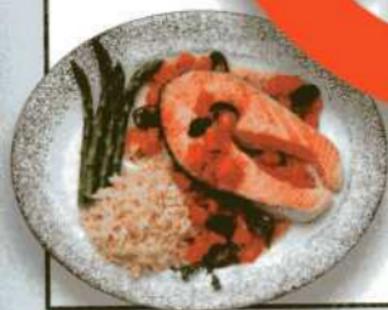


БЕССОЛЕВАЯ ДИЕТА

Очень просто!



УДК 615.874
ББК 53.51
Б 53

Составитель *Г. С. Выдревич*

Б 53 **Бессолевая** диета / Сост. Г. С. Выдревич. — М.:
Эксмо; СПб.: Терция, 2007. - 64 с.

ISBN 978-5-699-19717-0

Соль не только придает блюдам особый вкус, она необходима для правильной работы организма. Однако ее переизбыток причиняет большой вред.

Пониженное содержание соли служит основой множества диет, в первую очередь — лечебных. Но есть диеты и оздоровляющие, и способствующие избавлению от лишних килограммов. Многие из них приведены в этой книге, где все могут найти для себя диету и по вкусу, и по медицинским показаниям.

ISBN 978-5-699-19717-0

© «Терция», составление, 2007
© «Терция», оформление, 2007
© ООО «Издательство «Эксмо», 2007

www.infanata.org

ПРЕДИСЛОВИЕ

Соль издавна была одним из самых необходимых продуктов в рационе всех народов, а в XIV–XV веках она была столь дорогим деликатесом, что успешно конкурировала на мировом рынке с русской пушшиной, английской шерстью или французскими винами.

Соль не только придает блюдам особый вкус, она необходима для правильной работы организма. Натрий, который содержится в ней, обеспечивает жизненно важный процесс — выведение калия. Баланс этих двух веществ поддерживает нужное количество жидкости в организме и стабильное состояние сосудов, регулирует содержание воды в тканях, служит источником образования соляной кислоты желудочного сока (вместе с хлором, который также содержится в соли). Однако переизбыток соли причиняет большой вред сердцу, артериям, почкам, задерживает жидкость, из-за чего нередко возникает лишний вес, повышается артериальное давление, появляются отеки.

Перенасыщение солью происходит от чрезмерного ее употребления. Специалисты считают, что человеку нужно не более 15 г соли в день, причем около 10 г мы получаем с продуктами, в которых она содержится (с мясом, рыбой, хлебом, колбасой, овощами). Значит, чтобы добрать норму, нам нужна всего одна неполная чайная ложка соли. А мы, как правило, потребляем ее гораздо больше — с солеными огурцами или грибами, селедкой, острыми деликатесами.



Пониженное содержание соли служит основой множества диет, в первую очередь — лечебных для тех, кто страдает гипертонией, у кого болят почки или сердце. Но есть диеты и оздоравливающие, и способствующие избавлению от лишних килограммов. Среди них очень мало таких диет, где предписывается вовсе отказаться от соли, в основном ее потребление сводится к минимуму. Чисто бессолевую диету надо соблюдать только по предписанию врача и под его наблюдением. Либо — без медицинских показаний — такая диета должна быть короткой. Это связано с тем, что дефицит соли не менее опасен, чем ее излишки: организм обезвоживается, падает давление, появляются головокружения, мышечная слабость, пропадает аппетит, расстраивается работа желудочно-кишечного тракта.

Так что во многих наших бедах виновата не соль, а неправильное ее использование. А как поступать правильно? Совсем несложно, если прислушаться к советам диетологов.

Во-первых, еду можно подсаливать непосредственно во время трапезы. Кончик и края языка сразу улавливают этот привкус, так что пища, посоленная сверху, кажется более соленой.

Во-вторых, важно выбрать сорт соли. В «Экстре», например, или в соли высшего сорта много хлорида натрия, зато мало кальция и магния, так что в солонку их лучше не сыпать, а использовать для приготовления разных блюд.

В-третьих, мясо, рыба (особенно морская), сыр, брынза, яйца, соленое сливочное масло сами по себе богаты хлоридом натрия. Даже если вы их не солили во время приготовления, в них уже есть около 3 г соли.

В-четвертых, существует соль с пониженным содержанием натрия, около трети его заменено на магний и калий. Такой продукт помогает нормальной работе сердца, заметно облегчает жизнь тем, у кого больны почки и мочевыводящие пути, кто хочет похудеть.

4 В-пятых, компенсировать переизбыток соли можно, если есть больше свежих овощей и пить минеральную

воду, причем увеличив ее потребление не меньше чем вдвое.



В-шестых, если вы страстный любитель соленого, попробуйте обмануть ваш организм, заменяя соль пряными травами, чесноком, луком, соевым соусом.

В этой книге собраны как лечебные диеты, так и оздоровительные, и диеты для похудения. Все они довольно строгие, требуют определенных ограничений, при неверном применении могут нанести вред. Поэтому прежде чем прибегать к ним, посоветуйтесь с доктором, проведите необходимые анализы и убедитесь, что не навредите себе.

ЛЕЧЕБНЫЕ ДИЕТЫ

Диета при гипертонии (1)

Эта диета подходит не только тем, кто страдает повышенным давлением, но и тем, кто хочет немного похудеть. Голодать вам не придется, так как она довольно сытная, и особых сложностей вы не испытаете, так как сидеть на этой диете нужно всего один день каждые две недели. Трудность состоит лишь в том, что есть надо строго по часам.

- 7.45** – 20 капель водочной настойки чеснока запить 0,5 стакана настоя плодов рябины.
- 8.00** – 1 стакан отвара шиповника.
- 10.00** – 1 стакан отвара плодов боярышника.
- 11.45** – 20 капель водочной настойки чеснока запить 0,3 стакана сока красной свеклы.
- 12.00** – до 500 мл вегетарианских щей, приготовленных без соли.
- 14.00** – 1 стакан отвара шиповника с 20 каплями водочной настойки чеснока.
- 16.00** – 1 стакан морковного сока с 1 ч. ложкой чесночного сока.
- 18.00** – до 500 мл вегетарианских щей, приготовленных без соли.
- 20.00** – 0,5 стакана морковного сока с 1 ч. ложкой чесночного сока.



22.00 – 0,5 стакана компота из изюма, кураги и инжира с 20 каплями водочной настойки чеснока.

Рецепты

Вегетарианские щи

200 г гороха, 200 г моркови, 200 г свеклы, 200 г белокачанной капусты, 1 луковица, 3–4 дольки чеснока, 4 стакана воды.

Горох вымочить в холодной воде в течение 4–6 ч, воду слить. Морковь и свеклу нарезать соломкой или натереть на крупной терке. Капусту тонко нашинковать. Лук нарезать тонкими полукольцами. Чеснок порубить.

Воду довести до кипения, опустить морковь и свеклу. Уменьшить огонь до слабого и варить до полуготовности овощей. Затем добавить капусту и лук. Варить до готовности. За 2–3 мин до окончания варки положить чеснок.

Водочная настойка чеснока

50 г чеснока, 250 мл водки.

Чеснок мелко порубить, залить водкой. Посуду закупорить. Настаивать в темном теплом месте 12 дней, время от времени встряхивая.

После последнего встряхивания дать отстояться в течение суток. Затем аккуратно процедить. Настойку хранить в темном прохладном месте.



Настой плодов рябины

1 ст. ложка рябины, 1 стакан воды.

Воду довести до кипения, залить ею рябину. Накрыть посуду крышкой, остудить, а затем процедить.

Отвар шиповника

20 г плодов шиповника, 1 стакан воды.

Шиповник залить горячей водой, накрыть посуду крышкой. Варить на слабом огне в течение 10 мин. Снять с огня, настаивать в течение суток, затем процедить.

В готовый отвар можно добавить немного меда или варенья.

Диета при гипертонии (2)

Диета особенно важна, если повышенным давлением страдают люди с избыточным весом. По наблюдениям врачей, такое сочетание встречается довольно часто. В этом случае нужно снизить калорийность питания, уменьшив потребление жиров. Голодать и соблюдать «жесткие» диеты при гипертонии нельзя.

Диета для гипертоников в первую очередь предполагает отказ от продуктов (или серьезное их ограничение), которые способствуют повышению давления.

Полностью исключить: крепкий чай, кофе, какао (в них содержится очень много кофеина); острые, копченые, соленые блюда и продукты, пряности, консервы; жирные сорта мяса и рыбы, рыбий жир, мороженое, твердые



жиры; сдобу, пирожные, торты (особенно с масляным кремом); почки, печень, мозги; крепкие алкогольные напитки (допускается до 200 мл хорошего красного сухого вина).

Сильно ограничить потребление поваренной соли (до 3–5 г в день, при обострении болезни — полностью исключить), легкоусвояемых углеводов (меда, варенья, сахара, конфет), животные жиры (сметану, сливочное масло), жидкость (не более 1,2 л в сутки, включая супы).

В умеренных количествах допускаются картофель, бобы, горох, фасоль, черный хлеб (до 200 г в день).

Рекомендуются: нежирные сорта рыбы и мяса (лучше — в отварном виде); молоко, кисломолочные продукты, нежирный творог, нежирные сыры; рассыпчатые каши (овсяная, гречневая, пшеничная); овощные, крупяные, молочные, фруктовые супы (нежирные мясные супы — не чаще двух раз в неделю); фрукты, овощи (в сыром или вареном виде, салаты или винегреты с растительным маслом); продукты с высоким содержанием калия и магния (абрикосы, курага, яблоки и др.).

Диета при заболеваниях сердечно-сосудистой системы

Все продукты для этой диеты рекомендуется готовить без соли, желательно отваривать. Если диагностирована недостаточность кровообращения 1–2-й степени, **разрешены следующие блюда и продукты.**

Хлеб и мучные изделия: пшеничный хлеб из муки 1-го и 2-го сорта (слегка подсушенный или вчерашний), диетический бессолевой хлеб, несдобное печенье, бисквит.

Супы: вегетарианские с крупами, картофелем и овощами, можно добавлять сметану и зелень; не более 400 г супа за один прием.



Мясо и птица: нежирные говядина, телятина, свинина, мясо кролика, курицы, индейки. Мясо нужно отварить, а затем разрешается запечь, обжарить, приготовить заливное блюдо. Можно также потреблять вареную колбасу, но в малом количестве.

Рыба: любая — нежирных сортов.

Молочные продукты: молоко, кисломолочные продукты, творог и блюда из него, сыр.

Яйца: не более 1 штуки в день — всмятку, в виде запеченных омлетов, белковых омлетов, как добавка в блюдо.

Крупы и макаронные изделия: любые — в виде каш и запеканок.

