

Рацион

С приходом осени организм чувствует похолодание и требует больше энергии. Порой ему удаётся выпросить больше чем надо, и излишки калорий начинают оседать «про запас» в виде ненужных складочек. Как же перестроиться на осенний режим, при этом сохранить фигуру и не добавить лишних кило?

Осень – время перестройки организма. В этот период важно не впасть в депрессию из-за отсутствия тепла и солнца, поэтому нужно активизироваться физически и пересмотреть рацион питания. Похолодание и повышение влажности способствуют распространению простудных заболеваний, что вызывает усиленную нагрузку на иммунитет. Снижение температуры воздуха «намекает», что пора утеплиться, и организм корректирует свой обмен веществ, наращивая жировую прослойку. Это пробуждает интерес к углеводистым продуктам, сладкому и жирному.

Добавляем витамины

В осенний период в рационе человека должно быть как можно больше витаминов, которые повышают защитные силы организма и помогают оставаться активными и жизнерадостными. Во фруктах и овощах остаётся всё меньше запасов натуральных витаминов по сравнению с весной и летом. Поэтому необходимо добавить в рацион витаминные комплексы. Сделать это можно самостоятельно, так как выбор комплексов, предлагаемых в аптеках, огромен. Но лучше, если подобрать пищевую добавку поможет врач, учитывая особенности вашего организма.

Укрепляем иммунитет

Укреплению иммунитета способствуют настои ромашки и шиповника. Их можно пить вместо привычного чая – это отличная профилактика простудных заболеваний. И, конечно же, осенью никак не обойтись без лука и чеснока – самых что ни на есть народных целителей.

Просто и полезно

Простые, но очень полезные и питательные вкусности вы можете без особых усилий приготовить в домашних условиях. При этом не рискуете набрать лишний вес. Чтобы правильно питаться, а не бороться с собственным организмом, предлагаем несколько советов сайта Kedem.ru «Кулинарный Эдем».

Пророщенные зёрна и бобовые

При проращивании в зёрнышке многократно увеличивается содержание витаминов, а количество углеводов, наоборот, падает. Поэтому есть пророщенное зерно можно в любых количествах, не опасаясь за фигуру. Прорастить зерно просто: нужно его хорошенько промыть, удалить сор и оставить в посуде, залитой водой. В течение дня несколько раз смените воду. Через сутки разложите зерно на плоском блюде, накройте сверху влажной марлей и поставьте в тёплое место. Через 6–12 часов проклюнутся ростки. Пшеницу, рожь и овёс можно есть с ростками длиной 1–3 миллиметра, бобовые – до сантиметра. Пророщенные бобовые – нут, маш,

Как правильно питаться осенью



© Андрей Сербряков

Соблюдайте режим питания

Очень важно питаться в одно и то же время. Делать это нужно регулярно и дробно. Три полноценных приёма пищи: завтрак, обед, ужин и два перекуса. С приходом холодов опасно оставаться голодным, организм «попросит» потом больше еды и выберет жирные и калорийные продукты, что приведёт к быстрому набору веса. Поэтому не голодайте между основными приёмами пищи и правильно подбирайте перекусы в виде натурального творога или

йогуртов, овощей, небольшого количества орешков, сухофруктов или смузи.

Едим мясо

Чтобы мясная пища не была тяжёлой для желудка и приносила только пользу, выбирайте нежирные сорта мяса – курицу, индейку, говядину – и правильно их готовьте, сочетая с тушёными овощами или свежими салатами. Вместе с ломтиками мяса обязательно употребляйте пищу, богатую клетчаткой. Это

могут быть макаронные изделия из твёрдых сортов пшеницы, все виды бобовых, соусы с добавлением овощей, фруктов, сухофруктов.

Готовим горячие супы

Старайтесь отдавать предпочтение овощным, а не наваристым супам. В них меньше калорий. Добавляйте в суп меньше соли. Она задерживает лишнюю жидкость в организме. Специи, пряности и травы, напротив, можно добавлять практически в неограниченном количестве. Откажитесь от заправок в виде сметаны или мучной поджарки. Это лишние и абсолютно ненужные калории. Лучше употреблять тёплые, а не горячие супы. На переваривание тёплого супа организм затратит больше энергии, а чувство голода наступит несколько позже.

Увеличиваем в рационе цельнозерновые продукты

Хлеб, орехи, каши – ценный источник клетчатки. Эти цельнозерновые продукты наполняют организм полезными витаминами и минералами, надолго сохраняют чувство сытости, улучшат работу пищеварения, поддерживая метаболизм и фигуру на должном уровне.

Найдите альтернативу сладкому

Прекрасной заменой магазинным сладостям станут мёд, сухофрукты, финики, сезонные фрукты. Но всё это лучше употреблять в первой половине дня. Прекрасным подспорьем во второй половине дня будут чай с ароматными добавками. Часто их запах и вкус настолько приятны, что удовлетворяют потребность в сладком.

Налегайте на полезные жиры

К ним относят оливковое масло, орехи, рыбу, птицу, нежирное мясо, авокадо. А вот торт с чаем или кусок аппетитно зажаренной свинины пускай заставят вас задуматься о новой одежде на пару размеров больше.

