

Новосёлов В.Г.

Как укрепить здоровье и победить лишний вес

Советы специалиста



Эффективная борьба с лишними килограммами обязательно предусматривает:

- Изменение пищевого поведения, самоконтроль
- Применение малокалорийной диеты
- Рациональное использование витаминных препаратов, биологически активных добавок к пище
- Увеличение физической активности.



**Базовое требование правильного снижения массы тела -
процесс должен идти постепенно.**

С медицинских позиций наиболее безопасным и надежным является снижение массы тела до 1 кг в неделю. Врачами установлено: чем быстрее темп снижения веса, тем выше в дальнейшем вероятность возврата ожирения.



ИЗМЕНЕНИЕ ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ И САМОКОНТРОЛЬ



НАЧНИТЕ С УМЕНЬШЕНИЯ ОБЪЕМА ПОРЦИЙ ПИЦЦЫ.

Запретите себе есть из больших, глубоких тарелок большими ложками. Вашей постоянной посудой должны стать блюдце или неглубокая тарелка, чайная ложка. Они будут для Вас дополнительным барьером в избыточном потреблении пищи. Ну и, конечно-никаких «добавок» к порции, положенной в блюдце.



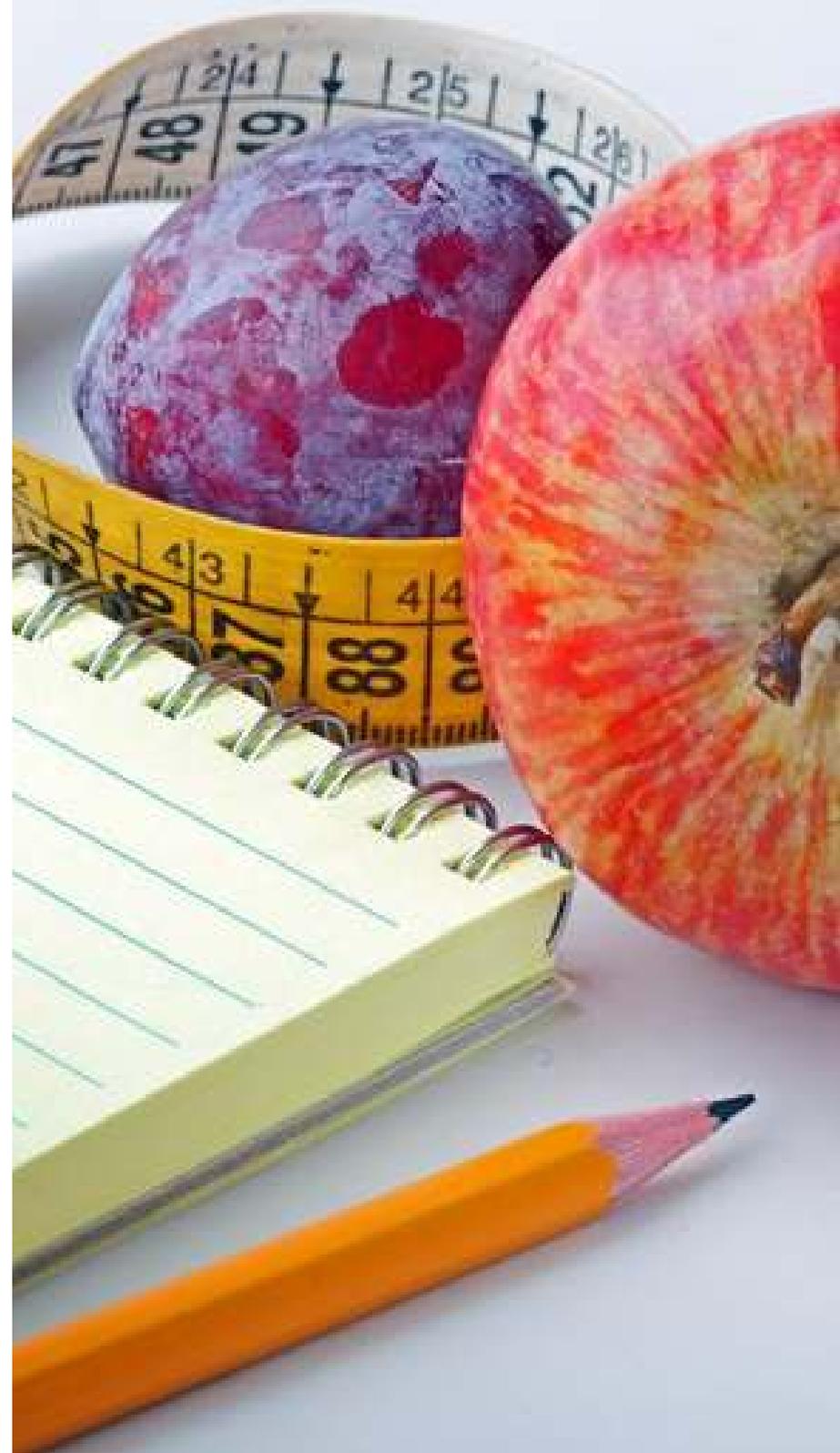
ОБЯЗАТЕЛЬНО ВЕДИТЕ ДНЕВНИК ПИТАНИЯ

Он поможет Вам контролировать себя, количество и калорийность пищи, понять ошибки в питании, повысит самодисциплину в еде.

Расчертите дневник на колонки следующего содержания:

- 1) время еды
- 2) место еды (столовая (ресторан), кухня, на работе, у телевизора)
- 3) продукты, блюда, количество калорий
- 4) с кем ел (один, с коллегами, друзьями, случайными лицами)
- 5) настроение во время еды (обычное, пониженное, повышенное, стресс, раздражительность, тревога)
- 6) ощущение голода перед едой (отсутствие, умеренное, сильное).