Овощи: картофель, морковь, свекла, кабачки, тыква, помидоры, салат, огурцы — в сыром, отварном или запеченном виде; ограничить потребление белокочанной капусты и зеленого горошка; в блюда можно добавлять зеленый лук, укроп и петрушку.

Фрукты: мягкие спелые свежие фрукты и ягоды, сухофрукты, компоты, кисели.

Сласти: фруктовые и ягодные муссы и желе, молочные кисели и кремы, мед, варенье, шоколадные конфеты.

Напитки: некрепкий чай, кофейные напитки, фруктовые и овощные соки, отвар шиповника, виноградный сок (в малом количестве).

Жиры: несоленое сливочное и топленое масло, растительные масла.

Из рациона надлежит исключить: свежий хлеб, выпечку из сдобного и слоеного теста, мясные, рыбные и грибные бульоны, жирные сорта мяса и рыбы, мясо гуся и утки, печень, почки, мозги, копчености, колбасу, мясные и рыбные консервы, икру, жирные и соленые сыры, яйца, сваренные вкрутую или жареные, бобовые, соленья, маринады, квашеные овощи, шпинат, щавель, редьку, редис, чеснок, репчатый лук, грибы, фрукты с грубой клетчаткой,



шоколад, натуральный кофе, какао, кулинарные жиры.

Если недостаточность кровообращения достигает 2–3 степеней, все блюда нужно отваривать и протирать. Нельзя есть жареного, очень горячего или очень холодного.

Питаться надлежит шесть раз в сутки. Хлеба разрешается потреблять до 150 г в день, супа — до 200 г в день (или вовсе исключить), жидкости — до 1 л. Исключаются сыр, пшено, ячневая и перловая крупы. Основные продукты — такие же, как в диете № 10.

Диета № 10

Эта диета применяется при атеросклерозе сосудов сердца и головного мозга, при ишемической болезни сердца, при гипертонии на фоне атеросклероза.

Продукты перед приготовлением рекомендуется измельчать, готовить без соли и подсаливать готовые блюда во время еды.

Исключены: выпечка из сдобного и слоеного теста, мясные, рыбные и грибные бульоны, бобовые, жирные сорта мяса и рыбы, мясо утки и гуся, печень, почки, мозги, копчености, все виды консервов, соленый и жирный сыр, редис, редька, щавель, шпинат, грибы, шоколад, кремовые изделия, мороженое, перец, горчица, крепкие чай и кофе, какао, животные и кулинарные жиры, алкогольные напитки.

Разрешены следующие блюда и продукты.

Хлеб и мучные изделия: пшеничный хлеб из муки 2-го или 1-го сорта, докторский хлеб, сухие галеты, выпечка без соли.

Супы: щи, свекольник, борщ, вегетарианские супы с картофелем, крупами, фруктовые и молочные супы.



Мясо, рыба, птица: нежирные сорта мяса, рыбы и птицы (отварить, а затем можно запекать). Морепродукты: мидии, морская капуста.

Молочные продукты: молоко и кисломолочные изделия низкой жирности, нежирный творог и блюда из него, нежирный малосоленый сыр, сметана (как добавка в блюдо).

Яйца: 2–3 штуки в неделю — всмятку или в виде белковых омлетов.

Крупы: гречневая, овсяная, пшено — рассыпчатые или вязкие каши, запеканки; рис и манная крупа — в малых количествах.

Овощи: любая капуста, морковь, кабачки, тыква, баклажаны, картофель, зеленый горошек (мелко нарезанные или в виде пюре), зелень (как добавка в блюдо).

Закуски: винегреты, салаты — с растительным маслом и добавлением морской капусты и морепродуктов; рыба и мясо — отварные и заливные; сельдь — вымоченная; нежирная вареная колбаса, нежирная ветчина; фруктовые салаты.

Фрукты и ягоды: спелые (в сыром виде), сухофрукты, компоты.

Сласти: фруктовые и ягодные полусладкие муссы и желе; мед, сахар, варенье — в малом количестве.

Напитки: некрепкий чай с лимоном или молоком, некрепкий натуральный кофе, кофейные напитки, овощные, фруктовые и ягодные соки, отвар шиповника и пшеничных отрубей.

Жиры: сливочное и растительное масло — как добавка к блюду.

Диета при мочекаменной болезни

12 В этой диете важен расчет белков, жиров, углеводов, а также общей калорийности продуктов, потреб-



ляемых за день. Рекомендуемая ежедневная норма: белки — 90 г, жиры — 100 г, углеводы — 400 г, калорийность — 2800 ккал. Соль не исключается, но ограничивается.

Разрешены: супы и бульоны (кроме овощных), мясо, рыба (кроме соленой), крупы (любые), тыква и зеленый горошек, грибы, яблоки и ягоды, хлеб (различных видов), сахар, мед.

Запрещены: овощные супы, молоко и молочные продукты, копчености, соленая рыба, овощи (кроме тыквы и горошка).

Диета № 7

Рекомендуется при заболеваниях острым нефритом (во время выздоровления), хроническим нефритом с мало выраженными изменениями в осадке мочи, гипертонической болезни, а также в других случаях, когда показана бессолевая диета. Оказывает щадящее действие на работу почек, способствует снижению давления и уменьшению отеков.

В день рекомендуется потреблять 80 г белков, 100 г жиров, до 500 г углеводов, до 3200 ккал. В разрешенных к употреблению продуктах содержится около 2 г соли. Обязательно принимать витамины С, Р, группы В.

Разрешаются: вегетарианские супы, нежирные сорта мяса и рыбы, овощи и зелень (кроме бобовых, лука, чеснока, щавеля, солений), фрукты и ягоды, бессолевой хлеб, крупы, молочные продукты, отвар шиповника.

Запрещаются: мясные и рыбные бульоны, жирные сорта мяса, хлеб обычной выпечки, соленая рыба, овощные соленья, грибы, бобовые, лук, чеснок, щавель, колбасы и копчености, консервы, сыры, шоколад, крепкий кофе и какао.



Диета при подагре и мочекаменной болезни

При этой диете организм ежедневно должен получать до 80 г белков, 90 г жиров, 400 г углеводов. Общая калорийность пищи — не более 2800 ккал. Потребление соли ограничено.

Рекомендуемые блюда и продукты: вегетарианские супы (кроме супа из щавеля), нежирные сорта мяса, крупы, молочные продукты, хлеб, овощи, фрукты, ягоды (кроме клюквы и малины), варенье, мед, пастила, мармелад.

Запрещены крепкие бульоны, суп из щавеля, язык, печень, почки, колбаса и копчености, соленая рыба, бобовые, маринованные овощи, соленые сыры, малина, клюква, шоколад, кофе и какао, крепкий чай.

Диета при заболевании почек

При заболевании почек питание должно быть разнообразным, содержать нужное количество белков (до 80 г), жиров (до 80 г), углеводов (до 450 г), витаминов. Калорийность рациона не должна превышать 3000 ккал. Необходимо включать в рацион продукты с высоким содержанием кальция: молоко и кисломолочные продукты, творог. Кроме того, рекомендуются продукты, обладающие мочегонным действием: огурцы, тыква, кабачки, свекла, листовые салаты, свежие фрукты и овощи, изюм, урюк, курага, чернослив, абрикосы, дыня, арбуз.

Еду нужно готовить без соли. С разрешения врача можно употреблять не более 4 г соли в день. Ее можно заменить лимонным соком, уксусом, клюквой.

14 Прием пищи надо разделить на 4–5 раз. Потребление жидкости не должно превышать 1,5 л в день,



включая жидкость, содержащуюся в продуктах (800–900 мл жидкости в чистом виде).

Разрешены следующие блюда и продукты.

Хлеб и мучные продукты: белый и серый хлеб, бессолевой хлеб из отрубей, бессолевое печенье.

Первые блюда: овощные и крупяные супы, супы с макаронными изделиями, борщи, вегетарианские щи, молочные и фруктовые супы.

Вторые блюда: блюда, приготовленные из цельного куска нежирных мяса, птицы и рыбы (сначала отварить, затем можно обжарить); паровые котлеты, кнели, фрикадельки; блюда из круп, макаронных изделий, овощей, творога, яиц (яйца в любом виде, но не более 2 штук в день).

Молочные продукты: молоко, сливки, сметана, кефир, простокваша, творог.

Жиры: несоленое сливочное масло, топленое масло, растительное масло.

Соусы: вегетарианские, молочные, сметанные, из томатного сока. Напитки: некрепкий чай, чай с молоком.

Десерты: печеные яблоки, изюм, урюк, курага или чернослив в сиропе, кисели и желе из свежих ягод и фруктов, арбуз, дыня, варенье, мед, фруктовые и ягодные соки, настой шиповника, отвар из пшеничных отрубей с медом и лимоном.

Запрещены рыбные и грибные бульоны, супы на мясных бульонах, жирное мясо, утка, морская рыба, грибы, мясные и рыбные соусы, колбасы, сосиски, копчености, соленья, бобовые (фасоль, горох, соя), щавель, редис, шпинат, спаржа, лук, петрушка, чеснок, горчица, перец, специи и острые приправы, натуральный кофе, шоколад, какао.

Лечебная диета № 1

Показана в первую неделю лечения при обострении язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной



кишки, в первые дни лечения при обострении хронического гастрита, во 2–4-й дни лечения при остром гастрите. Способствует уменьшению воспаления, улучшает заживление язв.

Это диета пониженной калорийности, в первую очередь за счет углеводов. Ограничено потребление соли (ежедневную норму надо уменьшить примерно вдвое). Продукты надо отваривать или готовить на пару, а затем протирать. Конечный вид блюда – жидкий или кашеобразный. Нельзя употреблять горячие и холодные блюда.

Дневную норму еды надо разделить на 6 приемов, на ночь пить молоко. Так называемой свободной жидкости – не более 1,5 л.

Состав ежедневного рациона: не более 80 г белков (до 70 % из них – животные), до 90 г жиров (20 % из них – растительные), до 200 г углеводов. Общая калорийность – до 2000 ккал.

Рекомендуются следующие блюда и продукты: слизистые супы из манной, овсяной, рисовой, перловой круп с добавлением яично-молочной смеси, сливок, сливочного масла; нежирные говядина, телятина, кролик, курица, индейка (без жира и кожи, нужно отварить, несколько раз пропустить через мясорубку, подавать в виде пюре или суфле – 1 раз в день); паровое суфле (1 раз в день вместо мяса) из нежирной рыбы, отваренной без кожи; молоко, сливки, паровое суфле из свежеприготовленного протертого творога; до трех яиц в день всмятку или в виде парового омлета; жидкие каши из манной крупы, крупиной муки, протертых гречи, овса, риса с добавлением молока или сливок; кисели и желе из сладких фруктов, молочный кисель, сахар, мед; некрепкий чай с молоком или сливками, свежие фруктовые и ягодные соки, разведенные водой с сахаром, отвар шиповника; свежее сливочное масло, рафинированное растительное масло – в виде добавок в готовые блюда.