Забудьте о диетах

В то время, когда одни люди склонны осенью к переданию, объясняя это потребностью организма «запаси на зиму жиры», другие начинают готовиться к новому году изнурительными диетами. А между тем делать это точно не стоит! Осенью организм ослаблен и нуждается в своевременном и сбалансированном питании. Голодные эксперименты вызовут слабость, понизят защитные ресурсы организма и приведут к обострению заболеваний желудочно-кишечного тракта, а также увеличат шансы подхватить простудные и вирусные заболевания. Поэтому не пропускайте завтраки, обеды и ужины, планируйте перекусы.

Не гонитесь за экзотикой

Стараясь наполнить организм натуральными витаминами и минералами, не покупайте импортные экзотические фрукты. Организму полезно всё, что выросло в той стране и климате, где человек проживает постоянно. Поэтому, отправляясь за продуктами, загляните на рынок, где продают сезонные фрукты и овощи: брокву, репу, тыкву, пастернак, айву, свёклу, виноград, яблоки, капусту и хурму. Они будут держать вас в тонусе и обогатят организм витаминами и антиоксидантами.

Добавьте физической активности

Первые заморозки не повод отказа от физической активности. Одевайтесь согласно показаниям столбика термометра и погодным условиям и отправляйтесь на прогулку. Это поможет держать организм в прекрасном тонусе, не оставит осенней хандре ни малейшего шанса привести вас к депрессии. А только наполнит бодростью и энергией, сохранит отличную физическую форму, несмотря на изменение рациона с повышенным содержанием калорий.

Осенние вкусняшки

фасоль, горох – перед употреблением можно слегка отварить на пару, буквально 5–10 минут, так как это довольно-таки тяжёлая пища. Продвинутые сыроеды рекомендуют есть пророщенные зерновые и бобовые в чистом виде, без добавок, тщательно всё пережевывая. Но такой экстрим не под силу обычному человеку, поэтому не возбраняется немного подсластить жизнь мёдом, добавить орехи или сухофрукты. А можно приготовить энергетический коктейль, который хорошо пить по утрам. Взбейте в блендере 2–3 столовые ложки пророщенных зёрен пшеницы с небольшим количеством воды до состояния однородной кашицы. Добавьте банан, манго и киви, капните немного лимонного сока, если получится слишком сладко. Всё хорошенько взбейте. Фрукты можно брать любые, всё зависит от вашей фантазии.

Яичные лакомства

На состояние иммунной системы хорошо влияет употребление сырых яиц. Но будьте внимательны

– риск заболеть сальмонеллёзом очень велик. Особенно, если покупаете куриные яйца в магазине, а не у знакомой бабули на рынке. Зато перепелиные яйца в этом отношении абсолютно безопасны. Более того, эти малышки намного полезнее куриных. Некоторые специалисты рекомендуют выпивать по утрам по 3–5 штук, главное – не забывать тщательно мыть скорлупу перед тем, как её разбить. Но не каждому под силу вот так просто взять и выпить сырое яйцо, и поэтому давно придумали смузи – напиток из фруктов или ягод и сырого белка или цельного яйца. Какого-то определённого рецепта нет, просто возьмите любые фрукты по вкусу и взбейте их с сырыми перепелиными яйцами в блендере. Можно приготовить овощной смузи.

Банановый рай

Осенние серые дни засияют яркими красками, если вы будете регулярно пополнять запасы триптофана – незаменимой аминокислоты, необходимой для выработки «гормона счастья» серотонина.

Самыми богатыми на триптофан продуктами являются бананы и шоколад. Вот почему нас так тянет на сладкое, когда нам грустно или волнительно.

Бананы помогают чувствовать себя спокойно и естественным образом стабилизируют настроение, но содержат большое количество углеводов, которые дают необходимый заряд энергии. Употребление бананов на завтрак или после тренировки может быть отличным способом поддержать энергию без сладких напитков или энергетических батончиков. Этот фрукт весьма популярен среди спортсменов. Оптимальное количество – не больше двух на каждый день и в первой половине дня, так как они очень калорийны. И если в чистом виде не всегда хочется съесть эту тропическую ягоду, то бананы незаменимы в коктейлях и смузи.

Шоколадные берега

Можно просто съесть шоколадку, но это не так полезно, как хотелось бы. Поэтому наилучшим выходом может стать приготовление какао и горячего шоколада. Американские исследователи пришли к выводу, что систематическое употребление какао повышает жизненный тонус

и улучшает настроение, стимулирует умственную деятельность и повышает работоспособность. Какао снимает стресс, понижает артериальное давление и улучшает цвет лица. Правда, пить какао желательно без сахара.

Приготовить какао очень просто: нужно тщательно размешать порошок какао в небольшом количестве тёплой воды, довести до кипения, добавить молоко и хорошо прогреть полученную смесь. Не кипятите молоко, все полезные вещества от кипячения разрушаются. Какао заряжает энергией так же, как и кофе, но при этом не повышает артериальное давление. Но ещё большим эффектом обладает горячий шоколад. Ведь какао – это жмых, оставшийся от отжима какао-масла. А горячий шоколад готовится из натуральных какао бобов, ну или, на худой конец, из самого горького шоколада. А в магазинах для кондитеров можно купить какао тёртое – плитки чистого шоколада без единого грамма добавок. Тогда получится изумительный напиток, который не только согреет в холода, но и наполнит энергией и радостью. Но больше двух чашек в день какао и горячего шоколада пить не стоит – это очень калорийный напиток.