

Лишний вес

Пять мифов о голоде

В погоне за стройным силуэтом люди часто принимают опрометчивые решения



Жёсткие меры – не лучшее решение для людей, страдающих от избыточного веса.

Это касается и распространённой монодиеты, и более опасного для здоровья голодания. Рассмотрим наиболее популярные мифы об этих способах борьбы с лишним весом.

Миф № 1

Голодание поможет вам похудеть. Это, к сожалению, самый распространённый миф, мотивирующий людей к отказу от пищи. Люди борются с лишним весом, и они убеждены в эффективности голода. Вначале худеющие действительно могут заметить некоторые колебания веса, но когда человек начнёт кушать – всё возвращается к исходной точке. Кроме того, с помощью голодовки тело лишается энергии, чтобы нормально функционировать, в то время как последствия недостаточного питания могут быть драматичными. Начиная от отсутствия физической силы, из-за расстройства

обмена веществ, вплоть до необратимых изменений в психике.

Анорексия и булимия, подавленное настроение, потеря сознания или обморок – всё это является лишь небольшим свидетельством того, каким вредным может быть голодание.

Миф № 2

Голод может использовать каждый.

Это также не соответствует действительности. Почему? Основа голодания – это лишение организма пищи. При этом значительно уменьшается количество калорий, необходимых для правильной работы организма, ведь он перерабатывает жировые запасы медленнее, чем обычную пищу. Поэтому голодание не должно использоваться пожилыми или ослабленными болезнью людьми – в основном теми, кто страдает хроническими заболеваниями. Кроме них, голодание также не рекомендуется для детей или подростков, чьи организмы всё ещё развиваются и нуждаются в усиленном питании для получения

всех необходимых для роста веществ. Голодание не хорошо для людей, страдающих заболеваниями сердца или проблемами с пищеварением. Во всех этих случаях голодание возможно только по рекомендации врача.

Миф № 3

Частое голодание полезно для здоровья и красоты.

Ничто не может быть дальше от истины. Если вы не едите, не снабжаете организм необходимыми ему веществами: белками, витаминами и минералами, то это может довести до сниженного иммунитета. Лишённый этой естественной защиты организм не может защитить себя от нападения микроорганизмов, таких как бактерии или вирусы. Кроме того, развивается синдром хронической усталости. На голодание также плохо реагирует наша кожа, которая теряет свою плотность, эластичность и упругость.

Миф № 4

Голодание – самый эффективный способ похудения.

К сожалению, это является ещё одним заблуждением, которое относится к голоданию. Люди с очень большим весом, резко ограничивая себя в еде, взамен получают только вред. Прежде всего в случае ожирения нужно бороться с ним только под наблюдением врача, постепенно уменьшая количество калорий в рационе. Во-вторых, даже если человек быстро потеряет лишний вес с помощью голодания, то так же быстро его восстановит. Эффект может быть более чем печальным.

Миф № 5

Голодание и физическая активность дают результаты.

Это тоже миф, который отрицает сам себя. Используя голодовку, мы не поставляем в организм энергию, которая необходима для осуществления жизнедеятельности. А физические нагрузки, наоборот, требуют большего количества энергии. Человек лишает себя остатков сил, и в результате это может привести к крайней усталости, слабости, обморокам, головокружению и сильным головным болям.

Рецепты

Здоровый завтрак

Начался сезон ягод, поэтому обратим на них особое внимание и добавим в свой утренний рацион.

Фруктовый мусс с кукурузными хлопьями

Ингредиенты: две горсти клубники (или других сезонных ягод), 2/3 стакана кукурузных хлопьев, 200 г йогурта без добавок, 1–2 ягоды для украшения.

Шаг 1. Смешиваем в блендере клубнику (можете использовать замороженные ягоды, но в сезон – лучше свежие), хлопья и йогурт.

Шаг 2. Всё взбиваем, выкладываем на тарелку, украшаем кусочками клубники.

Фруктовая овсянка

Ингредиенты: половина стакана овсяных хлопьев (длительного приготовления), половина стакана молока, половина стакана воды, три финика, щепотка соли, один банан, клубника или абрикос.

Шаг 1. Овсяные хлопья залить молоком и водой.

Шаг 2. Мелко нарезать финики и добавить к хлопьям. Оставить на ночь.

Шаг 3. Утром подсолить, добавить бананы и клубнику.

Австрийский омлет с ягодами

Ингредиенты: два яйца, 70 мл сливок, половина столовой ложки муки, одна чайная ложка сахарной пудры, два зёрнышка кардамона, сезонные ягоды, корица, соль.