Дневник питания заполняйте и анализируйте ежедневно. При нарушениях диеты в прошедший день, Старайтесь корректировать Ваше питание в текущий день с учетом возможных нарушений диеты за день прошедший.



ОГРАНИЧИВАЙТЕ "ВРЕДНЫЕ" ВЫСОКОКАЛОРИЙНЫЕ ПРОДУКТЫ

НАСЫЩАЙТЕ СВОЕ ПИТАНИЕ ПОЛЕЗНЫМИ ПРОДУКТАМИ,

рационально используйте витаминно-минеральные комплексы, биологически активные добавки к пище.

Всем требованиям, предъявляемым к организации питания при ожирении, включая характеристику продуктов и блюд, способов их приготовления и режима питания, отвечает **диета № 8**. Её обычно и используют для снижения массы тела.



ΔΙΕΤΑ №8



ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ДИЕТЫ:

Рацион имеет пониженную калорийность за счет ограничения углеводов и отчасти жиров. В то же время, диета должна содержать все незаменимые пищевые вещества. При этом суточную энергоценность диеты снижают до 1800 килокалорий и ниже в зависимости от степени ожирения, наличия сопутствующих болезней, индивидуальной переносимости такой диеты.

Содержание белка в диете должно быть нормальным или даже немного повышенным: 90-100 г/сутки. Контролировать достаточное потребление белковой пищи при похудении очень важно. Это предупреждает разрушение наших тканевых белков, создает чувство сытости. **В диете должно быть 400-450 г таких белковых продуктов, как творог, нежирное отварное или тушеное мясо, рыба, морепродукты.** Яичные белки (белковые омлеты) при своем усвоении повышают расход энергии больше, чем мясо или творог.

Рекомендуется резкое ограничение углеводов до 100-200 г в день, прежде всего за счет исключения сахара, кондитерских изделий, сладких напитков и др. Уменьшение содержания углеводов ниже 100 г не должно быть постоянным. Хлеб ограничивают до 100-150 г в день, а при необходимости уменьшения энергоценности диеты - до 50 г или исключают. Желателен белково-пшеничный или белково-отрубной хлеб. Сахар в блюдах и напитках можно заменить на ксилит или сорбит (30 г в день) с учетом их энергоценности.

Количество жира в рационе обычно снижают до 80 г и ниже, но ни в коем случае не исключают совсем. Дело в том, что жиры дольше задерживаются в желудке, уменьшают возбудимость пищевого центра, устраняют чувство голода. Жиры, прежде всего растительные, повышают активность ферментов, стимулирующих распад жира в организме. **В Вашей ежедневной диете обязательно должно быть 30-35 г (2 столовые ложки) растительных масел для приготовления пищи и добавления в салаты, винегреты и другие блюда.**

Поваренная соль в диете ограничивается до 5-8 г в день. Пищу советуют готовить без соли или сильно недосоленной и подсаливать ее во время еды из заранее дозированной Вашей суточной (около 1 чайной ложки) порции соли. Исключите соленые, маринованные, острые и возбуждающие аппетит продукты и блюда: пряности и пряные овощи, крепкие бульоны и соусы из мяса, рыбы, грибов, копчености, соленья.

Обязательно исключайте из питания алкогольные напитки. Дело в том, что они ослабляют Ваш самоконтроль за потреблением пищи и сами являются источником «пустых» калорий.

Соблюдайте режим 5-6 разового питания с достаточным объемом пищи для чувства насыщения с введением между основными приемами пищи сырых овощей и фруктов. Обогащайте питание препаратами и биодобавками-источниками витаминов и минералов, высоковитаминными пищевыми продуктами: низкокалорийное питание увеличивает потребность в ряде витаминов и минеральных веществ.

Рекомендуемые и исключаемые продукты и блюда в Диете №8



Хлеб и мучные изделия.

Ржаной и пшеничный хлеб из муки грубого помола, белково-пшеничный и белково-отрубяной хлеб- 100-150 г в день. Исключают: изделия из пшеничной муки высшего и 1-го сорта, сдобного и слоеного теста;



Супы.

До 250-300 г на прием. Из разных овощей с небольшим добавлением картофеля или крупы: щи, борщ, окрошка, свекольник. 2-3 раза в неделю супы на слабом обезжиренном мясном или рыбном бульонах с овощами, фрикадельками. Исключают: молочные, картофельные, крупяные, бобовые, с макаронными изделиями;



Мясо и птица.

До 150 г в день. Низкой упитанности говядина, телятина, кролик, куры, индейка: ограниченно - нежирная свинина и баранина - преимущественно отварные, а также тушеные, запеченные крупными и мелкими кусками. Мясо обжаривают после отваривания. Студень говяжий. Сардельки говяжьи. Исключают жирные сорта мяса, гуся, утку, ветчину, сосиски, колбасы вареные и копченые, консервы;



Рыба.

Нежирные виды до 150-200 г в день. Отварная, запеченная, жареная. Продукты моря (мидии, паста «Океан» и др.). Исключают: жирные виды, соленую, копченую, рыбные консервы в масле, икру;



Молочные продукты.

Молоко и кисломолочные напитки пониженной жирности. Сметана-в блюда. Творог нежирный (100-200 г в день)-натуральный и в виде сырников, пудингов. Нежирные сорта сыра-ограниченно. Исключают: жирный творог, сладкие сырки, сливки, сладкий йогурт, ряженку, топленое молоко, жирные и соленые сыры;



Яйца.

До 1-2 штуки в день. Вкрутую, белковые омлеты, омлеты с овощами. Исключают: жареные яйца;



Крупы.

Ограниченно, для добавления в овощные супы. Рассыпчатые каши из гречневой, перловой, ячневой круп за счет уменьшения хлеба. Исключают: другие крупы, особенно рис, манную и овсяную, макаронные изделия, бобовые;

Рекомендуемые и исключаемые продукты и блюда в Диете №8



Закуски.