Из рациона необходимо **исключить**: хлеб и мучные изделия, овощи, различные закуски, кондитерские изделия, фрукты в сыром виде, соусы и пряности, газированные напитки, какао, кофе.

Примерное меню на один день может выглядеть так.

Первый завтрак. 2 яйца всмятку, 1 стакан молока.

Второй завтрак. 1 стакан молока.

Обед. Тарелка слизистого овсяного супа, паровое куриное суфле, фруктовый кисель.

Полдник. Молочный крем, отвар шиповника.

Ужин. Протертая рисовая молочная каша, 1 стакан молока.

Перед сном. 1 стакан молока.

Калиевая диета

Рекомендуется при гипертонической болезни и при недостаточности кровообращения. Калорийность диеты понижена, в состав рациона включены продукты, богатые калием. Нельзя употреблять соль, ограничено количество так называемой свободной пищи.

Есть нужно шесть раз в день. Во время диеты последовательно используются четыре рациона (два первых — по 1–2 дня, два последних — по 2–3 дня), в каждом из которых содержится до 7 г калия.

Первый и второй дни

Первый завтрак. 200 г печеного картофеля, 180 мл суррогата кофе с молоком.

Второй завтрак. 100 мл сока из свежей капусты или моркови.



Обед. 200 г супа-пюре из картофеля, 100 г морковного пюре, фруктовое желе.

Полдник. 100 мл отвара шиповника.

Ужин. 300 г картофельного пюре, 100 мл отвара шиповника.

Перед сном. 100 мл фруктового сока.

Третий – четвертый дни

Первый завтрак. 200 г печеного картофеля, 180 мл суррогата кофе с молоком.

Второй завтрак. 150 г пшенной каши, 100 мл капустного или морковного сока.

Обед. 200 г супа-пюре из капусты и картофеля, 200 г картофельных котлет, фруктовое желе.

Полдник. 100 мл отвара шиповника.

Ужин. 150 г плова из риса с фруктами, 100 мл отвара шиповника.

Перед сном. 100 мл фруктового сока.

В любой из приемов пищи можно съесть 50 г бессолевого пшеничного хлеба.

Пятый – седьмой дни

Первый завтрак. 200 г пшенной каши с сухофруктами, 180 мл суррогата кофе с молоком.

Второй завтрак. 200 г картофельного пюре, 100 мл капустного или морковного сока.

Обед. 250 г овсяного супа с овощами, 150 г морковных котлет, 180 мл компота из сухофруктов.

Полдник. 100 мл отвара шиповника.

Ужин. 55 г отварной рыбы, 200 г картофельного пюре, 180 мл чая с молоком.



Перед сном. 100 мл фруктового сока.

В любой из приемов пищи можно съесть 100 г бессолевого пшеничного хлеба.

Восьмой — десятый дни

Первый завтрак. 150 г салата из свежих овощей, 200 г молочной гречневой каши, 180 мл суррогата кофе с молоком.

Второй завтрак. 100 г размоченного изюма или кураги, 100 мл капустного или морковного сока.

Обед. 400 г вегетарианского картофельного супа, плов из отварного мяса (55 г) с рисом (180 г), 180 мл компота из сухофруктов.

Полдник. 1 печеное яблоко (100 г).

Ужин. 55 г отварного мяса, 200 г картофельных котлет, 180 мл чая с молоком.

Перед сном. 100 мл фруктового сока.

В любой из приемов пищи можно съесть 200 г бессолевого пшеничного хлеба и 30 г сахара.

Магниева диета

Показана при гипертонической болезни, иногда — при атеросклерозе, холецистите с недостаточным опорожнением желчного пузыря, при желчнокаменной болезни, при запорах, особенно если больной страдает ожирением.

Во время диеты исключена соль и ограничено количество так называемой свободной жидкости.

Последовательно используются три рациона (по 3–4 дня), каждый из которых содержит до 1,2 г магния.



Первый — четвертый дни

Первый завтрак. 150 г гречневой каши с жареными пшеничными или ржаными отрубями, чашка чая с лимоном.

Второй завтрак. 100 г тертой моркови, 5 г растительного масла.

Обед. 250 г борща со слизистым отваром из отрубей, 150 г пшенной каши с курагой, 100 мл отвара шиповника.

Полдник. 100 мл абрикосового сока.

Ужин. 150 г творожного суфле, чашка чая с лимоном.

Перед сном. 100 мл отвара шиповника.

Пятый — восьмой дни

Первый завтрак. 250 г овсяной молочной каши, чашка чая с лимоном.

Второй завтрак. 50 г размоченного чернослива.

Обед. 250 г шей со слизистым отваром из отрубей, отварное мясо (50 г) со свеклой (160 г), тушенной с растительным маслом (10 г), 1 яблоко.

Полдник. 100 г салата из моркови с яблоком, 100 мл отвара шиповника.

Ужин. 250 г гречневого крупеника с творогом, чашка чая.

Перед сном. 100 мл морковного сока.

Во время любого из приемов пищи можно съесть 125 г хлеба с отрубями.

Девятый — двенадцатый дни

Первый завтрак. 150 г тертой моркови, 250 г пшенной молочной каши, чашка чая с лимоном.

Второй завтрак. 100 г размоченной кураги, 100 мл отвара из пшеничных отрубей.

Бессолевая диета



Обед. 250 г овсяного супа с овощами и слизистым отваром из отрубей, 85 г вареного куриного мяса, 200 г капустных котлет, 200 мл отвара шиповника.

Полдник. 1 свежее яблоко (100 г).

Ужин. 150 г творожного суфле, 200 г морковно-яблочных котлет, чашка чая.

Перед сном. 100 мл томатного сока.

В любой из приемов пищи можно съесть 250 г хлеба с отрубями и 30 г сахара.

ДИЕТЫ ДЛЯ ПОХУДАНИЯ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ДИЕТЫ

Малосолевая диета

Эта диета — не «журнальная», ее нередко назначают врачи людям, страдающим ожирением. Ежедневное потребление белков не должно превышать 130 г, жиров — 90 г, углеводов — 120 г. Количество соли — не более 4 г в день, причем при приготовлении пищу солить не рекомендуется, можно лишь добавить немного соли непосредственно перед подачей на стол. Продукты, входящие в дневной рацион, нужно разделить на 4–5 приемов, при этом количество пищи, обычно съедаемой за раз, следует уменьшить.

Ни в коем случае не переедать! Лучше испытывать после еды легкое чувство голода (буквально через несколько минут оно проходит).

В разумных количествах разрешаются нежирные мясо, рыба, супы, овощи (поменьше картофеля и свеклы), яйца, творог, чай, кофе. Молочных продуктов с высокой жирностью — как можно меньше. Хлеба (ржаного или пшеничного) — не более 200 г в день.

Рекомендуется отказаться от сдобы, макаронных изделий, варенья, сахара, пряностей, солений, копченостей, острых и кислых блюд, круп, арбузов, винограда и бананов.

Отдельно расписанного меню для этой диеты нет, но его несложно составить самостоятельно, опираясь



на свои предпочтения. Тогда диету будет намного легче перенести. Она дает небыстрые, зато устойчивые результаты.

Бессолевая диета

Эту диету нельзя соблюдать долго, чтобы не нанести себе вреда. Однако несколько дней (максимум — неделю) в месяц без соли прожить можно, довольствуясь солью, содержащейся в продуктах. Вес сбрасывается быстро, но может и быстро вернуться, если не закреплять результат разгрузочными днями и умеренным рационом.

Эффект будет гораздо большим, если вы во время диеты будете ежедневно принимать контрастный душ: 15 с холодной воды, 15 с — теплой.

Бессолевая оздоровительная диета М. Герзона

Немецкий врач Макс Герзон — один из основоположников теории научного питания, который доказал, что соль может возбуждать и продлевать некоторые болезни, а также разработал свою систему питания (во многом связанную с сыроедением), с помощью которой сумел излечить себя от мигрени. С помощью эксперимента он выяснил, что гораздо лучше чувствует себя, если несколько дней ест соленую пищу, но только растительную, а затем мясо или рыбу — но совсем без соли. Кроме того, допускалось также есть мясо с солью, но после него очищать организм, а на следующий день есть только фрукты и салаты из сырых фруктов и овощей. Предложив свою систему питания пациентам, наблюдая за их состоянием, Герзон обнаружил, что она



весьма эффективна и при других заболеваниях, и доказал, что с помощью диеты можно лечить, например, язву желудка или туберкулез, значительно улучшить состояние онкологических больных.

Диеты М. Герзона, основанные на регулировании употребления соли или полном отказе от нее, помогают не только вылечиться от тяжелых болезней, но и оздоровить организм и избавиться от лишнего веса.

Избыток соли, полученный за один раз, выводится в течение нескольких дней, если в эти дни доза соли уменьшается. Это довольно важно для тех, кто хочет похудеть, ибо одна из причин лишних килограммов — излишек воды. Если не солить пищу, организм вместе с продуктами получит не более 4 г соли, с мочой выйдет около 6 г, а также до 2 л жидкости. Это означает, что в течение первых дней бессолевой диеты можно потерять до 2,5 кг. Итак, каковы же принципы диеты М. Герзона?

Во-первых, *не надо есть ничего, что не приносит пользы здоровью*. Человеческий организм в данный момент может переварить лишь определенное количество продуктов. Больному человеку еда и питье нужны, чтобы выздороветь. Значит, все, что не служит этой цели, лишь загромождает пищеварительный тракт. То же можно сказать и о вполне здоровом человеке, который хочет поддержать свое здоровье. В связи с этим Герзон предлагает отказаться от привычки пить воду, заменив ее фруктовыми или овощными соками как более полезными напитками. А в первые дни своих диет он вообще предписывал только соки.

Во-вторых, *здоровый человек может есть все* (даже яд — в малых количествах), а больному нужно собрать все силы, чтобы справиться с болезнью. Поэтому его организм не должен испытывать дополнительную нагрузку в виде борьбы с токсинами. Впрочем, дополнительная нагрузка никому пользы не приносит. Любой стимулятор, ме-



няющий кровообращение и влияющий на состав крови и ее поступление к какому-либо органу, токсичен. Следовательно, организму, особенно больному, не нужны кофе, чай, табак, алкоголь, соль, перец, иногда уксус. Поэтому М. Герзон советует исключить из рациона все, что содержит «отраву», например хлеб (кроме бессолевого), выпечку, соленья, копчености, колбасы, сыры, консервы, соленую рыбу, маринованные маслины и т. д. Так как некоторые блюда без соли получаются невкусными (например, супы, рис, лапша), их употреблять если и можно, то редко и в малых количествах. А вот овощи без соли весьма приятны на вкус, если варить их в герметически закрытой посуде. Кроме того, в них сохраняется больше витаминов.

