

Наталья Герасимова



Диетические Тайны Мадридского двора



Средиземноморская диета –
с пользой для фигуры,
здоровья и настроения!

Наталья Герасимова

Диетические тайны Мадридского двора

Текст предоставлен издательством

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=8609129

Диетические тайны Мадридского двора: Вось; Санкт-Петербург; 2013

ISBN 978-5-9573-2606-9

Аннотация

Если скучное слово «диета» заменить фразой «средиземноморская диета», то необходимость похудеть в тот же миг представится заманчивой перспективой! Принципы средиземноморской диеты – это принципы здорового питания в чистом виде, которые помогут вам избавиться от лишних килограммов, нормализовать обмен веществ и вернуть своему организму состояние идеального равновесия. Благодаря тому, что рацион испанцев включает в себя вполне привычные для любого россиянина продукты – фрукты, овощи, зерновые и бобовые, рыбу и мясо, – вам не придется искать в магазинах экзотические ингредиенты и осваивать новые технологии приготовления. Рецепты, которые Наталья Герасимова приводит в своей книге, доступны и просты в исполнении, но при этом по-испански оригинальны. Аппетитные фотографии блюд от испанских шеф-поваров вдохновят вас на яркое кулинарное творчество

и здоровый образ жизни. Для широкого круга читателей, влюбленных в средиземноморскую легкость и жизнерадостность.

Содержание

Рецепты	6
Предисловие	9
Глава 1	13
Перед тем как встать на весы, надо все взвесить	13
Самоедство – прямой путь к обжорству	17
Чудо-диеты есть и в Испании	20
Сила привычек	27
Испанские диетологи о вредных привычках	31
«Нет» отсутствию контроля	32
Маленькие деликатесы	33
Избегайте крайностей!	34
Конец ознакомительного фрагмента.	35

Наталья Герасимова

Диетические тайны

Мадридского двора

Все права защищены. Никакая часть электронной версии этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для частного и публичного использования без письменного разрешения владельца авторских прав.

Рецепты

Картофельное жаркое по-деревенски

Маленькие испанские котлетки «альбондигас»

Воздушные пирожные

Шоколадный сюрприз

Овощной салат

Салат «Майорка»

«Сарангольо» (кабачки с майораном)

Зеленый горошек по-наваррски

Баклажаны на решетке

Сэндвич овощной

Сэндвич летний

Сэндвич с шампиньонами

Пюре из красной фасоли

Турецкий горох (нут) со шпинатом

Груши в вине

Персики в вине

Сырный торт по-испански

Рис с молоком

Тушеная фасоль со свиными ушами

Говядина в соусе из каперсов

Классическая испанская индейка с яблочной начинкой

Андалусийская курочка

Куриная «фританга»

Фаршированные яйца по-мадридски
Яйцо в галисийском соусе
Картофельная тортилья (tortilla de patata)
Заправка винегретная
Заправка из йогурта (кефира)
Картофельно-кабачковое пюре
Треска (мерлуза) в зеленом соусе
Овощной суп по-испански
Томатный суп
Салатная заправка
Гаспачо
Куриный гамбургер
Писто (овощное рагу)
Салат с рисом
Запеченные овощи
Рыба, запеченная с овощами
Печеный картофель
Тушеная чечевица с овощами
Фаршированные кабачки (цуккини)
Куриная грудка, запеченная в духовке
Цветная капуста с отварным картофелем
Испанская апельсиновая вода против бессонницы
Чесочно-томатный хлеб
Баклажаны «Альмагро»
Тунцовая масса с петрушкой для бутербродов
Фаршированные помидоры

Картофель в горчичном соусе

Куриные грудки «a la sava»

Предисловие



Жителям солнечной Испании можно позавидовать. Мягкий климат, пляжи, горные курорты – все это в их распоряжении. В такой роскоши жить и радоваться! Что, собственно, и делают испанцы – не даром за ними давно закрепились слава жизнерадостной, открытой и дружелюбной нации.

Секрет испанского оптимизма и крепкого здоровья кроется не только в щедром количестве солнечных дней. Множество научных исследований подтверждают: традиционные испанские привычки в питании, так называемая средиземноморская диета, – это то, что, прежде всего, помогает жителям страны поддерживать себя в форме до глубокой старости. Естественно, не без помощи простейшей физической нагрузки – не в испанском характере сидеть дома взаперти.

Выражение «vivir en la calle», которое буквально переводится как «жить на улице», вполне может считаться определяющим в отношении испанского национального характера.

Кто-то скептически заметит: «Ну, хорошо, на свежий воздух я выберусь. А вот испанское меню – с этим сложнее. Наверняка там сплошные ежедневные креветки и устрицы, и все это в оформлении спаржи и ананасов...» Разочаруем такого сомневающегося: традиционная испанская кухня совсем не экзотична. В доказательство просто напомним, что Средиземноморское или Атлантическое побережье – это далеко не вся Испания. И еще 50 лет назад креветки и прочие морепродукты практически отсутствовали в рационе многих жителей материковой части страны. