



Кремлевская ДИЕТА

AROUND THE WORLD

Будьте
здоровы!

традиционные и новейшие рецепты

Сания Рызвановна Салихова

Кремлевская диета

Текст предоставлен агентством «Научная книга»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=181226

Салихова С. Кремлевская диета: Славянский Дом Книги; Москва; 2006

ISBN 5-88077-018-4

Аннотация

Каждый человек, приняв решение сесть на диету, стремится добиться желаемых результатов. В данной книге вы сможете прочитать, как можно грамотно подойти к вопросу похудения, при этом почти не исключая из рациона ваши любимые блюда, а также найдете много полезных советов для поддержания вашего внешнего вида в отличной форме.

Содержание

Введение	4
Раздел I	6
Глава 1. Результаты кремлевской диеты	6
Принципы похудения	7
Эффективность диеты	12
Конец ознакомительного фрагмента.	19

Сания Салихова

Кремлевская диета

Введение

Существует огромное количество методов похудения: диеты, таблетки, чай, специальные пояса для придания формы телу, косметические и хирургические методики. Но какой бы способ вы ни выбрали, тем не менее, организм будет страдать от вмешательства в его деятельность. Вы своим волевым решением организуете в нем другую работу, к которой ваши органы не привыкли и которую отвергает и мозг. Но есть такая диета, которая практически блокирует мозг, и тот не выдает команды организму, что сегодня человек сидит на диете, потому что человек не чувствует, что он сидит на диете.

Кремлевская диета настолько уникальна, что включает в себя продукты, которые вы едите каждый день, при этом сбрасываете вес. Самое важное в диете, что она состоит из определенной программы, которой человек должен следовать. Кажется, что воспроизводить чьи-нибудь рекомендации – это очень сложно, но, питаясь по кремлевской диете, вы не почувствуете над собой серьезного давления.

Но есть некоторые особенности. Перед тем как садиться на диету, проконсультируйтесь с диетологом и сдайте анали-

зы на белок и холестерин. Это очень важно, потому что при повышенном сахаре в крови или белка применять к себе эту диету строго воспрещается.

За вашим состоянием здоровья обязательно должен постоянно следить врач. Это не только свойственно кремлевской диете, это необходимо делать при любой диете, просто в этой книге мы вас заранее предупреждаем, чтобы избежать осложнений и оговорок в нашу сторону.

После окончания первого, второго периода диеты необходимо регулярно сдавать анализы. Но имейте в виду, что ни в коем случае нельзя постоянно сидеть на диете, организм должен отдыхать. Это совершенно не означает, что как только вы «слезете» с диеты, необходимо бросаться во все тяжкие и есть то, чего так не хватало во время диеты.

Есть несколько вводных правил, которых стоит придерживаться, если вы избрали своей диетой кремлевскую:

1) ни в коем случае нельзя сокращать до минимума количество углеводов единиц, это обязательно отразится на вашем самочувствии и состоянии здоровья. Поэтому не стоит в ущерб здоровью применять быстрый способ похудения по-кремлевски;

2) необходимо сочетать в рационе питания высококалорийную пищу с низкокалорийной, чтобы и пищевая система, и весь организм в целом работали нормально.

Раздел I

По-кремлевски. Худеем

Глава 1. Результаты кремлевской диеты

Из истории мы помним множество примеров идеала красоты, но со временем идеалы меняются, а женщины остаются, и каждое поколение как может приспособливается к новым стандартам. Если на полотнах Дега и Рубенса мы видим пышнотелых женщин, которые, не стесняясь своего целлюлита, позируют обнаженными перед великими художниками, то сегодня мы даже не рискнем надеть на пляж бикини, если не будем уверены в совершенстве наших форм. Отдельных дам это замечание не касается. Они так и остались во временах Рубенса и Дега.

Сегодня эталон – это предельная четкость и стройность, а также рельефность мышц. Да, теперь и женщин начала красить мускулатура, они стали как маленькие мужчинки с маленькими кулачками. Если в двенадцатом или тринадцатом веке модным аксессуаром для женщины была маленькая подушечка, которую надевали под платье и которая символизировала маленький срок беременности, то теперь от «поду-

шечек» на талии стараются всеми способами избавиться. Кому-то такая проблема даже не знакома, но большинство женщин страдает от излишних килограммов, галифе, целлюлита, так называемых «морд» под коленками, которые уродуют ноги, непропорциональной попы, что даже невооруженным глазом можно увидеть, насколько она не пропорциональна всему остальному телу, от многочисленных жировых складочек на талии и животе и от многих-многих других проблем.

Предлагаемая в данной книге диета содержит некоторые принципы, которым обязательно надо придерживаться. Легко будет тем, кто в еде предпочитает мясо и все виды его проявления, а также под хорошую закуску считает недурным выпить. То есть мужчинам, которые в большинстве своем не едят и не любят сладкого, эта диета подойдет. А вот дамам придется попускать слюну при виде шоколадки или сладкой выпечки.

Принципы похудения

Итак, есть специальный и универсально выработанный рацион питания, который необходимо применять всем и руководствоваться только им, а индивидуальные программы может разработать диетолог или вы сами для себя, если воспользуетесь специальным кремлевским «счетчиком». Необходимо отказаться от мучных продуктов: хлеба, изделий из

муки, макарон, выпечки; сладких изделий, включая шоколад, вообще исключите сахар из своего рациона; картофеля, круп (каши тоже считаются). А также на первом этапе диеты из вашего рациона должны быть вычеркнуты натуральные соки, фрукты, овощи, которые, бесспорно, содержат очень много углеводов. Хотя, чтобы организм получал свежие витамины, кушайте травку: укропчик, петрушку, кресс-салат, кинзу – только злоупотреблять таким разрешением тоже не следует.

Тех, кто решил измениться и сделать свое тело лучше, стать более уверенным в себе, какие-либо препятствия уже не остановят. Они готовы и согласны на жертвы ради красоты априори и красоты в мире. Если вы способны прожить какое-то время без сладкого и сахара, пожертвовав, таким образом, стимуляцией мозговой деятельности, или она вам вообще ни к чему, то вы сможете пройти этот марафон. Если же вы сконцентрированы постоянно на мысли, чтобы быстрее кончился день, и считаете каждый прожитый час без сладкого – это уже показатель. Тогда вам лучше отказаться от этой диеты и подыскать себе что-нибудь другое.

В сладком очень высокое содержание углеводов (для кремлевской диеты читай: углеводовных единиц), и даже самый маленький кусочек сладкого может поглотить весь запас углеводовных единиц в день. Вы этим маленьким кусочком не насытитесь, а дневной запас допустимой нормы углеводов потеряете. Поэтому взвесьте все за и против, прежде чем по-

ложить что-нибудь в рот.

Если же вы твердо решили, что без сладкого можно обойтись, а без кремлевской диеты – никак, то приучайте себя потихонечку пить чай и кофе без сахара еще до того, как вы сядете на кремлевскую диету. Истинные ценители что чая, что кофе утверждают, что истинный вкус этих напитков прекрасен сам по себе, а то, что некоторые из нас приучились пить их сладкими, – это пороки цивилизации и потребности мозга.

Резко пищевой рацион измениться не может, ведь мясо, рыбу, сыр, колбасу, яйца, ветчину мы едим каждый день. Немного овощей, немного фруктов. Если соблюдать определенный баланс продуктов, все пойдет как по маслу.

Есть определенная таблица углеводовных единиц, где напротив каждого продукта указывается значение содержания углеводовных единиц. Если вы худеете, то общее число углеводовных единиц за день не должно превышать 40 баллов.

Эта довольно распространенная система ведения диеты. Есть диеты, основанные на подсчете калорий, а есть диеты, где считать необходимо углеводовные единицы. Такой же способ подсчета существует в ананасовой диете балерин.

Выделим основополагающие пищевые звенья кремлевской диеты.