В-третьих, *можно употреблять только натуральные продукты*. Это правило связано с предыдущим — общими причинами. Поэтому в список запрещенных продуктов М. Герзон также включил крупчатую муку, белый хлеб, рафинированный сахар, очищенный рис, яйца от кур, которых кормят, например, рыбной мукой, и проч.

В-четвертых, *надо больше пить и больше мочиться*. Гораздо больше витаминов и минеральных веществ можно получить из соков, нежели из овощей и фруктов, не забывая при этом желудок. Если пить воду, она разбавляет желудочную кислоту, замедляет пищеварение и увеличивает нагрузку на сердце. Любой мочегонный напиток (например, травяной отвар, свежевыжатые овощные и фруктовые соки) стимулирует работу почек, а значит, помогает организму избавиться от лишней жидкости. Так, апельсиновый, яблочный и другие соки содержат сто частей калия на одну часть натрия и, следовательно, вымывают накопившуюся в тканях соль. М. Герзон рекомендует (особенно больным людям) выпивать стакан сока через каждые два часа, очищая тем самым организм от токсинов. При этом надо заметить, что в овощных соках минеральных веществ больше, чем во фруктовых.



В-пятых, *надлежит есть и пить медленно*. Если принимать пищу маленькими кусочками, а пить маленькими глотками (чтобы еда и питье успевали как следует перемешаться со слюной), можно избежать таких неприятностей, как вздутие живота, тяжесть в желудке, повышение кислотности.

В-шестых, *нельзя долго сидеть на одной диете*. Лечебные диеты нужно менять сразу же после заметного улучшения. Это помогает ускорить выздоровление. Диету лучше применять от трех до семи дней, а далее она теряет стимулирующее действие.

В-седьмых, *не всем подходят одни и те же овощи и фрукты*. Например, весьма полезные огурцы могут вызвать расстройство желудка. Какие-то фрукты и овощи могут вызывать аллергию. Орехи не стоит есть тем, у кого туберкулез или астма, ибо они провоцируют кашель. Цветная капуста и фасоль могут вызвать изжогу, они противопоказаны сердечникам. Перечисление можно продолжить. Поэтому в каждом конкретном случае человек должен выбрать, что ему подходит.

Четырехдневная бессолевая диета

Диета очень хороша для тех, кому лень готовить специальные блюда или у кого нет возможности питаться по часам. Она очень простая, довольно легко переносится и весьма эффективна — до 5 кг за четыре дня. Чтобы сохранить результат, главное — не переесть по окончании диеты.

На время диеты вам придется отказаться от соли, сахара и масла. Количество еды не ограничено, но есть можно только конкретный продукт в конкретный день. Это довольно

малое неудобство, которое можно пережить, зная, что результат будет весомым.



Первый день — вареный картофель без соли и масла, напитки без сахара.

Второй день — вареные макароны без соли и масла, напитки без сахара.

Третий день — вареная курица без соли и масла, напитки без сахара.

Четвертый день — вареный картофель без соли и масла, напитки без сахара.

Диета Софии Ротару

Это весьма «жесткая» диета, но она дает отличный результат. Наглядное доказательство — сама певица, которая замечательно выглядит и неизменно находится в прекрасной форме.

Диета длится девять дней, во время которых нужно пить много минеральной воды без газа или талой воды. Приготовить ее несложно: заполнить водой плотный полиэтиленовый пакет, положить в морозильную камеру, затем дать ей оттаять и профильтровать.

Первые три дня — несоленый рис, лучше неочищенный.

Вторые три дня — любые овощи в любом виде, но без соли.

Последние три дня — исключительно фрукты.

Сердечная диета

Несмотря на название эта диета не относится к лечебным, хотя и опирается на те же принципы. Она помогает снизить нагрузку на сердце, уменьшить уровень холестерина и понизить содержание солей натрия в крови. Про-



должается одну неделю и используется для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний. Диета особенно хороша для здоровых людей, ведущих неправильный образ жизни, у которых риск таких заболеваний довольно высок. Помимо этого диета помогает постепенно избавиться от лишнего веса, который также относится к факторам риска.

Раз в месяц в течение недели вам придется отказаться от некоторых продуктов. Жареное не приветствуется, лучше варить или запекать. Обязательно ограничить количество соли и сахара.

Запрещены жирные мясо и рыба; мясные изделия, в которых содержится много соли (копчености, консервы, колбасы, ветчина, бекон); копченая и соленая рыба, рыбные изделия (консервы, палочки); супы и вторые блюда быстрого приготовления, бульонные кубики; консервированные соусы; маринованные овощи; майонез; маргарин, сыр; чипсы, орешки и сухарики с солью; жирное цельное молоко, сметана, кремы; сдобное тесто, сладкие кондитерские изделия; крепкие спиртные напитки, пиво; газированные напитки, кроме минеральной воды.

Рекомендуются постное мясо, белое мясо курицы, нежирная рыба (лучше всего — навага); обезжиренное молоко и молочные продукты; свежие овощи и фрукты, сухофрукты; орехи и семечки; ржаной, цельнозерновой хлеб и хлеб с отрубями; фруктовые и овощные соки, ягодные морсы, отвар шиповника; заменители сахара в небольших количествах.

Первый день

Завтрак. Тарелка кукурузной каши на молоке с фруктами и семенами подсолнечника и кунжута, 1 стакан апельсинового сока.



Обед. Тарелка супа из свежих овощей, ржаные крекеры.

Ужин. Куриная запеканка с нешлифованным рисом и зелеными паровыми овощами.

Перед сном. 1 стакан отвара шиповника.

Второй день

Завтрак. 1 тост с джемом, 1 стакан травяного чая с медом.

Обед. 1 сэндвич из цельнозернового хлеба с салатом из курицы (без кожи).

Ужин. Отварная форель с паровыми овощами и картофелем, сваренным в мундире.

Перед сном. 1 стакан ряженки.

Третий день

Завтрак. Фруктовый салат с нежирным натуральным йогуртом.

Обед. Салат из курицы с кукурузой и капустой, заправленный оливковым маслом.

Ужин. Макароны с томатным соусом и семенами кунжута.

Перед сном. 1 стакан отвара шиповника.

Четвертый день

Завтрак. Мюсли без сахара с нежирным натуральным йогуртом.

Обед. Тост (из хлеба с отрубями) с сардины, 1 стакан фруктового сока.

Ужин. Тушеная курица с сырыми овощами.

Перед сном. 1 стакан травяного чая.



Пятый день

Завтрак. 1 стакан компота из сухофруктов, 1 ломтик брынзы.

Обед. 1 овощная котлета с картофельным пюре, 1 стакан овощного сока.

Ужин. Запеченная треска с зеленью и помидорами.

Перед сном. 1 стакан йогурта.

Шестой день

Завтрак. Овсяная каша на молоке с изюмом, орехами и курагой.

Обед. Салат из чечевицы с пророщенными зернами пшеницы, заправленный оливковым маслом, 1 тост с сыром.

Ужин. Лапша с грибами и соусом из нежирной сметаны.
Перед сном. 1 стакан кефира.

Седьмой день

Завтрак. 1 тост с творогом и свежими фруктами.

Обед. Картофель, фаршированный творогом, тунцом и сладкой кукурузой, листовой салат.

Ужин. Запеканка из фасоли с овощами.

Перед сном. 1 стакан отвара из шиповника.

Рецепты

Сандвич с салатом из курицы

30 2 ломтика цельнозернового хлеба, 50 г вареного куриного мяса, 0,5 огурца, зелень, соевый соус.



Мясо разобрать на тонкие волокна, добавить очень мелко нарезанный огурец, измельченную зелень (укроп, петрушку, сельдерей или кинзу, можно смесь), немного соевого соуса и тщательно перемешать.

Получившуюся смесь выложить на ломтик хлеба, разровнять, накрыть вторым ломтиком и прижать.

Фруктовый салат

1 яблоко, 1 груша, 1 мандарин, 125 г натурального нежирного йогурта.

Яблоко и грушу очистить от кожицы и семян, мелко нарезать. Мандарин очистить от кожицы, разобрать на дольки, удалить семена, снять пленку.

Ингредиенты соединить, заправить йогуртом и аккуратно перемешать.

Суп из свежих овощей

100 г белокочанной капусты, 1 помидор, 1 огурец, 1 свекла, 100 г кабачка, 2 ст. ложки свежего (или замороженного) зеленого горошка, 1 луковица, 1 морковь, 1 стручок сладкого перца, сахар, растительное масло.

Капусту тонко нашинковать, помидор нарезать тонкими дольками, огурец, свеклу, кабачок, перец и морковь — кубиками, лук — полукольцами.

Воду довести до кипения, опустить в нее свеклу и морковь, через 10 мин — перец и капусту, еще через 10 мин — кабачок и горошек. Лук обжарить в масле



до золотистого цвета, добавить в суп. Варить на слабом огне до готовности. В конце приготовления положить немного сахара.

Готовый суп можно слегка посолить.

Салат из курицы с кукурузой и капустой

100 г вареного куриного филе, 2 ст. ложки консервированной кукурузы, 100 г белокочанной капусты, 1–2 ст. ложки оливкового масла.

Филе нарезать маленькими кубиками. Капусту тонко нашинковать и отжать руками до образования сока. Курицу и капусту соединить, добавить кукурузу, заправить оливковым маслом и перемешать.

Запеченная треска

200 г филе трески, 0,25 луковицы, 2–3 шампиньона, 100 мл нежирного молока, черный молотый перец.

Лук и грибы мелко нарезать, потушить в небольшом количестве воды, а затем выложить ровным слоем на дно формы с антипригарным покрытием. Сверху положить филе рыбы, поперчить, залить молоком. Накрыть форму крышкой и поставить ее на 15 мин в горячую духовку на слабый огонь.

Картофель, фаршированный творогом, тунцом и кукурузой

2–3 клубня картофеля, 100 г тунца, консервированного в собственном соку, 100 г нежирного творога, 1 ст. ложка консервированной сладкой кукурузы.



Картофель отварить в мундире, слегка остудить, очистить. С каждого клубня срезать «крышку», с помощью чайной ложки аккуратно вынуть сердцевину.

Тунца размять вилкой, соединить с творогом и кукурузой и перемешать. Получившейся смесью заполнить клубни, накрыть «крышками», выложить клубни на сухую сковороду и запечь в разогретой духовке в течение 2–3 мин.

