

Питание с пользой

Еда для похудения?

О продуктах, которые помогут прийти в форму после праздников

Четырёхдневные восьмимартовские каникулы – это прекрасно! Отличная возможность наконец-то повидать друзей и родню. А какая встреча без застолья? Даже активный отдых – выезда на природу, занятия зимними видами спорта – подразумевает посиделки в кафе в хорошей компании после насыщенного событиями дня. В итоге страшно на весы становиться... Но всё же попробуем. Как же так – плюс два кило?! Не отчаивайтесь, есть отличный способ их сбросить.

Отрицательная калорийность

Продукты с отрицательной калорийностью – неужели такое возможно? Еда без калорий – это звучит по меньшей мере странно. Из пищи мы получаем энергию, обеспечивающую нормальную жизнедеятельность организма. Энергия – это и есть калории, переработанные из различных пищевых продуктов, значит, вся еда по-разному калорийна. Однако относительно недавно стало известно, что могут быть продукты с минусовой калорийностью. Что это – очередная выдумка или факт, доказанный научно?

Абсолютно бескалорийной еды нет, так как любая пища имеет энергетическую ценность. Однако некоторые продукты питания содержат калорий меньше, чем требуется для полного их переваривания. Если перефразировать, то получается, что организм человека тратит на их переработку больше энергетических запасов, чем получает благодаря им. Следовательно, отрицательная калорийность – это значит, что продукт обладает настолько низкой энергетической ценностью, которая просто не позволяет покрыть затраты организма на своё переваривание и усвоение.

Рацион

Чудесный овощ сельдерей

Калорийность сельдерея называют отрицательной, нулевой или просто низкой. Но, как бы специалисты ни спорили о формулировках, факт остаётся фактом: 13 килокалорий на 100 граммов продукта – это рекордный показатель!

Сельдерей – красивое пряное растение. Хрустящие сочные черешки овоща наполняют организм жизненной энергией и силой. Магические и целебные свойства сельдерея использовались ещё в Древней Греции. Растением украшали жилище от нечистой силы. Из листьев сельдерея плели венки для победителей. Но несмотря на то, что сельдерей известен в кулинарном искусстве издавна, настоящая слава к овощу пришла относительно недавно. Сегодня

Фрукты, овощи, специи

Продукты без калорий – исключительно растительного происхождения. Они почти не содержат белков и жиров, количество углеводов в них минимально. Не случайно ещё в прошлом веке родилась поговорка: «Ешь морковку, лук и хрен – будешь как Софи Лорен!»

Список продуктов с отрицательной калорийностью включает большинство овощей и фруктов. Такая некалорийная еда – отличное средство для похудения и стимуляции обмена веществ. Только вот обольщаться не стоит – сама по себе малокалорийная еда не способна убрать лишний жир, для этого потребуются физическая нагрузка. Низкокалорийная пища должна стать основой сбалансированного рациона. Из чего выбирать? В числе низкокалорийных продуктов – овощи, фрукты, ягоды, травы и специи. Если говорить подробнее, то это все зелёные овощи, морковь, свёкла, баклажаны, помидоры, листья салата, шпинат, цитрусовые, яблоки, груши, ананас, папайя, персик, все виды ягод, укроп, петрушка, базилик, имбирь, корица, другие пряные и острые специи. Грибы также включают в число продуктов с отрицательной калорийностью.

Почти все овощи, кроме крахмалосодержащих, признаны низкокалорийными. Во время термической обработки они меняют свой состав, свойства и энергетическую ценность, но любые плоды и зелень можно смело включать в любимые блюда. Это поможет сделать пищу не такой калорийной.

Красноречивые цифры

То, что калории от жирных и богатых углеводами блюд могут перекрываться за счёт бескало-

рийной еды, – очередной миф. Чтобы похудеть, надо продумывать рациональное меню. Какова же энергетическая ценность овощей? Сельдерей (листья и стебли) – 13 ккал на 100 граммов, огурцы – 14, салат-латук – 15, редис – 20, спаржа – 21, шпинат – 23, баклажан, кабачок, помидоры – 24, салат руккола – 25, перец болгарский – 27, капуста белокочанная – 28, капуста цветная – 30, стручковая фасоль – 31, сельдерей (корни) – 32, морковь – 33, брокколи – 34, свёкла – 48.

Многие фрукты и ягоды также обладают минимальным количеством калорий – они станут прекрасным дополнением блюд в организации низкокалорийного питания с целью похудения. Однако некоторые плоды содержат много природных сахаров, что может затормозить процесс сбрасывания лишнего веса. Какие из них можно включать в свой рацион, чтобы худеть? Обратимся к цифрам. Клюква – 26 ккал на 100 граммов, лимон – 33, клубника – 34, яблоко – 37, смородина – 38, грейпфрут, арбуз и апельсин – 38, абрикос и папайя – 41, малина и груша – 42, слива, персик и крыжовник – 43, черника – 44, ананас – 49, киви – 51, манго – 67. При этом нужно помнить, что грейпфрут и

ананас считаются природными жиросжигателями, но людям с заболеваниями желудочно-кишечного тракта их надо включать в рацион с осторожностью. О бананах же применительно к диете и вовсе говорить не станем в связи с высоким содержанием в них крахмала.

Мифы и реальность

Специалисты говорят о пользе так называемых продуктов с отрицательной калорийностью, но и развенчивают связанные с ними мифы.