МЯСО. Причем во всяческих проявлениях видах. Это могут быть различные разновидности мяса: говядина, свинина, баранина, конина, птица, кролик, дичь и т. д., можно есть

все, что раньше бегало и называлось млекопитающим. Осторожней относитесь к колбасам, копченостям, полуфабрикатам, которые изготавливаются не из стопроцентного мяса, поэтому лучше ограничить их потребление или вообще свести к минимуму.

ЯЙЦА. Подобно тому, как яичная жидкость может принимать любой вид, вы можете есть яйца также в любом виде: всмятку, жареные, вареные, омлеты. Небольшое добавление помидор или болгарского перца к яичнице не возбраняется. Тем, кто сидит на диете, тоже необходимы витамины и свежие овощи.

Можно употреблять также **СЫРЫ** и **ГРИБЫ**. Грибы – это растительный белок, но плохо усваиваемый организмом. В данном случае это не повредит.

ОВОЩИ И ЗЕЛЕНЬ. Конечно, во время кремлевской диеты употреблять их в большом количестве не стоит. Но, например, можно подать бифштекс на листе салата, украшенный парой ломтиков лимона, или посыпать свежей зеленью омлет или яичницу-глазунью. Никогда нельзя забывать про витамины и полезные вещества, которые содержатся в овощах. Без них нашему организму будет очень трудно пережить диету и стресс, связанный с нею.

В пищу можно употреблять масло. И без разницы, какое оно – оливковое, растительное или соевое.

Не пренебрегайте пряностями. Они способствуют пищеварению и помогают повышать иммунитет организма, дела-

ют его более стойким ко многим заболеваниям. Например, перец очень полезен для сердца.

Что касается напитков, то пить можно все – от чая и кофе до коньяка и водки – кроме натуральных соков. К числу продуктов «кромее» можно также добавить пиво. Все-таки это не продукт выгонки самогонного аппарата, а варево с добавлением солода, хмеля, ячменя или пшеницы.

Этот строгий и сильно ограниченный список продуктов годится только для новичков, а кремлевцам со стажем пора бы уже возвращаться к вкусной и здоровой пище. Похудев, они могут прибавлять в свой рацион свежие овощи: помидоры, баклажаны, спаржу, лук, некоторые из молочных продуктов. Хотелось бы, чтобы это все было натуральное и без консервантов, а то производители подпортят вам диету. Можно иногда устроить праздник: сделать себе экзотический фруктовый коктейль, скушать целую вазу фруктов. Но заметьте: если вы сегодня решили есть только овощи и фрукты, то ешьте только их и не прикасайтесь к белковым продуктам. Таким вот образом можно устраивать себе разгрузочные дни, когда становится совсем невтерпеж.

Будьте осторожны с алкогольными напитками, в производстве которых применялся сахар. Если вы любите вина, то пейте виноградное бужеле, лучше домашнего приготовления – уж там точно один виноград.

Эффективность диеты

В чем состоит эффективность кремлевского рациона питания? Ежедневно в наш организм поступают с пищей углеводы, которые служат питательной субстанцией организма.

Самыми известными углеводами считаются сахара. Они служат строительными кирпичиками для организма.

Углеводы – это соединения, состоящие из углерода, кислорода и водорода. Если зеленые растения сами вырабатывают углеводы, то человек и животные, питаясь растениями, «заимствуют» синтезированные углеводы для своей жизнедеятельности.

Углеводы делятся на моносахариды, дисахариды и полисахариды. Молекулы многих моносахаридов состоят из 3–9 углеродных атомов, но чаще это 5–6 соединенных вместе атомов.

Три наиболее известные и простые сахара с шестичленным углеродным скелетом называются глюкоза, фруктоза и галактоза. Атомы этих трех соединений по-разному расположены в молекуле, этим объясняются различные физические свойства. Например, фруктоза слаще глюкозы, лучше усваивается и эффективнее участвует в энергетических процессах в организме и клетках человека, но зато она образует больше холестерина. В организме сахара встречаются в виде колец. Это свойственно всем сахарам.