Куриная запеканка с нешлифованным рисом

1 стакан вареного нешлифованного риса, 1 стакан мелко нарезанной отварной куриной грудки, 0,5 стакана мелко нарезанного репчатого лука, 2 яйца, 0,5 стакана обезжиренного кефира, 2 яйца, 0,25 стакана измельченной кинзы, 0,5 ст. ложки измельченного острого перца.

Яйца слегка взбить, соединить с рисом, курицей, луком, кинзой и перцем, тщательно перемешать. Выложить в форму с антипригарным покрытием, залить кефиром. Выпекать в горячей духовке до готовности.

Диета Притыкина

Диета относится к «голодным», так как количество жира, разрешенного к употреблению за один день, ограничено 10 г, а общая калорийность — 1000 ккал. Кроме того, рекомендуются занятия физкультурой и спортом. Однако этого лучше не делать на пустой желудок.

Во время диеты **разрешены** овощи, фрукты, нежирные мясо и рыба. Пищу лучше готовить на сковороде с антипригарным покрытием или варить. Можно запекать.

Запрещаются соль, сахар, мед, чай, кофе, алкоголь-



ные напитки. Долгое время придерживаться этой диеты нельзя, однако первые ее результаты проявляются довольно быстро.

Огуречная диета

Свежие огурцы стимулируют пищеварение и обмен веществ, способствуют продвижению пищи по кишечнику, чистят его, нормализуют водно-солевой баланс, очищают кожу, действуют как мочегонное.

Огуречная диета — весьма «жесткая». За неделю, в течение которой рекомендуется эта диета, огурцы составят основу вашего рациона, причем употреблять их нужно без соли и соленых приправ. Общая калорийность рациона на день не дотягивает до 1000 калорий. Во время диеты нужно обязательно принимать витаминные препараты, чтобы очищение и избавление от лишних килограммов не обернулись большими проблемами со здоровьем. Если вы будете испытывать очень сильное чувство голода, принимайте по 5 таблеток микрокристаллической целлюлозы примерно за полчаса до еды, запивая их 1–2 стаканами воды.

Вы можете себе позволить еще легкий завтрак (по вашему вкусу — но не более 200 ккал) и чашечку чая или кофе с сахаром, а дальше — по расписанию: 12.00–14.00, 16.00–17.00 и 19.00–20.00 — огуречный салат и один тонкий ломтик хлеба; в 22.00–23.00, то есть перед сном, можно съесть одно большое яблоко, или два апельсина, или грушу, или банан, или салатик из фруктов.

Огуречный салат

1 кг огурцов, 30 г майонеза, зелень, черный молотый перец.



Огурцы крупно нарезать, заправить майонезом, поперчить по вкусу, добавить любую измельченную зелень и перемешать.

Вместо майонеза можно использовать нежирную сметану.

Все это количество салата нужно разделить на три указанных выше приема. В последний прием (в 19.00–20.00) можно вместо сметаны или майонеза положить в салат 1 ч. ложку растительного масла (но не больше, ибо у масла очень высокая калорийность).

Конечно, диета не из легких, зато весьма эффективная.

Морковная диета

Диета рассчитана на четыре дня. Количество продуктов жестко не ограничивается, что и понятно: три дня нужно есть в основном морковный салат.

Морковный салат

1 кг моркови, 1 лимон, 1 ст. ложка меда.

Морковь натереть на средней терке. Мед развести свежесжатым лимонным соком, полить морковь и перемешать.

Этот салат (в рецепте приведено не точное количество, а примерные пропорции, количество лимонного сока, например, можно увеличить, если салат покажется вам слишком сухим) нужно разделить на три приема пищи, во время которых разрешается съесть еще один фрукт по вашему вкусу (можете не есть его отдельно, а добавить в са-



лат). И так три дня. На четвертый день можно добавить к рациону немного жареного картофеля и ломтик хлеба.

Переходя к своему обычному образу жизни, старайтесь не переедать, иначе все ваши старания пойдут насмарку.

Диета на молочных продуктах

Относится к «жестким» монодиетам, длится 5–6 дней — не дольше. Рекомендуется людям с лишним весом (или ожирением), гипертоникам, тем, кто страдает сахарным диабетом с ожирением, недостаточностью кровообращения, нефритом, болезнями почек и желчных путей, подагрой и т. д.

В течение дня можно выпить 1,2–1,5 л молока, кефира или простокваши, распределив их на шесть приемов пищи.

Летняя диета

Диета рассчитана на семь дней. Придерживаться ее совсем нетрудно, особенно летом (видимо, она поэтому так и называется), так как овощей и фруктов в это время года очень много. Вам нужно лишь выбрать те из них, которые вы любите больше всего, и устроить себе праздник. Помимо овощных и фруктовых дней в диете есть дни ягодные, кисломолочные и соковые. Ничего другого употреблять нельзя. Соль, сахар, выпечка — о них придется на время забыть.

Первый день — овощной

Выбранные овощи (только одного вида) можно употреблять в любом количестве. Пейте побольше минеральной воды, так как даже в самых сочных овощах (напри-

мер, огурцах) жидкости недостаточно. Если хотите похудеть быстрее, не выбирайте картофель.



Второй день — фруктовый

Самые любимые фрукты (количество — опять же на ваше усмотрение) разделите на четыре-пять приемов так, чтобы основная часть пришлась на обед. Если чувство голода окажется слишком сильным, разрешается один стакан кефира или йогурта. Если хотите похудеть побыстрее, пусть выбранными фруктами будут не бананы.

Третий день — ягодный

Летом, конечно, проще найти клубнику, смородину или крыжовник. Килограммы ягод, которые вы способны проглотить, обильно запивайте минеральной или кипяченой водой.

Четвертый день — кисломолочный

Выберите что-нибудь одно: кефир, простоквашу, ацидофилин, ряженку или натуральный йогурт. Поглощайте их в течение дня маленькими глотками. Если чувство голода не дает вам покоя, съешьте немного нежирного творога с небольшим количеством сахара или меда, но обязательно без сметаны. И не на ночь.

Пятый день — овощной

Теперь выберите другие овощи, ешьте их целый день и запивайте минеральной водой. Если вы все же не можете обойтись без картофеля, не жарьте его, а отварите, лучше — в мундире.



Шестой день — ягодный

Хоть он и называется ягодным, в этот день можно есть абрикосы или персики. На ночь выпейте стакан кефира.

Седьмой день — соковый

Один из самых трудных дней, ибо, кроме фруктового сока, ничего употреблять нельзя. Если хотите быстрее похудеть, предпочтите апельсиновый, грейпфрутовый или яблочный соки, но не виноградный.

Рецепты

Салат из яблок

2 кисло-сладких яблока, 2 ст. ложки лимонного сока, 1 ст. ложка яблочного сока.

Яблоки вымыть, обсушить, разрезать пополам, удалить сердцевину.

Мякоть нарезать тонкими ломтиками, полить смесью лимонного и яблочного соков и перемешать.

Салат из помидоров

2 крупных помидора, 1–2 ст. ложки лимонного сока.

38 Помидоры нарезать очень тонкими ломтиками или кружочками (чем тоньше — тем лучше, так поми-

дору выделяют много сока), полить их лимонным соком и перемешать.



Салат из белокочанной капусты

300 г белокочанной капусты, 2–3 ст. ложки лимонного сока.

Капусту очень тонко нашинковать, отжать руками до появления сока, полить лимонным соком и перемешать.

Салат из огурцов

3–4 свежих огурца, 1 ст. ложка измельченного укропа, 1 ч. ложка соевого соуса.

Огурцы мелко нарезать, добавить укроп, тщательно перемешать. Получившуюся смесь полить соевым соусом.

Классическая диета

С ее помощью можно улучшить обмен веществ и уменьшить жировые отложения, так что диета показана тем, кто страдает ожирением или значительным лишним весом. Количество сахара, который быстро усваивается и переходит в жир, резко ограничивается, а значит, снижается калорийность рациона. Кроме того, в рационе уменьшается количество животных жиров, а доля растительных возрастает до 50%. А растительные масла активизируют расщепление жира в организме.



Рекомендована еда с неусвояемыми углеводами (клетчаткой), которая создает эффект насыщения. Не разрешаются блюда и продукты, повышающие аппетит. Ограничивается количество соли и жидкости. Продукты в основном варят, тушат или припускают, реже — запекают.

В диете **разрешены** следующие блюда и продукты.

Хлеб: черный, пшеничный хлеб, хлеб с отрубями — до 150 г в день (если похудеть не удастся, эта норма сокращается). *Супы:* овощные вегетарианские, фруктовые из несладких плодов и ягод с ксилитом — до 250 г; два-три раза в неделю можно есть овощной суп на слабом мясном или курином бульоне.

Овощи: блюда из отварных, припущенных или запеченных овощей, преимущественно из белокочанной и цветной капусты, кабачков, тыквы, репы, помидоров и баклажанов; блюда из картофеля, моркови, свеклы, брюквы, зеленого горошка — не более 200 г в день.

Крупы и макаронные изделия: каши, отварные макароны, запеканки, пудинги с овощами и фруктами, но лишь за счет уменьшения хлеба и в ограниченном количестве; предпочтительны гречневая и овсяная крупы.

Мясо, птица, морепродукты: отваривать куском, а затем тушить, запекать или обжаривать; язык и печень — в ограниченных количествах.

Яйца: не более 2 штук в день — всмятку или в виде белкового омлета.

Молоко и молочные продукты: молоко и кисломолочные продукты, полужирный творог и блюда из него, сметана — в виде добавки к блюдам.

Холодные закуски: винегреты, овощные салаты, овощная икра, салаты из морепродуктов, заливные рыба и мясо, вымоченная сельдь, говяжий студень.



Фрукты: фрукты, ягоды, желе, муссы и компоты из них.

Соусы, зелень и пряности: приготовленные на овощных отварах или слабых бульонах, укроп, петрушка, ванилин, корица.

Напитки: овощные соки, фруктовые и ягодные соки из несладких плодов и ягод, отвар шиповника, чай, черный кофе, кофе с молоком.

Запрещены выпечка из сдобного и слоеного теста, крепкие бульоны, молочные супы с манной крупой, рисом или макаронными изделиями, картофельные и крупяные супы с макаронными изделиями, сливки, соленые сыры, соленые и маринованные овощи, виноград, изюм, бананы, инжир, финики, соки из сладких фруктов и ягод.

Рецепты

Фруктовый суп с телятиной

100 г нежирной телятины, 2 крупных яблока, 200 г белокочанной капусты.

Мясо мелко нарезать, отварить в небольшом количестве воды, бульон процедить.

Бульон довести до кипения, положить в него тонко нашинкованную капусту, варить на слабом огне, пока капуста не станет мягкой. Затем добавить яблоки, нарезанные ломтиками, и проварить еще 2–3 мин. Опустить в суп кусочки мяса, довести до кипения и снять с огня.

