клеток, способствуют накоплению жиров. Что делать, если такая еда вошла в привычку? Никогда не поздно это изменить. Новый год – отличный повод начать питаться правильно. Но перед этим специалисты советуют очистить организм от накопившихся в нём шлаков и токсинов. Как это сделать правильно, рассказывает диетолог.

– Прежде чем начинать восстановление здоровья, садиться на диету для похудения, нужно провести «чистку», – подчёркивает специалист. – Без этого ничего не получится, так как работа органов, нормализация веса зависят в первую очередь от обмена веществ.

Сразу отметим: перед тем как начинать чистку организма, рекомендуется сдать анализы, пройти УЗИ органов брюшной полости и малого таза. Эндокринные заболевания, болезни печени, почек, мочеполовой системы, щитовидной и поджелудочной желез приводят к сбоям в гормональной системе и нарушениям обменных процессов. В таком случае диета и лечение должны составляться индивидуально после консультации с эндокринологом.

Услышав слово «чистка», не стоит хвататься за клизму – очищение начинается изнутри, на клеточном уровне. Главное – запустить обменные процессы. В этом поможет правильное питание, в основе которого – три важных элемента. Во-первых, необходимо выпивать ежедневно от полутора до трёх литров чистой воды. Во-вторых, полностью исключить из рациона жареное, острое, слишком солёное, а также крахмалосодержащие продукты. В-третьих, обязательно включить в меню продукты-абсорбенты и продукты, богатые клетчаткой.

Вода – источник жизни

Процесс обновления организма происходит непрерывно. Ежедневно тысячи клеток умирают, а их место занимают новые. Вывести продукты распада, токсины – задача лимфатической системы. Для её полноценного функционирования необходима обыкновенная питьевая вода, запускающая механизмы очищения. Если воды мало, происходит застой лимфы, кровь начинает испытывать дефицит электролитов, организм страдает от недостатка необходимых минеральных веществ, шлаки и токсины перестают выводиться из организма и начинают откладываться в жировых депо. Чтобы это предотвратить, нужно выпивать минимум 30 миллилитров воды из расчёта на килограмм веса в зимний период, летом норма ещё больше – 40 миллилитров на килограмм веса. Вода поможет очищению организма на клеточном уровне.

– Для питья нужно использовать только чистую воду, – объясняет специалист. – Она не обязательно должна быть бутилированной. Но если вы пьёте воду из-под крана – её необходимо отфильтровать, так как в Магнитогорске очень жёсткая вода. Жидкости: чай, кофе, сок, суп – это растворы, а не вода. Чтобы переработать суп в воду, организму требуется много времени, поэтому жидкость из супов и других растворов поступает напрямую в кишечник. Чистая питьевая вода помогает омыть каждую клеточку. В норме утром у человека должна быть потребность выпить два стакана воды, так как за ночь происходит обезвоживание. Ведь только в процессе дыхания человек выделяет от 300 до 800 миллилитров жидкости. Если желания пить не возникает, это говорит о застое лимфы и нехватке микроэлементов, отвечающих за водно-солевой баланс.

Ешьте шпинат – организм будет рад

Зимой организм, как правило, испытывает дефицит минеральных веществ, особенно йода, из-за нехватки солнечного света и снижения выработки витамина D, помогающего «запакетывать» йод в клетки. Дефицит йода приводит к усталости, раздражительности, за-

медлению обмена веществ. Поэтому так важно включать в рацион продукты, богатые этим элементом. Самый простой способ справиться с недостатком йода – морская или йодированная соль.

– Использовать соль, особенно йодированную, нужно правильно, – отмечает диетолог. – Добавлять только в готовую еду. Йод – летучее вещество и испаряется во время термообработки.

В продаже можно найти и калиево-магниевою соль, обогащённую микроэлементами. Особенно полезна она будет для людей с сердечно-сосудистыми заболеваниями, гипертонией. Ею рекомендуется заменить традиционную натриевую соль.

Морские водоросли – не только морская капуста, но и чукка, и красные водоросли – это, с одной стороны, отличный источник йода и антиоксидантов, а с другой – растительных волокон, помогающих очищению кишечника. Очень полезно включать их в рацион при снижении функции щитовидной железы. Но важно помнить, что при узлах и кистах на щитовидке необходимо избегать продуктов, богатых йодом.

Кроме йода важно позаботиться и о магнии. Источник этого микроэлемента – вся зелень, листовые салаты, шпинат, способствующие очищению организма.

– Шпинат помогает от всех болезней, так как содержит все необходимые микроэлементы, более того – это самый мощный антиоксидант из всей линейки зелёных овощей. Его можно есть без ограничений абсолютно всем. Шпинат не имеет противопоказаний, не содержит аллергенов. При очищении организма и укреплении здоровья стоит добавить в ежедневное меню чашку шпината. Ещё один полезный овощ для рациона – сельдерей. Черешки сельдерея можно добавлять в салат или даже есть вприкуску с супом вместо хлеба.

При склонности к анемии рекомендуется есть хурму, гранаты – они богаты витамином С и железом.

Природные «уборщики»

Растительные волокна необходимы для нормальной работы желудочно-кишечного тракта. Традиционно основной источник клетчатки – зелёные овощи. Причём

сырые. Из огурца, тыквы, кабачка, кольраби можно делать салаты. Отличное сочетание – так называемая «щёлка» – салат из капусты, свёклы и моркови.

