

Издание для досуга

КРЕМЛЕВСКАЯ ДИЕТА

Счетчик калорий

Оформление *Е. Е. Хацкевич*

Формат 60×90^{1/8}. Тираж 10 000 экз. Заказ 216.

ООО «Харвест». Лицензия № 02330/0056935 от 30.04.04.

ISBN 978-985-13-6965-8



Отпечатано с готовых диапозитивов на ИП «Принтхаус». Заказ 33.
Лицензия № 02330/0131535 от 04.10.05 г.

ОАО «Полиграфкомбинат им. Я. Коласа».
220600, Минск, ул. Красная, 23.

ISBN 985-13-6965-9

© Подготовка и оформление.
Харвест, 2006



Кремлевская диета — самая парадоксальная диета в мире, ведь чтобы похудеть, необходимо есть мясо и, что впечатляет больше всего, здесь разрешен алкоголь (водка, коньяк, виски, сухое вино)! Именно поэтому острое чувство голода, которое мешает людям работать и нормально чувствовать себя физически, при соблюдении этой диеты вам не грозит.

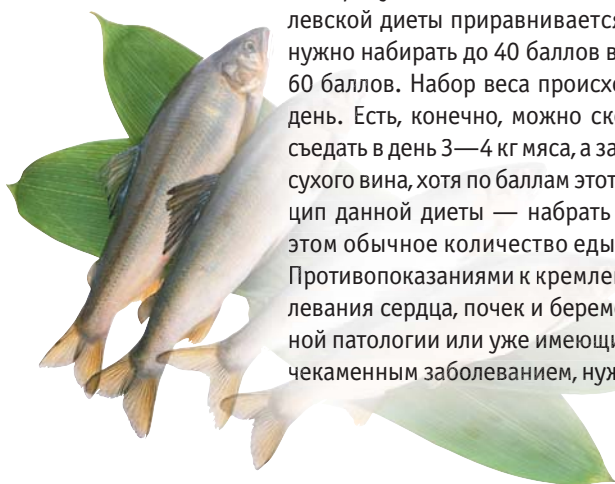
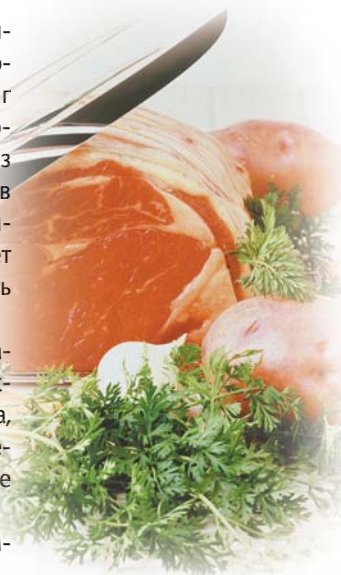
Суть кремлевской диеты в следующем — можно есть мясо, рыбу, сыр, овощи с низким содержанием углеводов, а продуктов с большим количеством углеводов следует избегать. Поэтому данная диета не придется по вкусу всем любителям сладкого, ведь один кусочек сахара поглощает весь дневной рацион. Подобные ограничения кремлевская диета накладывает на все сладкие, мучные и картофельные блюда, блюда из круп, а также на соки, фрукты и овощи, богатые углеводами.

Почему же мы начинаем худеть? Уже давно известно, что основным источником образования жира в организме служат преимущественно углеводы. Обычно взрослый человек употребляет за день около 400—500 г углеводов, в том числе около 100 г чистого сахара. При небольшом поступлении углеводов с пищей организм начинает синтезировать их из белков и жиров. При низком уровне выработки глюкозы из углеводов уменьшается выделение инсулина — гормона, способствующего накоплению жира, и организм включает свои «сжигатели» жиров и извлекает энергию из собственного запасенного жира. Именно эта особенность нашего организма легла в основу кремлевской диеты.

Однако, прежде чем начать соблюдать диету, не мешает обратиться к врачу. Возможно, у вас есть противопоказания для данного рациона. Можно сдать анализы, чтобы знать содержание в крови сахара, холестерина, липидов. Не сокращайте до минимума количество употребляемых углеводов, ведь организм для нормального развития должен получать все необходимое.

Все продукты питания в этой диете измеряются баллами — 1 балл кремлевской диеты приравнивается к 1 грамму углеводов. Чтобы похудеть, нужно набирать до 40 баллов в день, а чтобы сохранить вес, — от 40 до 60 баллов. Набор веса происходит при «съедании» более 60 баллов в день. Есть, конечно, можно сколько угодно, но знайте меру. Не стоит съедать в день 3—4 кг мяса, а затем еще килограмм сыра, запивая литром сухого вина, хотя по баллам этот вариант вполне допустим. Главный принцип данной диеты — набрать как можно меньше баллов, съедая при этом обычное количество еды.

Противопоказаниями к кремлевской диете являются хронические заболевания сердца, почек и беременность. Людям, склонным к мочекаменной патологии или уже имеющим эту болезнь, также как и людям с желчекаменным заболеванием, нужно уменьшить «мясной» компонент дан-





ной диеты, увеличив количество рыбы и молочных продуктов, а также употреблять как можно больше овощей с низким содержанием углеводов. Кремлевская диета тем и уникальна, что ее можно изменять в зависимости от состояния и потребностей собственного организма. Однако не отказывайтесь полностью от овощей и фруктов, ведь в этом случае ваш организм будет испытывать нехватку витаминов.

Кремлевская диета имеет следующие преимущества. Во-первых, вы худеете за счет восстановления обмена веществ, что очень важно для вашего здоровья. Во-вторых, у вас есть возможность постоянно регулировать свой вес. В-третьих, из-за употребления пищи, содержащей большое количество белков, ваша кожа станет более гладкой. В-четвертых, белковая диета избавит вас от постоянного чувства голода, сонливости, пристрастия к сладкому. И, наконец, вы станете обращать внимание на то, что, как и сколько вы едите.

Кремлевскую диету можно соблюдать сколь угодно долго, так как она представляет собой, по сути, рациональную систему питания. Ниже приводятся рецепты приготовления вкусных блюд на одну порцию с уже подсчитанными баллами (!), а также таблицы «стоимости» продуктов и готовых блюд.