Салаты из сырых и квашеных овощей, винегреты, салаты овощные с отварным мясом и рыбой, морепродуктами. Заливное из рыбы или мяса. Нежирная ветчина. Исключают: жирные и острые закуски;



Фрукты, сладкие блюда, сладости.

Фрукты и ягоды кисло-сладких сортов, сырые и вареные. Желе и муссы на ксилите, сорбите. Несладкие компоты. Исключают: виноград, изюм, бананы, инжир, финики, очень сладкие сорта других плодов, сахар, кондитерские изделия, варенье, мед, мороженое, кисели;



Соусы и пряности.

Томатный, красный, белый с овощами, слабый грибной. Исключают: жирные и острые соусы, майонез, все пряности;



Напитки.

Чай, черный кофе и кофе с молоком. Малосладкие соки фруктовые, ягодные, овощные. Исключают: виноградный и другие сладкие соки, какао;



Жиры.

Сливочное масло (ограниченно) и растительные масла - в блюдах. Исключают: мясные и кулинарные жиры.

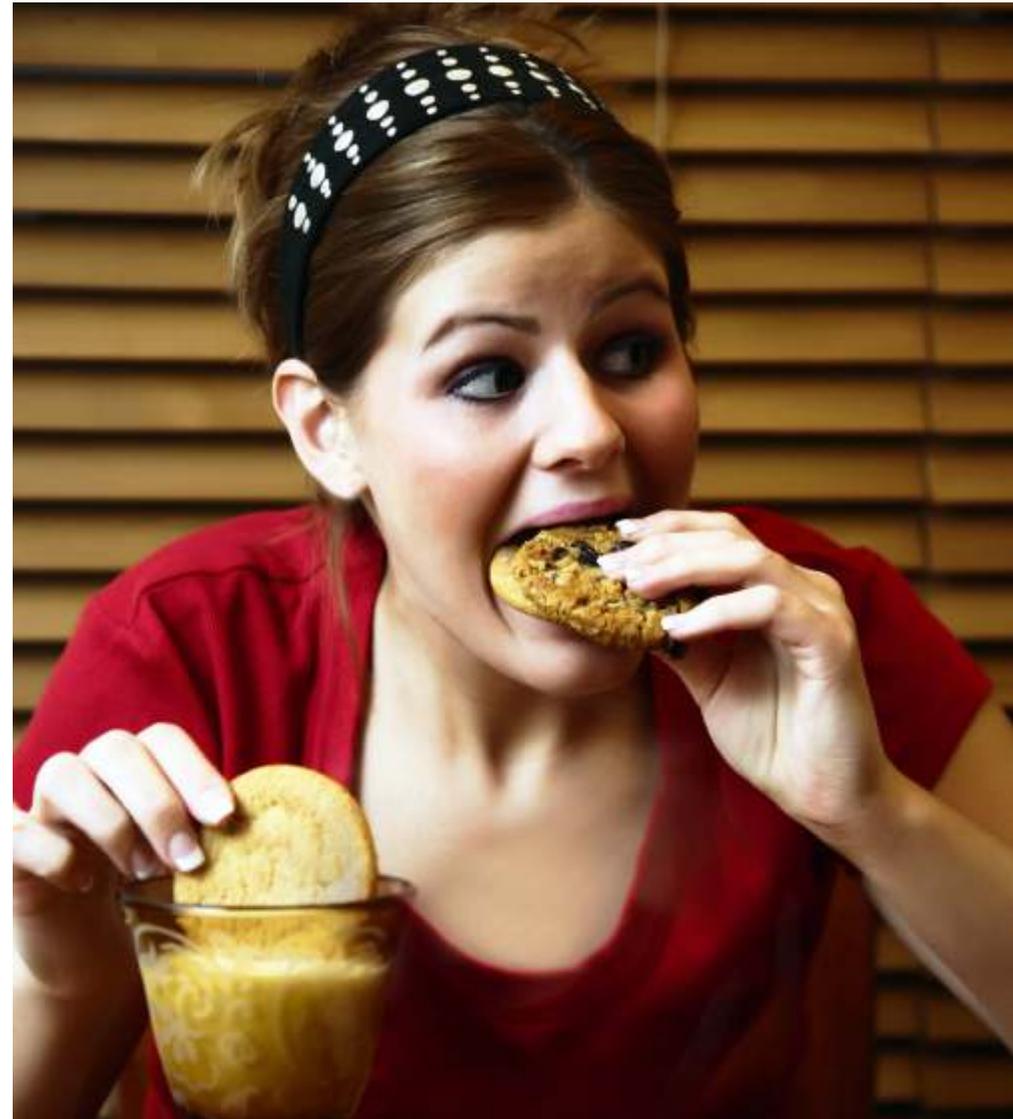
Итак, соблюдайте малокалорийную диету , измените свое пищевое поведение в пользу здорового выбора пищи, добавьте к этому физическую активность – и эффект стойкого похудения Вам обеспечен.

Но если всё так просто, почему многие не могут похудеть долгие годы?

Проблема в том, что ограничение калорийности питания все люди переносят по-разному. По этой причине самостоятельно выполняемые диеты довольно часто нарушаются. Далеко не всегда такие нарушения связаны с недостатком силы воли и внутренней самоорганизации.

Обычно это происходит из-за повышенного аппетита, приступов голода, возникающих при строгом соблюдении диеты. У некоторых людей наблюдается ухудшение самочувствия, головокружения и явное снижением работоспособности.

Такие явления толкают к отказу или грубым нарушениям диеты. Поэтому приемы снижения и регулирования аппетита занимают особое место в терапии ожирения.