Вегетарианский суп

1 крупная луковица, 1 крупная морковь, 200 г кабачка, 300 г белокочанной капусты, 40 г корня сельде-



рея, 40 г корня петрушки, растительное масло, 1,4 л воды, соль.

Лук мелко нарезать и обжарить в небольшом количестве растительного масла. Добавить нарезанную кубиками морковь, измельченные корни, влить немного воды и тушить под крышкой около 10 мин, время от времени помешивая. После этого положить тонко нашинкованную капусту, нарезанный кубиками кабачок и тушить до готовности.

Получившуюся смесь развести горячей водой, слегка посолить и довести до кипения.

Гречневая каша «Пуховая»

200 г гречневой крупы, 1 яйцо, 400 мл молока, 1 ст. ложка сливочного масла, соль.

Крупу перебрать, смешать с сырым яйцом, чуть-чуть посолить, тщательно перетереть, выложить на доску или противень и высушить.

Молоко довести до кипения, положить сливочное масло, всыпать крупу, довести ее до готовности, а затем тщательно протереть.

Овсяная каша с апельсином

1,3 стакана овсяных хлопьев, 2 апельсина, 2 стакана молока, 1 ст. ложка меда.

Апельсины вымыть. Один ошпарить кипятком, натереть цедру на мелкой терке, выдавить из него сок. Очи-



отложить. В кастрюлю положить тертую цедру, влить апельсиновый сок, добавить овсяные хлопья и молоко, постоянно помешивая, довести до кипения на слабом огне и варить 1 мин. Положить мед и перемешать.

Готовую кашу разложить по тарелкам, украсить каждую порцию дольками апельсина и сразу же подать к столу.

Паштет из баклажанов

1 средний баклажан, 250 г репчатого лука, 2 яйца, растительное масло, черный молотый перец, соль.

Баклажан вымыть, обсушить, проткнуть в нескольких местах вилкой и запечь в духовке или на открытом огне. Остудить, снять кожицу. Лук нашинковать и обжарить в растительном масле. Когда лук станет прозрачным, добавить мякоть баклажанов и жарить получившуюся смесь на слабом огне в течение 10–15 мин, постоянно помешивая. Яйца отварить вкрутую. Обжаренные баклажаны пропустить через мясорубку вместе с яйцами, поперчить, слегка посолить и перемешать.

Желе из вишен

100 г вишен, 50 г сахара, 15 г желатина, лимонная кислота.

Вишни перебрать, вымыть, обсушить, размять и отжать из них сок. Оставшуюся массу засыпать сахаром, а затем залить горячей водой и нагреть до кипения.



Готовый сироп процедить, ввести в него желатин и, непрерывно помешивая, вновь нагреть до кипения. После того как сироп закипит, снять посуду с огня, соединить сироп с вишневым соком, добавить лимонную кислоту по вкусу, смесь процедить, разлить по формочкам и охладить.

Рисово-компотная диета Кемпнера

Диета рассчитана на пять дней. Довольно «жесткая», ибо калорийность дневного рациона не превышает 1220 ккал. Дневная норма продуктов: 50 г риса, 100 г сахара, 1,5 кг свежих фруктов или 240 г сухофруктов, 1,5 л воды. Из риса нужно сварить кашу на воде, не добавляя в нее ни соль, ни сахар. Из фруктов (или сухофруктов), воды и сахара готовят компот. Рисовую кашу нужно съесть в два приема — утром и вечером, запивая компотом, а компот разделить на шесть приемов (включая утренний и вечерний) — по 1 стакану на прием.

Такое питание хорошо очищает организм и способствует потере лишних килограммов, но продолжать его дольше указанного времени не рекомендуется.

Картофельная диета латиноамериканских индейцев

Собственно, это даже не одна диета, а целых три, так что можно выбирать или воспользоваться с некоторыми промежутками времени всеми тремя.

Диета не только помогает похудеть, но и способствует очищению организма, по эффективности примерно



Первый вариант

Длится три дня, за время которых можно сбросить 3 кг. Полтора килограмма крупного картофеля нужно тщательно вымыть, обсушить, а затем запечь в духовке, пока кожица не станет хрустящей. Разделить на шесть одинаковых порций и есть в течение дня примерно через равные промежутки времени без соли, приправ и масла (как сливочного, так и растительного). Так как картофель лучше есть горячим и вместе с кожурой, рекомендуется готовить эти порции отдельно.

Запивать еду следует питьевой водой, предпочтительно — родниковой. И никаких алкогольных напитков!

Второй вариант

Рассчитан на неделю. Полтора килограмма картофеля нужно тщательно вымыть, сварить в мундире и разделить на четыре — шесть порций. Две из них нужно съесть без соли и приправ, в остальные можно добавить чуть-чуть оливкового или сливочного масла, лимонного сока и даже соль (в минимальных количествах).

Третий вариант

Такой диеты можно придерживаться в течение 15 дней, не опасаясь за свое здоровье, так как организм получает ежедневно 1250 ккал, почти полную норму белка и витаминов В₁ и РР, а витамин С даже в избытке. Кроме того, в рационе есть жизненно важные минеральные вещества: калий, железо, магний, фосфор, кальций. В картофеле также присутствуют витамин В₂, пектины и незаменимые аминокислоты.



Полтора килограмма картофеля нужно тщательно вымыть, обсушить, запечь в духовке или сварить на пару. Добавить лимонный сок, немного оливкового или подсолнечного масла, мелко нарезанную петрушку и чеснок. Кроме того, картофель можно растолочь и приготовить пюре на воде, добавив к нему чуть-чуть сливочного масла. Не солить!

Диета Института питания России

Специалисты Института питания уверяют: если строго соблюдать разработанную ими диету в течение трех недель, можно похудеть на 8–10 кг. Калорийность рациона составляет не более 1600 ккал за счет того, что запрещены или предельно ограничены легкоусвояемые углеводы, которые содержатся в сахаре, хлебобулочных изделиях, в картофеле.

Питаться нужно пять-шесть раз в день, в одно и то же время. Не меньше половины разрешенных жиров должно составлять растительное масло. Молоко и молочные продукты, а также рыба и мясо должны быть нежирными. Потребление воды в день — не более 1,5 л с учетом жидкости, которая содержится в продуктах. (Для примера: в овощах и фруктах — до 90 % жидкости, в мясе и рыбе — до 80 %, в хлебе — до 40 %. Так что подсчитать несложно.) Соли можно есть не более 1 неполной чайной ложки в день, готовить без нее и подсаливать уже готовые блюда. Без ограничений можно есть листовую салат, редис, огурцы, помидоры, зелень, ягоды, фрукты, содержащие мало крахмала.

Первый вариант примерного меню

46

Первый завтрак. Яичница из двух яиц, салат из белокочанной капусты, чашка чая с нежирным молоком.



Второй завтрак. Нежирный творог (лучше — обезжиренный), чашка чая или 1 стакан отвара (сока) шиповника.

Обед. Овощной салат, щи из квашеной капусты, отварная курица (без кожи) с овощами, 1 стакан компота или отвара шиповника.

Полдник. 1 стакан нежирного молока, сока или отвара шиповника.

Ужин. 100 г отварной нежирной рыбы, овощное рагу, чашка чая.

Перед сном. 1 стакан кефира.

Второй вариант примерного меню

Первый завтрак. 100 г отварного нежирного мяса с зеленым горошком, чашка чая.

Второй завтрак. 1 сыроч или 1 печеное яблоко.

Обед. Вегетарианский суп, отварная нежирная рыба с овощным салатом, заправленным растительным маслом, 1 стакан компота.

Полдник. 1 стакан отвара шиповника.

Ужин. Нежирный творог, чашка чая.

Перед сном. 1 стакан кефира.

Рецепты

Салат из белокочанной капусты с яблоками

500 г белокочанной капусты, 200 г кислых яблок, 150 г нежирной сметаны, соль.

Капусту очистить от поврежденных листьев, тонко нашинковать, перетереть с малым количеством



соли, дать немного отстояться. Яблоки тщательно вымыть, очистить от кожицы, вынуть сердцевину, нарезать очень тонкой соломкой. Капусту соединить с яблоками, заправить сметаной и как следует перемешать.

Овощной салат (вариант 1)

500 г белокочанной капусты, 200 г зелени сельдерея, 250 г моркови, 150 г яблок, растительное масло, черный молотый перец, соль.

Капусту очистить от поврежденных листьев, нашинковать, перетереть с малым количеством соли. Сельдерей мелко порубить. Морковь тщательно вымыть и натереть на крупной терке. Яблоки очистить от кожицы, удалить сердцевину и нарезать очень тонкими пластами или натереть на крупной терке. Все ингредиенты перемешать, слегка поперчить, заправить растительным маслом и снова перемешать.

Овощной салат (вариант 2)

500 г цветной капусты, 0,5 лимона, 2 ст. ложки растительного масла, любая зелень, соль.

Капусту промыть, очистить от листьев и положить на 20 мин в соленую воду. С лимона снять кожуру и нарезать ее очень тонкой соломкой. Налить в кастрюлю воду, вскипятить, положить цедру лимона и капусту и варить 5 мин.

48 Затем капусту вынуть, остудить, разобрать на соцветия. Соцветия сложить в салатник, полить расти-

тельным маслом, сбрызнуть лимонным соком, перемешать и посыпать зеленью.



Вегетарианский суп

500 г белокочанной капусты, 1 морковь, 2 луковицы, 1 перец-паприка, 100 г фасоли, 50 мл растительного масла, 1 помидор, 1 ст. ложка томатной пасты, зелень, соль.

Фасоль замочить в теплой воде на 1,5–2 ч. Морковь и лук очистить, измельчить, положить в сковороду, залить маслом, слегка посолить и, помешивая, пассеровать 10–15 мин. Капусту очистить, промыть, мелко нашинковать, положить в кастрюлю. Пассерованные овощи добавить к капусте, перемешать, залить холодной водой и поставить на огонь. Когда суп закипит, через 15–20 мин добавить нарезанный перец и фасоль. За 10–15 мин до конца варки добавить предварительно обжаренные помидоры без кожицы, томатную пасту, зелень.

Щи из квашеной капусты

300 г квашеной капусты, 2,5 л воды, 3 бутона гвоздики, 5 горошин черного перца, 1 ст. ложка растительного масла, соль.

Квашеную капусту положить в кастрюлю вместе с гвоздикой и перцем, залить холодной водой и поставить варить. Мелко нарезанный лук положить на сковородку, полить ложкой масла, перемешать и слегка обжарить. Когда капуста проварится, добавить в нее лук. Прокипятить. Готовые щи можно слегка посолить.



