

Рацион

Сладости, от которых не полнеют

Отказываетесь от десертов, боясь испортить фигуру? А вот и зря!



Психологи утверждают, что сладкое – один из источников удовольствия и без него жизнь становится скучной и серой. Сладости любят все, и даже стройные модели балуют себя десертами. А диетологи в один голос рекомендуют не отказываться от рациона, а заменить их на полезные и натуральные продукты. И не забывайте: дело в количестве, а не в количестве, подчёркивают эксперты портала Woman's Day.

Горький шоколад

Самая любимая сладость детства – это шоколад, но и многие взрослые не могут отказаться от него. Без паники! Одну десятую часть плитки (это примерно 10–15 г) можно даже тем, кто сидит на диете. Полезнее считается та плитка, в которой выше процент содержания какао. Шоколад обладает целебными свойствами: улучшает память и даже способен избавить от головной боли.

Зефир и пастила

Главный ингредиент этого десер-

та – взбитые яичные белки и сахар. В некоторых рецептах сахар заменяют яблочным пюре. Поэтому считается, что зефир и пастилу можно есть, будучи на диете по снижению веса, примерно до 100 г в день в первой половине дня. Но выбирать сладости нужно без шоколадной глазури, начинки и без красителей. Кстати, зефир можно приготовить в домашних условиях – полностью натуральный и по своему вкусу.

Молочный коктейль

Не удивляйтесь, но молочные коктейли не вредят стройной фигуре. Конечно, не все, только те, что сделаны из обезжиренного молока и без добавления сиропа. Идеальный вариант – положить в коктейль измельчённые свежие несладкие фрукты вроде яблока или киви. Разнообразить вкус и ускорить обмен веществ можно с помощью специй – корицы, мускатного ореха, шафрана, куркумы, имбиря, кардамона.

Желе и пудинги

Важно, чтобы десерт был сделан из натурального сока несладких фруктов или ягод – дополнительный источник витаминов и минералов. А калорийность при этом будет небольшая. Желеобразную консистенцию десерту придаёт желатин, а это, между прочим, натуральный коллаген, несущий массу пользы для красоты и здоровья. Кроме того, желеобразные десерты легко усваиваются организмом и улучшают работу желудочно-кишечного тракта. Поэтому одна

порция желе или пудинга не повредит, но избегайте ярко окрашенных искусственными красителями сладостей.

Мармелад

Если выбирать между конфетами, то советуем остановиться на мармеладных. Не зря мармелад разрешён даже больным сахарным диабетом. Вы только посмотрите на состав: яблочное пюре, желатин, пектин, а также фруктоза. Сахара в составе быть не должно. Но всё-таки мармелад не относится к низкокалорийным сладостям, и без риска можно употреблять всего пару конфет в день. Также в составе должны быть только натуральные компоненты.

Мёд

Мёд не самый низкокалорийный продукт, всё-таки в нём достаточно сахара. Но диетологи считают, что он гораздо полезнее для здоровья, чем обычный сахар. Главное – не злоупотреблять: не более 50 г в день. Утром можно чайную ложку добавить в кашу; если нет возможности перекусить, а мёд находится под рукой, то ложечка мёда на какое-то время избавит от чувства голода. А вот в горячий чай или молоко его лучше не добавлять, полезные свойства потеряются. А ещё мёд – отличный антидепрессант. Так что, если очень сильно захотелось сладкого, ложечка мёда вам в помощь.

Цукаты

Отваренные в сахарном сиропе натуральные ягоды, фрукты или цедра содержат много полезных витаминов и макроэлементов. Натуральные сладости с насыщенным вкусом, которого так не хватает во время диеты. Сегодня цукаты делают не только из цитрусовых, но и яблок, груш, моркови, тыквы и всех остальных экзотических фруктов.

Но не забывайте, что цукаты – это не только высушенные фрукты с концентрированным количеством сахара, но ещё и сваренные в сиропе. Поэтому допускается только в первой половине дня в количестве не больше 50 г – это примерно пара кусочков.

Марципановые конфеты

Марципан состоит из измельчённого миндаля, сахара и белков. Состав не самый диетический, прямо скажем, но марципана много и не съешь – слишком насыщенный вкус и плотная консистенция у сладости. Зато всем известно, как много полезного в орехах, например витамин Е. Поэтому иногда можно себя побаловать изысканным вкусом марципановой фигурки. Но не больше 50 г в день.