КАК ПОБОРОТЬ АППЕТИТ?



1

Дайте себе время на еду. Это-очень важно, так как чувство истинного насыщения пищей приходит к нам через кровь и наступает только через 30 минут. После быстрой, торопливой еды еще долго наблюдается ложный аппетит, ведущий к перееданию. Крайне важно воспитать в себе привычку есть не спеша, малыми порциями, а из-за стола всегда выходить с легким чувством голода. Во время неторопливой еды старайтесь контролировать тщательное пережевывание пищи (по 15-20 движений на один пищевой комок до глотания).



2

Увеличьте количество приемов пищи до 5-6 раз в день. Частое дробное питание - хорошая профилактика чувства голода. Если Вы питаетесь на работе, особенно хорошо продумайте промежуточные приемы пищи - второй завтрак, полдник. Для этого можно брать с собой термос с теплым витаминным чаем, молоком, кусочек отрубного хлеба с сыром, яблоко и другие виды малокалорийных продуктов. Но, чтобы не передать, обязательно учитывайте калорийность таких «перекусов» в общей суточной калорийности рациона.



3

Постарайтесь увеличивать в Вашем рационе количество продуктов, богатых клетчаткой (овоци, отруби). Они повышают чувство насыщения малокалорийной пищей.



4

Попробуйте за 30 минут до еды
съесть 1 кусочек сахара или
карамельку



6

Чувство голода и жажды одинаково важны для организма. Поэтому для устранения повышенного аппетита иногда бывает достаточно за полчаса до еды выпить обычной воды комнатной температуры (не рекомендуется использовать газированную воду, напитки с кислым вкусом, фруктовые соки).



5

Побороть аппетит Вам помогут средства, нейтрализующие «запальный сок» желудка, во многих случаях провоцирующий чувство голода.

Можно попробовать следующие рецепты:

- Полстакана теплого молока с небольшим количеством (1/2 чайной ложки) меда;
- Употребление до 3 столовых ложек жмыха отварной свеклы (свеклы, освобожденной от сока и отвара) до еды;
- Полстакана чая, заваренного на молоке- в цельное (неразведенное водой) молоко положить 1-1,5 чайной ложки чая на стакан молока, дать молоку закипеть, снять с огня, чай на молоке пить в теплом виде небольшими глотками
- 2 столовые ложки семян льна залить 0,5 л кипятка, настоять в термосе ночь. Пить по 0,5 стакана за полчаса до еды в теплом виде.
- Полстакана теплого отвара цельных зерен овса с медом (приготовление: На 1 стакан промытых цельных зерен овса добавить 4 стакана воды, кипятить на слабом огне при открытой крышке до укипания воды наполовину, добавить 4 столовые ложки меда (при диабете готовят без меда), еще прогреть до полного растворения меда 2-3 минуты при перемешивании, процедить через марлю.



ПОЧЕМУ МЫ ПЕРЕЕДАЕМ?

В питании, как нигде, велика сила привычки. Возможно, Вы часто потребляете пищу, особенно ближе к вечеру, не потому, что голодны, а чтобы успокоить себя, поднять подавленное настроение. Еда-хорошее успокоительное средство и люди часто неосознанно используют ее как «награду» за нервно-психическое напряжение и своеобразное лекарство от стресса. В таких случаях повышенный аппетит ощущается в виде сильных приступов голода, которые длятся по 10-15 минут. Для того, чтобы побороть эти приступы, достаточно отсрочить еду на 15-20 минут и сразу же заняться делом, при котором еда невозможна: например, позвонить другу (подруге), пойти прогуляться, принять горячий душ, выполнить несколько физических упражнений, выпить немного теплого молока из термоса. Люди, особо склонным к стрессу, полезно использовать специальные способы антистрессовой защиты (аутотренинг, музыкотерапия, арома-и-цветотерапия, антистрессовое дыхание - редкое дыхание с удлинением выдоха и паузами между вдохами и выдохами, гимнастика мимических мышц и др.). Все это поможет устранить или легче перенести внезапный голод-верный спутник стресса и нервно-психического напряжения.

В начале борьбы с ожирением главное - побороть вечернее переедание.

Именно вечерние «пищевые удары» для большинства людей - основная причина ожирения. Ваш последний прием основной пищи должен быть не позже 19 часов. Попробуйте вечером употреблять только первые жидкие блюда (супы, борщи) с небольшим количеством плотной части, преимущественно на овощных отварах, а также салаты на растительном масле и низкожирные молочные продукты. Как дополнение к супу, салату для увеличения насыщения можно добавить кусочек отварной нежирной рыбы, мяса. Все это позволит заметно снизить калорийность вечерней пищи и подтолкнет организм к интенсивной мобилизации внутренних запасов, сжиганию жира.



Варианты малокалорийного ужина

Салат или винегрет с растительным маслом и цельнозерновым, отрубным хлебом, сок, перед сном - стакан нежирного кефира, простокваши;



Свежий творог со сметаной и фруктами, гранулированными отрубями или мюсли, перед сном - стакан отвара шиповника или теплого молока с чайной ложкой меда или варенья



Победа над ожирением невозможна без постоянного управления своим пищевым выбором.

Для этого сознательно ограничивайте потребление высококалорийной пищи и обогащайте рацион полезными продуктами.