Если две молекулы простого углевода свяжутся между собой, то образуется дисахарид. Дисахарид может состоять как из одинаковых молекул, так и из разных. Чтобы произошло усвоение дисахаарида, он предварительно должен распасться на включенные в него моносахариды. Самый известный дисахарид – это столовый сахар, или сахароза, состоящая из молекулы фруктозы и глюкозы.

В молоко содержится такой сахар как лактоза, являющаяся также дисахаридом, состоящим из глюкозы и галактозы.

Полисахариды – это огромные молекулы, состоящие порой из более 10 тыс. моносахаридов. Наиболее распространены полимерные соединения глюкозы.

Целлюлоза – это полисахаридное соединение, имеющее вид ожерелья и состоящее из звеньев глюкозы. Целлюлоза придает прочность стволам, корням растений.

Крахмал – тоже очень важное соединение, которое содержится в корнях и семенах растений, клубнях и стеблях. Крахмал тоже состоит из звеньев глюкозы, но соединены они иначе, чем в целлюлозе. Молекулярная структура очень влияет на физические свойства. Например, крахмал может образовывать гели, а в твердом состоянии он очень хрупок и рассыпчат.

Гликоген – это полисахаридное соединение молекулярных звеньев глюкозы. Он служит пищевым складом для организма, накапливаясь в печени и мышцах.

Полисахариды, попадая в организм, расщепляются до мо-

носахаридов, их образующих, а потом участвуют в энергетическом обмене.

Каждое вещество расщепляется своим ферментом. Например, крахмал уже в ротовой полости подвергается воздействию амилазы слюны. Поэтому после кусочка съеденного хлеба остается сладкое послевкусие. Окончательно крахмал расщепляется уже в желудке под воздействием желудочной амилазы, которую вырабатывает поджелудочная железа.

Гликоген разрушается фосфорной кислотой.

Целлюлоза расщепляется при помощи фермента почти с таким же названием – целлюлазы. Целлюлаза не усваивается человеческим организмом.

Углеводы служат «топливом» для организма, но в них содержится в 2,5 раза меньше энергии, чем в жирах. Почему же организм делает энергетические запасы в виде крахмала и гликогена? У углеводов есть преимущества перед белками и жирами – они универсальны. В организме происходит гликолиз – это расщепление сахаров, которое возможно только при достаточно окисленных соединениях. Тут и проявляется универсальность и «профессионализм» углеводов, содержащих в своей молекуле кислород, который и является естественным окислителем. Например, молекулы жирных кислот имеют почти восстановленные хвосты, и без кислорода не было бы возможности их окислить.

Гликолиз также надежен тем, что в нем участвуют только шестичленные моносахариды. Все остальные углеводы пред-

варительно превращаются в один из них.

Жиры так же важны в организме, как и углеводы. Это один из трех китов жизни. Их молекула состоит из атома углерода и атома водорода – этим они могут напомнить углеводороды нефти, но, тем не менее, всегда содержат немного кислорода.

Молекула жира условно делится на головку и хвосты. Головка образуется молекулой глицерина. Такое строение отвечает за гидрофобные свойства жира. То есть опять же строение объясняет физические свойства. Глицериновая головка молекулы легко растворяется в воде, а хвосты отталкивают воду. Поэтому при соприкосновении с водой жир расплывается по поверхности или скатывается в маленькие шарики, так хвосты меньше соприкасаются с водой. Это свойство не раз спасало жизнь морякам во времена парусного мореплавания. В бурю моряки выливали китовый жир за борт, что ненадолго успокаивало стихию, а за это время корабль успевал спрятаться в тихой бухте.

В организме жиры – хорошее топливо. Получая жиры с пищей, мы получаем 0,33 необходимой энергии. Жиры отдают часть молекул на построение других химических соединений и компонентов, которые так же необходимы организму, то есть жиры участвуют в обмене веществ.