Сухофрукты

В качестве перекусов между основными приёмами пищи хорошо подходят несколько штук сухофруктов из чернослива, инжира, кураги, яблок и груш. В них содержится много клетчатки, витамины и минералы. Это полезная альтернатива фруктам и печеню – вредным быстрым углеводам, которые легко трансформируются в жировые отложения.

Важно!

Любые сладости лучше есть в первой половине дня – до 15.00. Вечером лучше ужинать без десертов.

Не ругайте себя, если съели лишний кусочек торта! Стресс намного хуже сказывается на фигуре, чем сладкое.

Не заменяйте сладким полноценный приём пищи. Кофе с конфетой – это не обед и не перекус. Если без десерта не можете обойтись, съешьте небольшую порцию сладкого блюда после основного.

на правах рекламы

Частные объявления. Рубрики «Продам», «Куплю», «Сдам», «Сниму», «Требуются» на стр. 13

Услуги

*Заборы из профлиста и сетки рабицы. Т. 45-40-50.

*Заборы, ворота, навесы. Т. 45-09-80.

*Каркасные садовые дома, сварочные работы (ворота, заборы). Т. 8-952-520-60-47.

*Сварка. Кровля крыш. Ворота. Т. 8-904-801-17-72.

*Кровли. Кровельные работы. Недорого. Т. 8-951-461-50-34.

*Кровельные работы. Монтаж сайдинга. Т. 8-912-805-46-35.

*Кровля крыш. Недорого. Т. 43-40-24.

*Кровля (бикрост, унифлекс). Т.: 43-42-87, 8-909-74-77-848.

*Ремонт крыш бикростом. Т.: 43-18-29, 8-909-747-78-52.

*Крыши новые, замена старой на новую. Рассрочка. Т. 8-912-793-69-23.

*Кровли. Изготовление и монтаж. Рассрочка. Т. 46-06-53.

*Крыши, профлист, черепица. Рассрочка. Т. 8-909-747-84-54.

*Крыши. Изготовим новую, перестелем старую. Пенсионерам – скидка. Рассрочка. Т. 8-3519-01-08-31.

*Крыши и не только. Т.: 452-103, 8-912-805-21-03.

*Заборы, ворота, навесы, теплицы. Т. 8-961-576-00-38.

*Заборы из профнастила и рабицы. Т. 43-19-21, 8-950-742-79-47.

*Летние бани на сваях. Дёшево. Т.: 8-919-117-60-50.

*Ворота откатные, распашные. Заборы. Т. 8-919-117-60-50.

*Заборы. Ворота из профлиста и рабицы. Т. 43-12-14.

*Заборы, ворота, профлист, сетка. Рассрочка. Т. 8-909-747-84-54.

*Заборы, сетка-рабица, профлист, ворота (откатные, распашные). Т. 8-912-793-69-23.

*Ворота, заборы (сетка, профлист). Рассрочка. Пенсионерам – скидка. Т. 46-06-53.

*Заборы, ворота (откатные, распашные). Замеры – бесплатно. Рассрочка. Т. 8-3519-01-08-31.

*Каркасные домики. Вагончики. Бани. Пристройки. Заборы. Ворота. Баки. Хозблоки. Навесы. Качество. Т. 8-912-805-46-35.

*Заборы (евроштакет, профлист, рабица). Ворота откатные, распашные. Навесы. Т. 8-982-332-31-57.

*Заборы. Ворота. Навесы. Ограждения. Недорого. Т. 45-46-35.

*Заборы из профнастила и сетки рабицы. Ворота откатные, распашные. Недорого. Т. 43-40-24.

*Ворота (откатные, гаражные), заборы, решётки, двери, навесы, лестницы и т. д. Т. 8-900-082-94-72.

*Заборы, ворота, двери, решётки, навесы. Т. 8-900-072-85-98.

*Ворота, заборы, решётки, двери, навесы, крыши, бани. Т. 8-912-805-21-06.

*Благоустройство захоронений. Плитка, памятники. Без предоплаты. Т. 8-908-588-89-01.

*Бани-бочки. Гарантия. Т. 8-912-805-46-35.

*Бетонные работы. Т. 45-09-80.

*Балконы, отделка. Т. 45-20-95.

*Отделка балконов евровагонкой. Недорого. Т. 8-912-773-63-05.

*Установка замков, вскрытие, гарантия. Т. 45-03-49.

*Установка замков, вскрытие. Гарантия. Т. 43-35-34.

*Установка замков, вскрытие, гарантия. Т. 45-07-65.

*Прочистка канализации. Т. 28-01-05.

*Водомеры. Сантехработы. Т. 8-906-854-79-79.

*Замена водопровода в саду. Т. 47-50-05.