Овощное рагу

1 свекла, 1 морковь, 1 маленький кабачок, 1 помидор, 1 корень петрушки, 1 луковица, оливковое масло, черный молотый перец, соль.

Свеклу, морковь, кабачок, корень петрушки очистить, тщательно вымыть и натереть на крупной терке. Помидор очистить от кожицы и мелко нарезать. Лук мелко порубить. Овощи соединить, перемешать, добавить немного масла и обжарить около 5 мин. Добавить немного воды, довести до кипения, уменьшить огонь до слабого и тушить до готовности. Готовое рагу поперчить по вкусу и слегка посолить.

Гречневая диета

Диета рассчитана на неделю, после чего необходимо сделать перерыв не меньше месяца. Диета «жесткая», но с ее помощью можно сбросить до 10 кг. В течение недели нужно есть только гречу, приготовленную специальным образом, запивая ее кефиром 1%-й жирности — не больше 1 л в день. Варить крупу не надо. Следует залить ее крутым кипятком (пропорции гречи и воды — как для обычной каши), накрыть крышкой и дать настояться в течение ночи. Ни соли, ни сахара, ни каких-либо приправ добавлять нельзя.

Диета моделей

Эту диету нужно соблюдать раз в месяц в течение трех дней. Можно сбросить от трех до пяти килограммов. О сахаре и соли на эти дни придется забыть. Диета «жесткая», но весьма эффективная.



Утром. 1 яйцо всмятку.

Через три часа. 175 г творога, 1 стакан чая без сахара.

Еще через три часа. 175 г творога, 1 стакан чая без сахара.

Диета «Красавица»

Эта диета не только помогает несколько похудеть, но и улучшает цвет лица, омолаживает, ибо очищает организм. В течение семи — десяти дней рекомендуется есть только кашу, сваренную на воде, без сахара и соли. Можно использовать любую крупу, кроме манной, и добавлять в кашу грибы, кабачки, помидоры, лук, морковь, капусту, свежие фрукты, а также сухофрукты. Овощи в качестве добавок прекрасно заменяют соль, а фрукты — сахар. Уже через пару дней вы почувствуете, что вам стало легче дышать, а настроение сильно поднялось, исчезли усталость, раздражительность, энергии прибавилось, пропали сонливость и вялость.

Рецепты

Перловая каша с крапивой

100 г перловой крупы, 250 г крапивы, 400 мл воды, 0,5 луковицы.

Перловую крупу промыть сначала теплой, а затем горячей водой и замочить ее на 3 ч. Воду довести до кипения, опустить в нее вымытую крапиву, варить 5 мин, откинуть на дуршлаг, обсушить и мелко нарезать. В кипящий отвар крапивы всыпать подготовленную крупу и



отварить до готовности. За 5 мин до окончания варки положить мелко нарезанный репчатый лук и крапиву. Готовую кашу укутать и дать ей настояться 2 ч.

Овсяная каша с кабачком

1,5 стакана овсяных хлопьев, 2 стакана воды, 200 г кабачка.

Воду довести до кипения, всыпать овсяные хлопья и кабачок, нарезанный маленькими кубиками. Помешивая, варить 15 мин. Сразу же подавать к столу.

Рисовая каша с тыквой

0,5 стакана риса, 300 г тыквы.

Тыкву очистить от кожуры и семян, нарезать небольшими кубиками, залить горячей водой так, чтобы ее уровень превышал уровень тыквы примерно вдвое, и довести до кипения.

Затем всыпать рис, варить на слабом огне 30–40 мин, время от времени помешивая. По мере необходимости воду можно добавлять.

Пшенная каша с тыквой

1 стакан пшена, 4 стакана воды, 100 г тыквы.

52 Пшено перебрать, тщательно промыть в нескольких водах, залить 2 стаканами горячей водой, поста-



вить на сильный огонь, когда вода закипит, снять пену. Воду нужно выпарить быстро, пока пшено не разварилось.

Затем влить оставшуюся воду и варить кашу сначала на среднем, а потом на слабом огне, пока она не загустеет. Добавить очень мелко нарезанную тыкву, перемешать, переложить кашу в глиняный горшок и поставить его в горячую духовку на 15 мин.

Рисовая каша с лимоном и мятой

1–1,5 стакана риса, 500 мл воды, 1 лимон, 3–4 измельченных пера зеленого лука, 15 г измельченной мяты.

Рис залить горячей водой, довести до кипения, добавить лук и мяту, варить в течение 10–15 мин на среднем огне, снимая пену.

С половины лимона снять цедру и добавить ее в кашу. Влить лимонный сок, все перемешать и снова довести смесь до кипения. Затем уменьшить огонь до слабого и накрыть кастрюлю крышкой. Варить около 20 мин (рис должен впитать всю жидкость). Снять кастрюлю с огня и не открывать крышку 5–10 мин.

Ячневая каша-размазня с морковью

2 стакана ячневой крупы, 3 л воды, 1,5 стакана моркови, натертой на мелкой терке.

Крупу высыпать в холодную воду и варить на среднем огне, снимая пену. Когда из крупы начнет выделяться густая белая слизь, добавить морковь и варить кашу,



все время помешивая, пока не получится густая размазня. Снять с огня, перемешать, накрыть посуду крышкой и выдержать около 5 мин.

Ячневая каша с сухофруктами

1 стакан ячневой крупы, 5 стаканов воды, 100 г сухофруктов.

Воду довести до кипения, всыпать тонкой струйкой крупу и, помешивая, варить на слабом огне 5–10 мин. Затем всыпать промытые сухофрукты. Готовить, помешивая, пока каша не загустеет.

Диета для живота

Такая диета поможет вам сделать живот упругим и плоским, избавиться от складок на боках. Как это сделать?

Очень просто. Откажитесь от соли, ешьте поменьше продуктов, от которых округляется живот: белого хлеба, пирожных, сдобы. Ешьте помалу и регулярно. Побольше лимонного сока, апельсинов, кресс-салата. Пейте больше воды и меньше кофе.

Завтрак. 125 г диетического йогурта, 1 апельсин. Или: 1 яйцо всмятку, 2 хрустящих хлебца.

Обед. 250 г куриного мяса без кожи или рыбы, овощной салат.

Ужин. 1 бифштекс, приготовленный на гриле или на сухой сковороде, 75 г вареной фасоли, 1 апельсин.

Закуски (каждый день — две). 1 шоколадный батончик; 1 тарелка супа без мяса (лучше овощного).



Обед и ужин можно менять местами, если вам так больше нравится или если вы не любите однообразия.

Эта диета, однако, не подойдет ленивым людям, так как, соблюдая ее, требуется еще и выполнять хотя бы одно упражнение, описанное ниже.

Упражнение

Сядьте на стул, выпрямите спину, сдвиньте колени, прижмите ступни к полу. Вытяните вперед руки, опустите подбородок. Выдохните. Напрягите живот и медленно наклонитесь вперед, стараясь коснуться пола. Вдохните, выдохните, вернитесь в исходное положение. Начинать нужно с пяти раз, а затем постепенно увеличивайте это число.

Винная диета

Диета рассчитана на пять дней, за которые можно сбросить до 5 кг.

На все это время вам понадобятся пять крупных яблок, пять средних помидоров, пять огурцов, 1 кг творога (малой жирности или вовсе обезжиренного), пять яиц, сваренных вкрутую, и одна бутылка хорошего сухого красного вина. Питаться нужно по часам, не отступая ни на шаг от предложенного рациона.

Овощи не солить, сахар в творог не добавлять.

Утром — 1 яйцо, 1 помидор.

Через два часа — 1 яблоко.

Еще через два часа — 200 г творога, 1 огурец.

Через три часа — 150 мл вина.



Восточная диета

Диету нужно соблюдать 10 дней, избегая мучного, жирного, сладкого и соленого. Черный хлеб — не более 150 г в день. Питаться нужно строго по часам. Затем можно перейти на четырехразовое питание, аккуратно выходя из диеты, продолжая есть понемногу — так, чтобы после трапезы вы испытывали легкое чувство голода (оно довольно быстро проходит).

- 8.00** — 1 стакан чая, 1 кусочек сахара.
- 11.00** — 1 яйцо, сваренное вкрутую, 8 штук чернослива.
- 14.00** — 200 г отварного постного мяса, 100 г гарнира из белокочанной капусты или моркови (желательно сырой), 1 апельсин или 1 яблоко.
- 17.00** — 300 г нежирного сыра, 1 апельсин или 1 яблоко.
- 20.00** — 1 стакан нежирного кефира или простокваши.

Банановая диета

С помощью этой весьма «жесткой», но очень простой диеты можно за три дня избавиться от 2,5 кг. Как и при всякой строгой диете, если у вас есть хоть какие-то проблемы со здоровьем, лучше посоветоваться с врачом, прежде чем начинать худеть.

В день можно съесть 2–3 банана и выпить 3 стакана обезжиренного молока. Все эти продукты нужно разделить на привычное для вас число приемов пищи. Ничего другого употреблять нельзя.



Ананасовая диета

Это, собственно, даже не диета, а два разгрузочных дня в неделю, за которые без ущерба для здоровья вы можете потерять 2 кг. Дело в том, что в ананасах содержатся энзимы, которые весьма интенсивно разрушают жировые отложения.

За день нужно съесть 2 кг ананасов и выпить 1 л ананасового сока без сахара. Ананас надо нарезать кружочками и разделить на четыре приема пищи: первый и второй завтраки, обед и ужин. Сахар не добавлять. Если чувство голода окажется сильнее вас, в течение дня можно съесть 100 г нежирного творога, 100 г вареного мяса птицы или нежирной говядины (телятины), 1 тоненький ломтик ржаного хлеба.

Яблочная диета

Такая диета не только помогает похудеть, но и очень полезна гипертоникам, служит прекрасным профилактическим средством против атеросклероза.

Если вы хотите похудеть, устраивайте себе один-два яблочных дня в неделю, если хотите поддержать вес — один раз в месяц.

Несмотря на то что яблоки — очень ценный фрукт, в котором есть практически все необходимые человеку витамины и минеральные вещества, а также фолиевая кислота, пектины и сахар, как и любая монодиета, яблочная не годится в качестве основной системы питания. Зато она очень хороша как дополнение к оздоровительным методам, а также как способ слегка очистить и взбодрить организм. Она, конечно, помогает исправить обмен веществ, однако полученные результаты необходимо закреплять.



Первый вариант

В течение дня вы можете есть яблоки в любом количестве — но только яблоки, и ничего другого. При этом обязательно много пить, лучше — минеральную воду или успокоительные травяные настои.

Второй вариант

На день — 1,5 кг свежих яблок. Впрочем, можно запечь их в духовке — без сахара. Пить ничего нельзя. Должно хватить жидкости, которая содержится в яблоках, так что лучше выбирать сорта посочнее.