Ограничьте потребление продуктов с очень высокой калорийностью: животные жиры, маргарин, майонез, орехи, семечки, оливки, жирные сорта рыбы, жирное мясо и колбасы, копчености, консервы (особенно в масле), сливки, сметану, жирные сорта сыра (более 30% жира), алкогольные напитки и пиво. При этом рекомендуется достаточное потребление растительных масел (до 20-30 г в день - 1,5-2 столовые ложки)

ПРАКТИЧЕСКИЕ СОВЕТЫ:

- 1) Срезайте с мяса весь видимый жир;
- 2) Готовьте гренки и поджаренные овощи без жира на сковороде или на бумаге с антипригарным покрытием. Перед тем как класть овощи на сковороду, обсушите их салфеткой;
- 3) Лук и другие овощи можно потушить совсем без жира, если использовать сковороду или кастрюлю с антипригарным покрытием, либо добавить при тушении столовую ложку вина или крепкого бульона;
- 4) Просмотрите все свои любимые рецепты и постарайтесь уменьшить в них содержание жира, например, за счет их замены обезжиренными продуктами. Чем заменять? Сметану, майонез-- обезжиренным йогуртом с лимонным соком или перцем; сливки-- обезжиренным молоком, цельное молоко-- обезжиренным молоком или сывороткой, жирный сыр-- творогом или домашним сыром.



ОГРАНИЧЬТЕ УГЛЕВОДЫ

Постарайтесь полностью исключить из диеты сахар, конфеты, кондитерские изделия и другие сладости. Вместо сахара для подслащивания чая можно использовать сорбит, ксилит, другие разрешенные сахарозаменители.

Рекомендуется учитывать не только количественный, но и качественный состав углеводов. При ожирении и соблюдении малокалорийной диеты следует исключить из питания не только сахар и сладости, но и потребление крахмалосодержащих продуктов с высоким гликемическим индексом. К ним относят белый хлеб, сдобу, манную крупу, картофель жареный, печеный, хрустящий и картофельное пюре, пшеничную муку, блины, оладьи, сырники, белый рис, воздушный рис, кукурузные хлопья, бананы, арбуз, ананас, изюм, свеклу, морковь, кукурузу в зернах, глюкозу, конфеты, мед, шоколад, мороженое, ряд других продуктов (гликемический индекс более 70).

Довольно высокий гликемический индекс (60-65) - у макаронных изделий и лапши быстрого приготовления. Более высокий гликемический индекс (ГИ) говорит о значительной скорости усвоения углеводов из продукта и о способности продукта быстро повышать сахар крови. В результате увеличивается нагрузка на поджелудочную железу и растет выработка инсулина.

Повышенная нагрузка на поджелудочную железу, усиленная выработка инсулина очень отрицательно влияет на обмен веществ при ожирении, ухудшает переносимость малокалорийной диеты, провоцирует развитие диабета. В то же время, углеводные продукты, богатые растительной клетчаткой, должны присутствовать в любом рационе, так как они стимулируют кишечную моторику и калообразование, связывают токсичные вещества восстанавливают микрофлору кишечника, ткани к инсулину.

Так, количество хлеба (ржаного, отрубного, из муки грубого помола) должно составлять 100-150 г в день (3-4 куска).

**Исключите из рациона
алкогольные напитки
(особенно пиво и
крепкие алкогольные
напитки)**



Наполовину от привычного уменьшите потребление продуктов средней калорийности («пригодных»):

а) продуктов и блюд, богатых крахмалом и клетчаткой: картофель, все сорта хлеба из высших сортов муки, каши, макаронные изделия;

б) богатых белками: нежирная рыба, нежирное мясо, нежирная вареная колбаса, обезжиренные молочные продукты.



Увеличьте потребление низкокалорийных («полезных») продуктов.

Это: натуральная минеральная вода, чай без сахара (особенно-чай зеленый, красный, чай «Матэ» и «Каркаде», витаминные фиточаи), все виды зелени и овощей (кроме картофеля и бобовых), фрукты (кроме винограда и бананов) и ягоды. Рекомендуется рациональное дополнительное применение поливитаминных препаратов и биодобавок-источников витаминов и минералов



**Периодически (1-2 раза в неделю)
проводите разгрузочные дни
(яблочные, огуречные, кефирные и другие).**

Они способствуют перестройке
обмена веществ и утилизации
запасного жира организма,
стимулируют снижение массы тела.



ПРАКТИЧЕСКИЙ СОВЕТ

Попробуйте 5-7 дней фиксировать время, вид и количество потребляемой пищи. После этого тот же суточный объем и состав пищи распределите равномерно на 6 приемов и следуйте такому режиму около 2 месяцев. В результате этого Вы сможете похудеть на 2-3 кг. Такое наблюдение показывает значение частого, дробного питания в борьбе с ожирением.



РАЗГРУЗОЧНЫЕ ДНИ



Разгрузочные дни (или контрастные диеты)

— это специальные лечебные рационы. Их используют для повышения эффективности диетотерапии, активизации обмена веществ в схемах лечебного питания различных заболеваний. На фоне диеты включение разгрузочных дней способствует быстрому снижению массы тела за счет низкой калорийности разгрузочного рациона, уменьшения жирового депо и усиления диуреза (выведения мочи), нормализации кислотно-щелочного равновесия и минерального обмена, повышенного удаления соли и азотистых шлаков, максимальной разгрузке сердечно-сосудистой системы.

Режим питания.

Все контрастные диеты применяют один раз в 7—10 дней, при хорошей переносимости и в случае необходимости—до двух раз в неделю. Обязателен дробный прием пищи (5—8 раз в день).



Молочный день

Назначают при болезнях сердечно-сосудистой системы в стадии субкомпенсации или декомпенсации.

6 раз в день через каждые 2 ч. дают по 100 г молока и на ночь 200 г фруктового сока с 20 г сахара или глюкозы.

Белки—17 г, жиры—21 г, углеводы—46 г, 450 ккал.



Кефирный день

Назначают при атеросклерозе, заболеваниях сердечно-сосудистой системы, ожирении, сахарном диабете, подагре, мочекишлом диатезе, запорах.

1,5 л нежирного кефира делятся на 6—8 приемов через 2—3 часа.

Белки—45 г, жиры—0,75 г, углеводы—57 г, 450 ккал.