*Выгребные ямы, канализация. Т. 47-50-05.

*Сантехника, водопровод, отопление. Т. 45-20-95.

*Сантехработы. Недорого. Т. 8-908-064-53-17.

*Садовый водопровод. Т. 8-982-288-85-60.

*Внутренняя отделка садов, квартир. Работаю один. Большой опыт работы. Т.: 8-964-245-14-32.

*Натяжные потолки. Т. 43-40-65.

*Натяжные потолки. Т. 8-912-790-74-02.

*Поклейка обоев, 80–120 р. м². Т. 8-919-334-73-25.

*Ремонт квартир. Т. 29-09-85.

*Замена полов. Т. 8-919-357-93-99.

*Домашний мастер. Т. 8-951-441-43-13.

*Домашний мастер. Т. 8-908-068-96-03.

*Утепление окон и откосов. Остекление. Т.: 43-08-48, 27-08-24.

*Пластиковые окна. Потолки натяжные. Т. 8-9000-755-591.

*Откосы, недорого. Т. 43-19-50.

*Кухни, шкафы. Т. 43-15-87.

*Электрик. Ремонт бытовой техники на дому (в т. ч. электроплиты, духовки). Т. 8-951-789-41-80.

*Электроработы, недорого. Т. 8-906-853-71-99.

*Электромонтаж, недорого. Т. 8-951-245-62-06.

*Электрик. Т. 43-99-21.

*Электрик. Т. 43-21-08.

*Электромонтаж. Т. 8-919-333-08-91.

*«Стинол». Ремонт любых холодильников. Гарантия. Т.: 44-94-51, 8-904-819-24-51.

*Ремонт холодильников и «Стинол». Пенсионерам скидка. Гарантия. Т.: 43-11-56, 8-908-588-70-96.

*Ремонт холодильников. Бесплатные консультации. Т. 59-10-49.

*Ремонт холодильников и «Атлант». Т. 43-61-34.

*Ремонт бытовой техники. Выезд. Т. 8-9000-65-85-05.

*«Рембытхолод». Т. 28-04-81.

*Качественный ремонт любых телевизоров. Гарантия. Вызов бесплатно. Т.: 28-17-75, 8-908-828-17-75.

*Ремонт любых телевизоров. Гарантия. Вызов бесплатный. Т. 44-03-52.

*Ремонт телевизоров. Гарантия. Т. 45-70-10.

*Телемастер. Гарантия. Т.: 46-00-94, 8-908-086-00-94.

*Ремонт телевизоров. Т.: 45-05-24, 8-909-096-60-27.

*Ремонт телевизоров. Гарантия. Вызов бесплатно. Т. 45-53-95.

*Триколор ТВ. Обмен. Рассрочка. Пр. Ленина, 104. Т.: 46-10-10, 299-000.

*Компьютерщик. Т. 8-982-288-42-86.

*Ремонт любых стиральных машин. Выезд бесплатно. Пенсионерам скидки. Т. 8-9000-72-84-47.

*Ремонт стиральных машин, водонагревателей. Вызов бесплатный. Т. 8-909-097-38-51 (Андрей).

*Ремонт стиральных машин, водогреек. Гарантия. Т. 8-982-311-40-07.

*Ремонт стиральных машин любой сложности. Качественно, быстро, недорого. Пенсионерам скидки. Мастер Дмитрий. Т. 8-982-345-28-99.

*Ремонт микроволновок на дому. Т. 8-903-090-00-95.

*Оперативно, без выходных, «ГАЗели» высокие, тент. Переезды. Грузчики. Т.: 43-10-90, 8-908-811-03-03.

*«ГАЗели», грузчики в любое время. Т. 46-03-82.

*«ГАЗели», грузчики. Город, межгород, переезды. Т.: 8-963-476-84-38, 8-919-302-41-29.

*Грузчики – 150 р. «ГАЗель» – недорого. Т. 8-950-745-40-19.

*«ГАЗель». Переезды. Т. 8-912-805-18-17.

*«ГАЗель». Т. 8-950-744-82-34.

*«ГАЗель». Т. 8-912-805-31-32.

*«ГАЗель». Т. 8-906-899-42-21.

*Грузоперевозки. Профессиональные «ГАЗели» и грузчики. Т. 8-951-124-71-10.

*Грузоперевозки. Профессионально. Т. 8-908-587-92-33.

*Экскаватор, погрузчик. Копка траншей. Самосвалы. Т. 8-951-249-86-05.

*Манипулятор. Т. 8-912-406-34-75.

*Манипулятор. Т. 46-23-24.