Шаг 1. Яйца взбить, добавить сливки, сахарную пудру.

Шаг 2. Сковороду разогреть с маслом (смесь растительного без запаха и сливочного). Вылить взбитую массу на сковороду, посолить.

Шаг 3. Пока омлет жарится, помыть ягоды, раздавить зёрна кардамона, растереть зёрнышки без зелёной кожуры.

Шаг 4. Омлет посыпать корицей и кардамоном, положить ягоды, потом свернуть омлет рулетом.

Шаг 5. Подержать омлет 2–3 минуты на небольшом огне.

Шаг 6. Перед подачей посыпать сахарной пудрой (по желанию).

Идея

Продукты для детей будут чипировать

Особым образом промаркированные продукты питания будут поставлять в столовые детских садов и школ.

Продукты, предназначенные для питания детей, будут чипировать. По специальной метке можно будет определить их непосредственное назначение. Особый чип позволит определить не только назначение продукта, но и место его изготовления, состав и сроки годности. Для этого достаточно будет воспользоваться мобильным телефоном.

Особым образом «помеченные» продукты питания будут направляться не только в столовые школ и детских садов, но и в обычные магазины.

В Государственной Думе, где новый законопроект рассмотрят в ближайшее время, заверяют, что нововведения никак не отразятся на конечной стоимости продуктов питания.



оставить на два часа в пищевой плёнке. Если хотите сделать отбивные, то простучите мясо непосредственно перед жаркой и в целлофановой пленке. Иначе оно будет сухим.

Когда время поджигает

Завернутое в пакет мясо поместите в раковину или глубокую миску, включите холодную воду и держите его под струей, пока оно не оттает и не станет мягким, примерно 1,5 часа – в зависимости от размера куска.

Если нужна экстренная разморозка, можно воспользоваться микроволновкой. Положите некрупные куски мяса в посуду, предназначенную для микроволновки, и выберите нужный режим разморозки. Периодически переворачивайте куски для более равномерного оттаивания. Но помните, что в этом случае вкус мяса и его сочность ощутимо пострадают, так что лучше размораживать мясо заранее.

Полезные советы

Как правильно разморозить мясо

Самыми вкусными считаются угощения, приготовленные из свежего мяса. Но часто бывают ситуации, когда не получается приготовить купленный кусок мяса сразу. Его приходится на какое-то время замораживать, затем подвергать процессу разморозки и уже после этого приступать к приготовлению. Как правильно разморозить мясо и птицу, чтобы приготовленные мясные блюда были не просто аппетитными и вкусными, но к тому же ещё и полезными?

Прежде всего, мясо должно быть правильно заморожено. Хозяйки регулярно совершают одни и те же ошибки, а потом возмущаются, что купили некачественное «сухое или старое» мясо. В первую очередь, лучше не замораживать мясо в морозилке дома. Домашняя морозилка хорошо приспособлена для хранения, а не для заморозки мяса. Дело в том, что температурный режим там неподходящий. Мясу нужна «шоковая» заморозка в специальных условиях. В противном случае в нём появляются крупные кристаллы, которые при размораживании попросту разрывают волокна, и мясо теряет часть своих соков, а значит – и вкус. Охлаждённое мясо также не нужно замораживать, лучше сразу его готовить. А ещё стоит помнить, что повторно замораживать мясо нельзя, оно совсем потеряет вкус и пользу.

Приступаем к разморозке.

Проникновение воздуха

Размораживая мясо и птицу, не снимайте с них вакуумную упаковку или пищевую плёнку. Ёмкость хорошо подобрать пластиковую и закрывающуюся, но чтобы там осуществлялась вентиляция. Для разморозки, кстати, продаются специальные лотки.

Время процесса

Мясо предпочитает таять медленно и не спеша: чем дольше, тем лучше. А потому не спешите доставать его из холодильника, лучше сначала переложить мясо из морозилки на самую верхнюю полку холодильника, где похолоднее. Здесь оно должно пролежать, в зависимости от размеров куска, 8–12 часов.

Затем следует переместить кусок на среднюю полочку и подождать, когда он полностью разморозится – это займёт ещё 3–6 часов. Периодически мясо или птицу нужно переворачивать, чтобы процесс шёл равномерно.

Когда увидите, что мясо разморозилось, достаньте его из холодильника и оставьте на некоторое время «привыкнуть» к комнатной температуре. Вакуумную упаковку уже можно снять, а мясо порезать в зависимости от рецепта, по которому собираетесь готовить.

В это время мясо можно замариновать, но пока не солить, и