Простоквашный день

Назначают .при атеросклерозе, ожирении, сахарном диабете, мочекисллом диатезе, подагре, запорах.

1,5 л простокваши делят на 6—8 приемов через каждые 2—3 ч.

Белки—45 г, жиры—0,75 г, углеводы—57 г, 450 ккал.



Творожный день

1 вариант. Назначают при нефритах, атеросклерозе, ожирении, сахарном диабете.

600 г обезжиренного творога, 60 г сметаны делят на 4 приема, стакан кофе с молоком без сахара, 2 стакана отвара шиповника.

Белки—110 г, жиры—21 г, углеводы—11 г, 691 ккал.

2 вариант. Назначают при ожирении, сахарном диабете, подагре, атеросклерозе, нефритах, сердечно-сосудистых заболеваниях, гепатитах и холециститах.

600 г обезжиренного творога, 50 г сахара, 2 стакана кофе с молоком, 2 стакана отвара шиповника делят на 4—6 приемов.

Белки—108 г, жиры—3,6 г, углеводы—59 г, 703 ккал.



Творожно-молочный день (диета Яроцкого)

Обладает выраженным диуретическим (мочегонным) эффектом. Назначается при гипертонической болезни, недостаточности кровообращения на 3—5 дней, при ожирении—на 1—2 дня.

**400 г творога, 800 г молока (4 стакана)
делят на 5—6 приемов.**

Белки — 93 г, жиры — 107 г, углеводы — 52 г, 1530 ккал.



Творожно-фруктовый день

Назначают при сахарном диабете, ожирении, нефритах, недостаточности кровообращения, подагре, мочекишлом диатезе, гепатитах.

400 г обезжиренного творога, 400 г чернослива или других фруктов делят на 6 приемов.

Белки—81 г, жиры—2,4 г, углеводы—268 г, 1410 ккал.

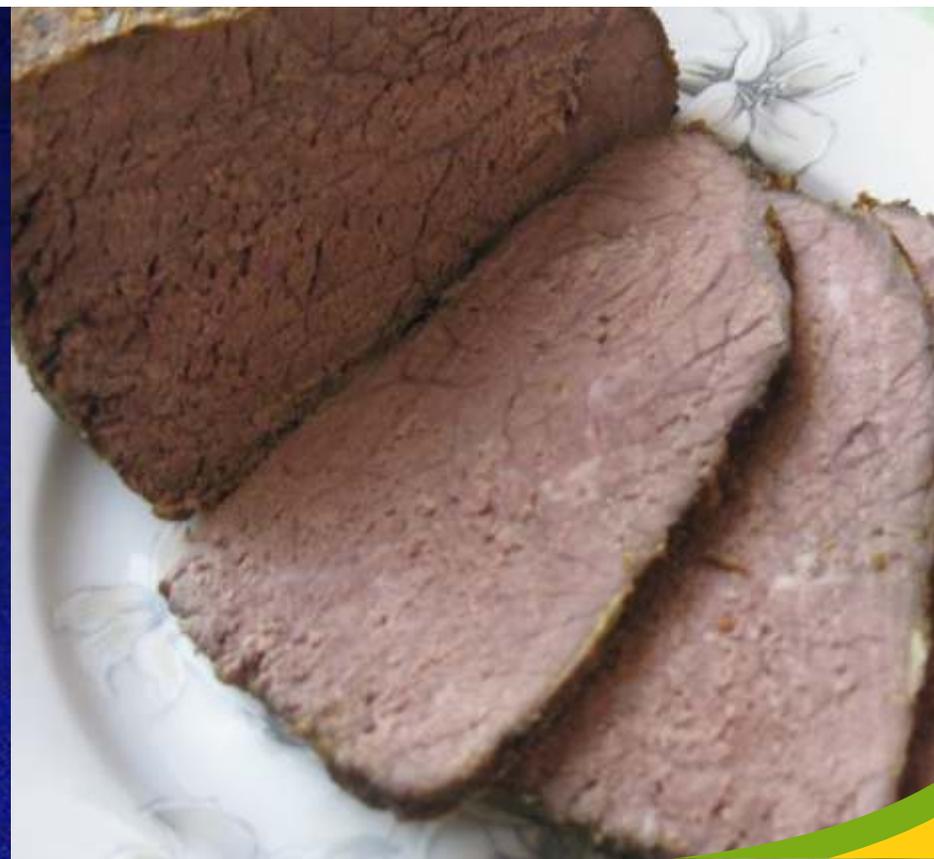
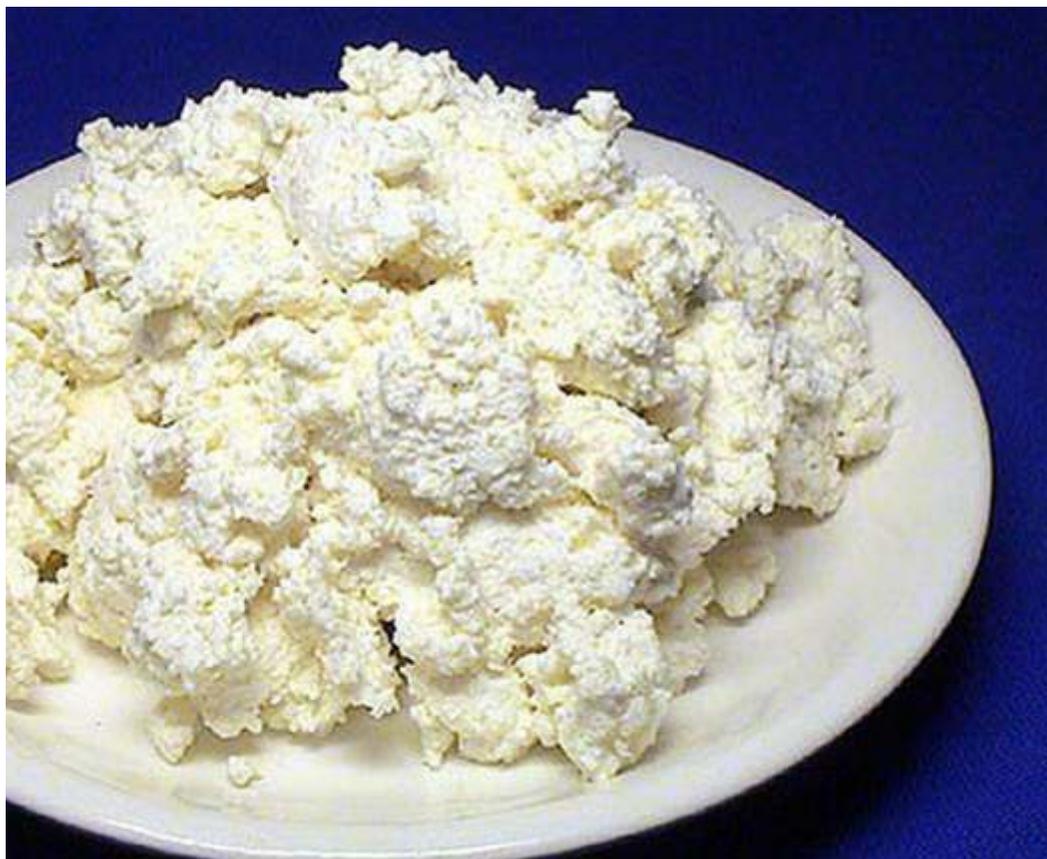