Миф № 1. На переваривание продуктов с отрицательной калорийностью организм тратит больше калорий, чем получает. На самом деле это не совсем так. К примеру, вы съели 100 граммов шпината, в которых содержится 23 килокалории. На его переваривание также уйдёт около 23 килокалорий, но никак не больше. Эффект отрицательной калорийности достигается за счёт того, что человек в процессе переваривания пищи в любом случае тратит калории – даже во время сна. Так что, строго говоря, более корректен термин «нулевая калорийность», а не «отрицательная».

Миф № 2. Можно есть всё, что

угодно, заедать волшебными продуктами и худеть при этом. Пожалуй, это самое распространённое заблуждение. Но, к сожалению, такую чудо-еду ещё не изобрели. Если злоупотреблять сладким, мучным и жирным, какое количество низкокалорийных продуктов не поможет избавиться от лишнего веса.

Миф № 3. Продукты с нулевой калорийностью способствуют сжиганию жира. На самом деле жир сжигают регулярные занятия спортом и активный образ жизни, а продукты с нулевой калорийностью способствуют ускорению обмена веществ и улучшают пищеварение.

Главное – баланс

Очень популярны всевозможные методики похудения, основанные на рационе из низкокалорийных блюд, но не стоит ограничиваться только разрешённым списком продуктов. Для результативного похудения без вреда здоровью рацион должен быть питательным и сбалансированным, то есть углеводы обязательно должны быть дополнены легкоусвояемыми белками и жирами. Это могут быть нежирное мясо, рыба и другие морепродукты. Их желательно готовить на пару. Растительные составляющие меню лучше употреблять в свежем виде.

Если вы соблюдаете пост и употребляете в пищу только продукты растительного происхождения, обязательно восполняйте дефицит белка. В этом помогут бобовые культуры и орехи – последними из-за высокой калорийности увлекаться не следует, их нужно употреблять в умеренном количестве, но регулярно.

А что касается свежей зелени – она полезна не только худеющим, но и всем, кто хочет быть бодрым и полным сил во время весеннего авитаминоза. Да в конце концов, это не только полезно, но и вкусно! Питайтесь сбалансированно, худейте с удовольствием и радуйтесь жизни.



Блюда с сельдереем очищают организм от шлаков, усиливают метаболизм и выводят лишнюю жидкость

учёные исследовали черешки, листья, корнеплоды и семена сельдерея и пришли к выводу: все части растения полезны.

Что содержит сельдерей? Клетчатка – основной компонент растения. Регулярное употребление сельдерея приводит к нормализации работы желудочно-кишечного тракта и предотвращает запоры.

Апигенин – главный флавоноид сельдерея. Оказывает спазмолитическое и желчегонное действие. Недавно учёными открыто противораковое свойство апигенина.

Лютеолин – производное флавиона – устраняет воспалительные процессы в головном мозге, улучшает микроциркуляцию сосудов, предотвращает слабоумие.

Аскорбиновая кислота позволяет сельдерее занимать до-

стойное место среди растений-иммуномодуляторов. Витамин С восстанавливает эластичность сосудов и нормализует физиологические процессы в кожном покрове.

Пиридоксин гидрохлорид (витамин В6) стимулирует выработку серотонина – «гормона счастья», участвует в синтезе белка, гемоглобина, некоторых ферментов. Ретинола ацетат (витамин А) влияет на структуру кожи и зрение. Калий насыщает и питает сердечную мышцу – миокард. Натрий регулирует водный баланс. Кальций влияет на развитие костной ткани, сокращение мышц и передачу нервных импульсов. Магний участвует

в восстановлении клеток и ферментативных реакциях.

Железо – важный элемент в процессе кроветворения, обеспечивает тканевые клетки кислородом.

При этом сельдерей не содержит холестерина и насыщенные жиры.

Употребление сельдерея повышает жизненный тонус организма, под его воздействием пропадают сонливость, вялость и апатия. Сельдерей благотворно действует на работу мочеполовой системы, его считают афродизиаком, полезным для мужского организма.

Черешки и корнеплоды сельдерея незаменимы в рецептах для похудения. Низкокалорийные блюда с сельдереем хорошо усваиваются, очищают организм от шлаков, усиливают метаболизм и выводят лишнюю жидкость.

Однако следует с осторожностью употреблять в пищу сельдерей в сыром виде беременным женщинам, больным, страдающим эпилепсией и заболеваниями

желудочно-кишечного тракта. Им рекомендуется есть этот овощ в припущенном или варёном виде.

Если же говорить о блюдах со свежими сочными черешками сельдерея, то и повседневное меню, и праздничный стол украсит салат с сельдереем, яблоком и тофу.

Соевый сыр тофу (соевый творог) с сельдереем – идеальное сочетание продуктов в салате для похудения. Сыр тофу – источник полноценного белка, он вкусен и полезен. Продукт пользуется большой популярностью в Китае и Японии.

Ингредиенты: соевый сыр тофу – 100 г, зелёное яблоко – 2 шт., черешки сельдерея – 2 шт., соевый соус, оливковое масло, сок из дольки лимона.

Приготовление. Сыр тофу порезать ломтиками и слегка обжарить. Яблоки и черешки сельдерея порезать кубиками. На блюдо выложить сельдерей, яблоки и сбрызнуть лимонным соком. Сверху выложить кусочки сыра тофу. Сбрызнуть соевым соусом и оливковым маслом. Салат украсить зеленью и подавать на стол.

В одном из ближайших номеров читатели «ММ» познакомятся с другими рецептами с сельдереем.