Жиры в организме работают как бы автономно, не образуя более сложных комплексов с другими веществами.

И, наконец, давайте затронем самое главное – белки. Это

то, на чем держится наша кремлевская диета.

Белки состоят из аминокислот. Аминокислоты – это органические соединения, состоящие из карбоксильной и аминной группы, что дает им способность проявлять как кислотные, так и основные свойства. Для природы важны только пара десятков аминокислот, из которых она строит молекулу белка: аланин, валин, лейцин, изолейцин, пролин, фенилаланин, триптофан, глицин, аспарагиновая кислота, глутаминовая кислота, аспарагин, глутамин, серин, треонин, тирозин, метионин, цистеин, гистидин, лизин, аргинин. Аминная и кислотная группы в молекуле аминокислот прикрепляются к одному и тому же атому углерода. Поэтому-то аминокислоты и могут совмещать в себе свойства как оснований, так и кислот, их молекулы соединяются с образованием пептидной связи.

И у нововозникшей молекулы с одной стороны остается аминная группа, а с другой – карбоксильная. Пользуясь таким строением, молекула способна разрастаться, образуя полимер. Он может называться пептидом, если образован немногими аминокислотами. Белком пептид может стать только соединив в себе десятки, сотни и даже тысячи маленьких «кирпичиков».

По химическому составу белки ничем не отличаются, но то, как они ведут себя в организме, скорее исключение, чем правило. Их различают по длине, молекулярному весу, структуре, аминокислоты в белковой цепочке по-разно-

му чередуются.

Организм на 10–15 % состоит из белков. У белков в организме очень много функций. Они играют роль в строительстве тела, служат запасяющим веществом и во многом пищей. Фибриллярные белки составляют каркас организма и его внутренних органов. Среди них КЕРАТИН, который входит в состав ногтей, мышц, волос.

КОЛЛАГЕН образует сухожилия, кости, кожу и соединительные ткани организма.

АКТИН и МИОЗИН – это нитчатые белки, которые служат для образования мышц и обеспечивают их подвижность.

КАЗЕИН – это белок, содержащийся в молоке.

ГЕМОГЛОБИН – белок, который имеет двояковогнутую форму и призван разносить кислород по всему организму.

Некоторые белки играют роль гормонов – это инсулин и вазопрессин.

Человек не может синтезировать все необходимые аминокислоты из жиров и углеводов. С пищей человек обязательно должен получать восемь самых необходимых его организму аминокислот: лезин, изолейцин, метионин, фенилаланин, треонин, трептофан, валин. Взрослому человеку необходимо 50 г. белков в день. И человеческий организм поступает с белковыми соединениями весьма странно. Белки расщепляются в желудке и кишечнике до аминокислот, а потом из этих же аминокислот вырастают новые белки, часто похожие на предыдущие.

Белки в организме человека постоянно распадаются до аминокислот и восстанавливаются вновь. С пищей поступает только 0,33 части аминокислот для подобного синтеза. Период полураспада для белковых молекул в человеческом организме составляет примерно 80 дней, для белков крови и печени необходимо 10 суток, для слизистой оболочки кишечника всего трое-четверо суток, а инсулину достаточно 6–9 минут.

Такое расщепление и восстановление белков обеспечивает непрерывное обновление организма.

Белки, жиры и углеводы – это мощный источник энергии, а не только строительный материал для клеток организма.

Белки организм расходует только в случае самых экстренных и стрессовых ситуаций, когда ничего другого уже не остается, то есть человек находится под угрозой смерти. Жиры и углеводы – это стратегические запасы организма. Но чтобы ежеминутно использовать необходимые организму ресурсы, нужна аденозинтрифосфорная кислота, которая состоит из соединения углевода рибозы, аденина и трех остатков фосфорной кислоты. При отделении одного из остатков фосфорной кислоты от кислорода выделяется большое количество энергии, которая и нужна клетке. При этом образуется аденозиндифосфорная кислота, то есть с двумя остатками фосфорной кислоты.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.