Мясо-творожный день

Назначается при ожирении.

Вареное мясо-270 г, капуста квашеная-300 г, творог обезжиренный-400 г, сметана-20 г, кофе с молоком без сахара-3 стакана, отвар шиповника -3 стакана.

Белки—59 г, жиры—41 г, углеводы—28 г, 1114 ккал.



Мясной день

Назначается при ожирении.

360 г отварного мяса без жира с гарниром из свежей или квашеной промытой капусты на 4 приема, 2 стакана кофе с молоком без сахара и 2 стакана отвара шиповника.

Белки — 99 г, жиры — 37 г, углеводы — 6,5 г, 764 ккал.



Яблочный день

Назначается при ожирении, подагре, атеросклерозе, гипертонической болезни, хронической сердечной недостаточности, гепатитах и холециститах, нефритах.

1,5 кг яблок на 5-6 приемов.

Белки—6 г, жиры—0 г, углеводы—170 г, 690 ккал

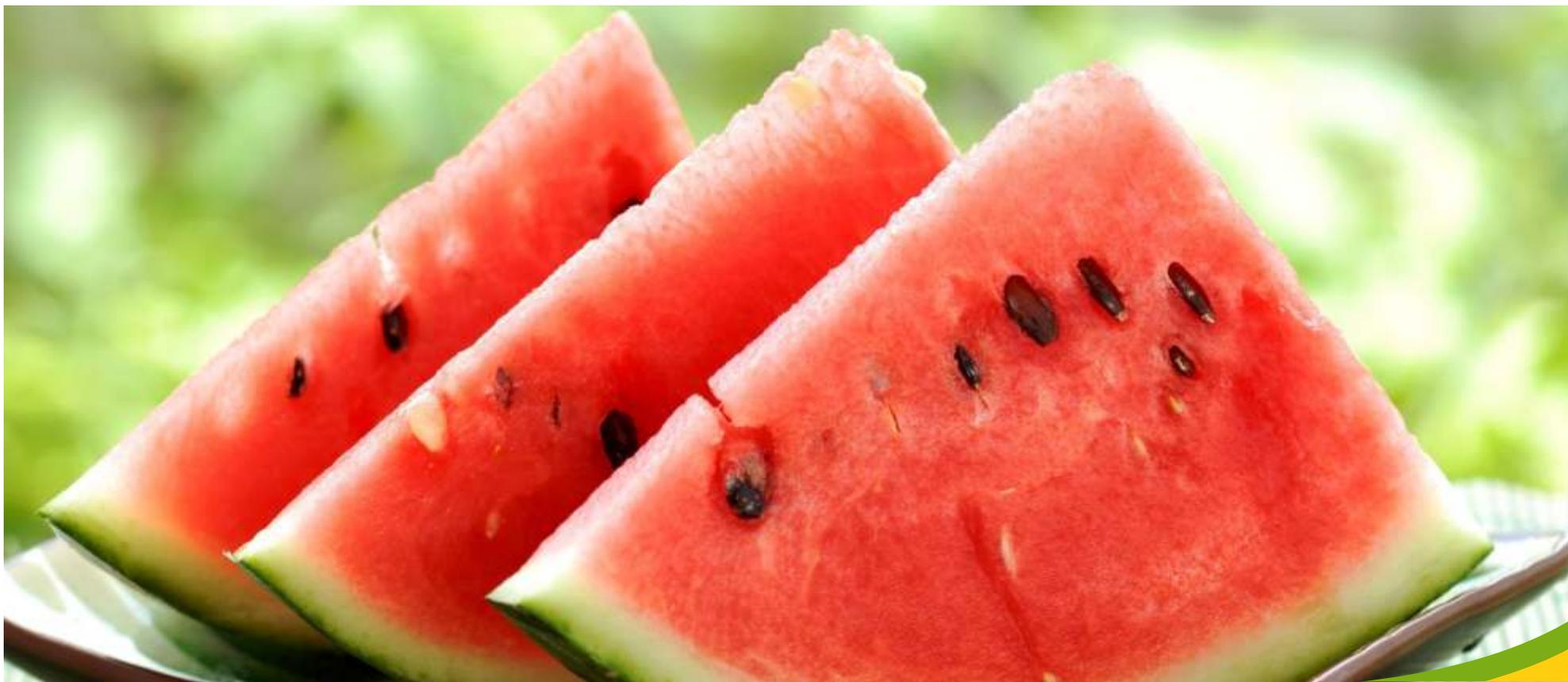


Арбузный день

Назначается при ожирении, мочекишлом диатезе, гепатитах, холециститах, нефритах, гипертонической болезни.