Третий вариант

Это не чисто яблочная диета, а кефирно-яблочная. В течение дня за пять-шесть приемов нужно съесть пять-шесть яблок, запивая каждое по 0,5 стакана кефира. Помогает не только похудеть, но и легче пережить токсикоз во время беременности.

Четвертый вариант

Такая диета рассчитана на шесть дней и требует определенной стойкости, так как выдержать ее непросто. Помимо яблок разрешается чай (лучше — зеленый) без сахара, а также сухарики из черного хлеба без соли.

Первый день — 1 кг яблок.

Второй день — 1,5 кг яблок.

Третий день — 2 кг яблок.

Четвертый день — 2 кг яблок.

Пятый день — 1,5 кг яблок.

58 *Шестой день* — 1 кг яблок.



Пятый вариант

Эта диета, которой нужно придерживаться три дня подряд, помогает не только избавиться от пары лишних килограммов. Она также рекомендуется тем, кто бросил курить, но процесс оказался для него слишком мучительным. В день нужно съесть до 1,5 кг свежих яблок, запивая их минеральной водой.

Японская диета

Хоть диета и разработана японскими специалистами, она не имеет ничего общего с традиционной японской кухней (японцы не пьют много кофе, употребляют много риса и морепродуктов). Рассчитана на 13 дней, в течение которых регулируется обмен веществ, а организм перестраивается на другой ритм работы. Соответственно значительно улучшается состояние здоровья и уменьшается вес. Авторы этой диеты обещают, что результат продержится два-три года.

Во время диеты нельзя употреблять сахар, соль, мучные и кондитерские изделия, алкогольные напитки. Между приемами пищи можно пить минеральную или кипяченую воду — в неограниченном количестве.

Чтобы добиться обещанного результата, диету надлежит соблюдать неукоснительно, точно придерживаясь всех рекомендаций и не меняя последовательности.

Первый день

Завтрак. Чашка черного кофе без сахара.

Обед. 2 яйца, сваренных вкрутую, салат из вареной капусты с растительным маслом (без соли), 1 стакан томатного сока.



Ужин. Жареная или вареная рыба без соли и приправ.

Второй день

Завтрак. Чашка черного кофе без сахара, 1 сухарик.

Обед. Жареная или вареная рыба без соли и приправ, овощной или капустный салат, заправленный растительным маслом, без соли.

Ужин. 100 г вареной говядины без соли и приправ, 1 стакан кефира.

Третий день

Завтрак. Чашка черного кофе без сахара, 1 сухарик.

Обед. 1 крупный кабачок, обжаренный в растительном масле, без соли.

Ужин. 2 яйца, сваренных вкрутую, 200 г вареной говядины, салат из свежей капусты, заправленный растительным маслом, — все без соли и приправ.

Четвертый день

Завтрак. Чашка черного кофе без сахара.

Обед. 1 сырое яйцо, 3 крупные вареные моркови с растительным маслом без соли, 15 г несоленого сыра твердых сортов.

Ужин. Фрукты.

Пятый день

Завтрак. 1 сырая морковь с лимонным соком.

Обед. Жареная или вареная рыба без соли и приправ, 1 стакан томатного сока.

Ужин. Фрукты.



Шестой день

Завтрак. Чашка черного кофе без сахара.

Обед. 0,5 вареной курицы, салат из свежей капусты или сырой моркови — все без соли.

Ужин. 2 яйца, сваренных вкрутую, 1 стакан тертой сырой моркови с растительным маслом — все без соли.

Седьмой день

Завтрак. Чашка чая без сахара.

Обед. 200 г вареной говядины без соли, фрукты.

Ужин. Любой из предыдущих дней, кроме третьего (можно — вареные крабы без соли).

Восьмой день

Завтрак. Чашка черного кофе без сахара.

Обед. 0,5 вареной курицы, салат из свежей капусты или сырой моркови — все без соли.

Ужин. 2 яйца, сваренных вкрутую, 1 стакан тертой сырой моркови с растительным маслом — все без соли.

Девятый день

Завтрак. 1 сырая морковь с лимонным соком.

Обед. Большая порция жареной или вареной рыбы без соли и приправ, 1 стакан томатного сока.

Ужин. Фрукты.

Десятый день

Завтрак. Чашка черного кофе без сахара.



Обед. 1 сырое яйцо, 3 крупные вареные моркови с растительным маслом без соли, 15 г несоленого сыра твердых сортов.

Ужин. Фрукты.

Одиннадцатый день

Завтрак. Чашка черного кофе без сахара, 1 сухарик.

Обед. 1 крупный кабачок, обжаренный в растительном масле, без соли.

Ужин. 2 яйца, сваренных вкрутую, 200 г вареной говядины, салат из свежей капусты, заправленный растительным маслом, — все без соли и приправ.

Двенадцатый день

Завтрак. Чашка черного кофе без сахара, 1 сухарик.

Обед. Жареная или вареная рыба без соли и приправ, овощной или капустный салат, заправленный растительным маслом, без соли.

Ужин. 100 г вареной говядины без соли и приправ, 1 стакан кефира.

Тринадцатый день

Завтрак. Чашка черного кофе без сахара.

Обед. 2 яйца, сваренных вкрутую, салат из вареной капусты с растительным маслом (без соли), 1 стакан томатного сока.

Ужин. Жареная или вареная рыба без соли и приправ.

СОДЕРЖАНИЕ

<i>Предисловие</i>	3
Лечебные диеты	
Диета при гипертонии (1)	6
Диета при гипертонии (2)	8
Диета при заболеваниях сердечно-сосудистой системы	9
Диета № 10	11
Диета при мочекаменной болезни	12
Диета № 7	13
Диета при подагре и мочекаменной болезни	14
Диета при заболевании почек	14
Лечебная диета № 1	15
Калиевая диета	17
Магниева диета	19
Диеты для похудения и оздоровительные диеты	
Малосолевая диета	22
Бессолевая диета	23
Бессолевая оздоровительная диета М. Герзона	23
Четырехдневная бессолевая диета	26
Диета Софии Ротару	27
Сердечная диета	27
Диета Притыкина	33
Огуречная диета	34
Морковная диета	35
Диета на молочных продуктах	36
Летняя диета	36
Классическая диета	39
Рисово-компотная диета Кемпнера	44
Картофельная диета латиноамериканских индейцев	44
Диета Института питания России	46
Гречневая диета	50
Диета моделей	50
Диета «Красавица»	51
Диета для живота	54
Винная диета	55
Восточная диета	56
Банановая диета	56
Ананасовая диета	57
Яблочная диета	57
Японская диета	59

БЕССОЛЕВАЯ ДИЕТА

Художественный редактор А. Г. Лютиков
Художник А. Г. Вайник
Верстка А. Г. Вайник
Корректор И. Г. Иванова

ООО «Издательство «Терция»
191180, Санкт-Петербург, ул. Гороховая, д. 73, оф. 2Н
e-mail: tercia@qhome.ru

ООО «Издательство «Эксмо»
127299, Москва, ул. Клары Цеткин, д. 18/5. Тел. 411-68-86, 956-39-21.
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Оптовая торговля книгами «Эксмо»:
ООО «ТД «Эксмо». 142702, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное,
Белокаменное ш., д. 1, многоканальный тел. 411-50-74.
E-mail: reception@eksmo-sale.ru

По вопросам приобретения книг «Эксмо» зарубежными оптовыми покупателями обращаться в ООО «Дип покет» E-mail: foreignseller@eksmo-sale.ru

International Sales: *International wholesale customers should contact «Deep Pocket» Pvt. Ltd. for their orders.* foreignseller@eksmo-sale.ru

По вопросам заказа книг корпоративным клиентам, в том числе в специальном оформлении, обращаться в ООО «Форум»: тел. 411-73-58 доб. 2598.
E-mail: vipzakaz@eksmo.ru

Оптовая торговля бумажно-беловыми и канцелярскими товарами для школы и офиса «Канц-Эксмо»: Компания «Канц-Эксмо»: 142700, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное-2, Белокаменное ш., д. 1, а/я 5. Тел./факс +7 (495) 745-28-87 (многоканальный). e-mail: kanc@eksmo-sale.ru, сайт: www.kanc-eksmo.ru

Полный ассортимент книг издательства «Эксмо» для оптовых покупателей:

В Санкт-Петербурге: ООО СЗКО, пр-т Обуховской Обороны, д. 84Е. Тел. (812) 365-46-03/04. **В Нижнем Новгороде:** ООО ТД «Эксмо НН», ул. Маршала Воронова, д. 3. Тел. (8312) 72-36-70. **В Казани:** ООО «НКП Казань», ул. Фрезерная, д. 5. Тел. (843) 570-40-45/46. **В Самаре:** ООО «РДЦ-Самара», пр-т Кирова, д. 75/1, литера «Е». Тел. (846) 269-66-70. **В Ростове-на-Дону:** ООО «РДЦ-Ростов», пр. Стачки, 243А. Тел. (863) 268-83-59/60. **В Екатеринбурге:** ООО «РДЦ-Екатеринбург», ул. Прибалтийская, д. 24а. Тел. (343) 378-49-45. **В Киеве:** ООО ДЦ «Эксмо-Украина», ул. Луговая, д. 9. Тел./факс: (044) 501-91-19. **Во Львове:** ТП ООО ДЦ «Эксмо-Украина», ул. Бузкова, д. 2. Тел./факс: (032) 245-00-19. **В Симферополе:** ООО «Эксмо-Крым», ул. Киевская, д. 153. Тел./факс (0652) 22-90-03, 54-32-99.

Мелкооптовая торговля книгами «Эксмо» и канцтоварами «Канц-Эксмо»:

117192, Москва, Мичуринский пр-т, д. 12/1. Тел./факс: (495) 411-50-76.
127254, Москва, ул. Добролюбова, д. 2. Тел.: (495) 780-58-34.

Подписано в печать 26.09.2007.
Формат 70x100¹/₃₂. Печать офсетная. Усл. печ. л. 2,58.
Доп. тираж 7000 экз. Заказ № 4584

Отпечатано в ОАО «ИПК «Ульяновский Дом печати»
432980, г. Ульяновск, ул. Гончарова, 14

www.infanata.org

Электронная версия данной книги создана исключительно для ознакомления только на локальном компьютере! Скачав файл, вы берёте на себя полную ответственность за его дальнейшее использование и распространение. Начиная загрузку, вы подтверждаете своё согласие с данными утверждениями! Реализация данной электронной книги в любых интернет-магазинах и на CD (DVD) дисках с целью получения прибыли, незаконна и запрещена! По вопросам приобретения печатной или электронной версии данной книги обращайтесь непосредственно к законным издателям, их представителям, либо в соответствующие организации торговли!

www.infanata.org