Помогут ускорить процесс очищения амарантовые или ржаные отруби, ферментированные корни, например, корень топинамбура. Этих продуктов достаточно употреблять по две столовых ложки в день. Отруби можно добавлять в натуральные кисломолочные продукты.

Также обязательно включите в меню чашечку цикория, а вот кофе лучше убрать. Выбирая цикорий, обращайте внимание на процент содержания инулина, в качественном напитке инулина не менее 30 процентов. Цикорий помогает процессу очищения организма, работе лимфатической и нервной систем. Инулин же способствует восстановлению поджелудочной железы – царице обмена веществ наряду со щитовидкой.

Очищение организма и «пустые» углеводы, рафинированный сахар – вещи несовместимые.

– Заменить сладости и почистить организм очень хорошо помогают сухофрукты, в основном инжир, – уточняет диетолог. – Первое правило сухофруктов: их необходимо замачивать так же, как и орехи. Орехи – это «живые консервы»: чтобы их активировать, нужно хотя бы на час замочить в воде температурой около 30 градусов, это поможет лучше усвоению содержащихся в них питательных веществ.

Кроме инжира стоит обратить внимание на изюм, курагу, чернослив и финики. Финики, к слову, помогают справиться с депрессией, так как содержат триптофан – вещество, способствующее образованию эндорфинов – гормонов радости.

Очищать и строить

Не забывайте и о строительном материале для клеток – белке. Но на время «чистки» лучше заменить мясо растительными и молочными белками, содержащимися в грибах, сое, твороге, сыре. Натуральные кисломолочные продукты нормализуют кишечную микрофлору, это важный источник аминокислот. Сыры лучше выбирать мягкие – соевый, адыгейский. Если совсем исключить мясо не получается – ешьте его с овощами, а не с мучными продуктами или крупами.

Помните про витамины! Для этого совсем не обязательно бежать в аптеку за таблетками. Витамины, получаемые с пищей, гораздо лучше

усваиваются организмом, нежели искусственные добавки. Полезно разнообразить меню и отварами витаминных трав. Например, плодов шиповника, боярышника. А также несладкими компотами. В них содержатся все важные витамины, антиоксиданты и микроэлементы.

Что касается жиров, то сливочное масло нужно заменить на растительное. Вместо традиционного подсолнечного стоит использовать более полезные масла льна, расторопши, тмина. Достаточно добавлять буквально одну-две чайных ложки в день в готовые блюда.

Враги очищения

На время детокс-курса необходимо полностью исключить картофель, рис, бананы, кукурузу – все крахмалосодержащие продукты.

– Если хотите быть здоровыми и стройными, эти продукты вообще следует максимально ограничивать в рационе, – подчёркивает специалист.

Кроме того, исключите из рациона дрожжевой хлеб.

– В хлебе огромное количество быстрых дрожжей, – объясняет диетолог. – Такие дрожжи вредны для организма, способны приводить к снижению иммунитета, негативно влияют на полезную кишечную микрофлору. Если хлеб в рационе – незаменимый продукт, покупайте бездрожжевой или выпекайте его дома самостоятельно. Песочный бездрожжевой хлеб можно приготовить в обычной духовке, это и вкусно, и полезно.

Как готовить еду? Жареное исключается полностью. Отваривать продукты тоже нежелательно, так как при варке они теряют полезные микроэлементы. Лучше всего продукты готовить на гриле, делать в собственном соку, тушить, запекать в рукаве, фольге.

Чистота в теле – лёгкость в голове

Последним этапом разгрузочного курса может стать чистка кишечника. Для этого лучше использовать мягкие средства, травы – сенну, крушину. Они помогут провести завершающую «генеральную уборку» организма.

К слову, очень важно очистить не только тело, но и голову – от тревог и лишней информации. Заведите записную книжку. Возьмите за правило планировать и записывать важные дела на день и неделю, не забывая про время для отдыха и удовольствий. Не держите всё в голове, боясь что-то забыть или упустить. И регулярно просматривайте записи. Вычёркивайте сделанное, это придаст сил и поднимет настроение. Слушайте приятную музыку, звуки природы, нормализующие работу важного участника обмена веществ – гипоталамуса.

Сколько должно длиться очищение? У всех по-разному, от двух недель и до трёх месяцев. В среднем на то, чтобы наладить обменные процессы, потребуется около шести недель. В целом же рекомендуется организовывать чистку хотя бы два раза в год. И обязательно – после праздников.

– Вы сразу поймёте, что организм очистился от шлаков, – уточняет специалист. – Во-первых, нормализуется стул, во-вторых, появятся силы и энергия. Начнёте просыпаться раньше будильника и полюбите утро. Вы почувствуете восторг от самого себя!

А как же Новый год, спросите вы. Как же шампанское, оливье, селедка под шубой? Куда же девать тонну шоколадных конфет из кулчков, подаренных бабушками, дедушками и профсоюзом? Не переживайте, пусть праздник будет праздником. С оливье, шампанским и другими угощениями. Главное, чтобы застолье не затянулось на все новогодние каникулы. Можно побаловать себя один день – с условием, что после Нового года опять вернётесь к правильному рациону.

Карина Левина