1,5 кг арбуза (без корки) на 5-6 приемов.

Белки—14 г, жиры—0, углеводы—184 г, 570 ккал.



Тыквенный день

Назначается при ожирении, мочекишлом диатезе, гипертонической болезни, нефритах, гепатитах, холециститах.

1,5-2,0 кг печеной тыквы на 5-6 приемов.

Белки—15 г, жиры—0, углеводы—130 г, 580 ккал.



Огуречный день

1 вариант. Назначается при ожирении, алиментарных запорах, подагре, мочекишлом диатезе. **1,5 кг свежих огурцов на 5 приемов.** Белки—12 г, жиры—0 г, углеводы—45 г, 225 ккал.

2 вариант. Назначается при ожирении, подагре, мочекишлом диатезе, алиментарных запорах. **1,5 кг свежих огурцов на 5 приемов, 2 варенных вкрутую яйца (по 1 шт. на обед и ужин).** Белки—22 г, жиры—9,2 г, углеводы—45 г, 350 ккал.



Картофельный день

1 вариант. Назначается при гипертонической болезни, нефритах, хронической сердечной и почечной недостаточности. **1,5 кг отварного в кожуре или печеного картофеля без соли на 5 приемов.** Белки—30 г, жиры—1,5 г, углеводы—296 г, 1245 ккал.

2 вариант. Назначается при отежном синдроме сердечно-сосудистых и почечных заболеваний в стадии декомпенсации. **1 кг печеного картофеля, 50 г сметаны, 20 г сливочного масла на 5 приемов.** Белки—22 г, жиры—33 г, углеводы—199 г, калий—5732 мг, 1126 ккал.



Овощной день

Назначается при ожирении, сахарном диабете, подагре, мочекишлом диатезе, атеросклерозе, гипертонической болезни, хронических полиартритах, болезнях печени и почек.

1,5 кг сырых овощей (капуста, морковь, помидоры, кабачки, зелень, петрушка, укроп, лиственный салат, стручки зеленой фасоли) в течение дня на 5—6 салатов с добавлением в каждую порцию 5 г растительного масла.



Калиевый день

Назначается при хронической сердечной недостаточности, нефритах.

**500 г слегка размоченных сухих абрикосов,
кураги на 5 приемов.**

Белки—26 г, жиры—0,2 г, углеводы—329 г, 1360 ккал.



Сухофруктный день

Назначается при хронической сердечной недостаточности, гипертонической болезни, болезнях печени и желчевыводящих путей, нефритах.

500 г сухофруктов (размоченного чернослива или кураги или прокипяченного изюма) на 5 приемов.

Белки— 10 г, жиры—0,2 г, углеводы—68 г, 302 ккал.



Компотный день

Назначается при заболеваниях печени, желчных путей, сердечно-сосудистой системы, гипертонической болезни, подагре.

1,5 кг свежих яблок (или 250 г сушеных фруктов), 100 г сахара, 1,5 л воды на 5—6 приемов.

Белки—6 г, жиры—0, углеводы—270 г, 1064 ккал.



Рисово-компотный день

Назначается при ожирении, сахарном диабете, болезнях печени и желчных путей, нефритах, гипертонической болезни.

1,5 кг свежих яблок (или 250 г сушеных фруктов), 50 г риса, 100 г сахара, 1,5 л воды. Через 2-3 ч. принимается по стакану компота, в обед и ужин — сладкая рисовая каша, сваренная на воде.

Белки—9,7, жиры— 1,0. г, углеводы—301 г, 1206 ккал.



Фруктовый день

Назначается при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, атеросклерозе, гипертонической болезни, ожирении, подагре, болезнях печени и желчевыводящих путей.

1,5 кг свежих фруктов (апельсины, мандарины, персики, виноград, вишня и т. д.) на 5—6 приемов.



Яблочно-овощной день

Назначается при сердечно-сосудистых заболеваниях, гипертонической болезни, атеросклерозе, ожирении, сахарном диабете.

0,9 кг яблок и 0,6 кг моркови (или капусты).
Белки—20 г, жиры— 10 г, углеводы— 158 г, 787 ккал.



Рыбный день

Назначается при атеросклерозе, ожирении, сахарном диабете.

400 г отварной рыбы, 0,6-0,9 кг овощей (капуста, морковь, огурцы, помидоры), 2 стакана чая без сахара на 6 приемов.

Белки—77 г, жиры— 10 г, углеводы—64 г, 641 ккал.



Соковый день

Назначается при атеросклерозе, гипертонической болезни, ожирении, сахарном диабете, подагре, мочекаменной болезни, при заболеваниях печени и почек.

600 г сока (овощного, фруктового) и 800 г отвара шиповника на 4 приема.

Белки — 6 г, жиры — 0, углеводы — 20 г (сок томатный), 108 ккал.



Овсяный день

Назначают при атеросклерозе, ожирении, сахарном диабете.
**750 г овсяной каши (из 200 г овсяной крупы) на воде, 2
стакана отвара шиповника на 6 приемов.**

Белки—24 г, жиры— 122 г, углеводы— 131г, 690 ккал.



**Узнайте, какие витамины и минералы
необходимы лично Вам, какие продукты питания нужны
именно Вашему организму**

**Пройдите онлайн-диагностику
на сайте www.vitatest1.com**

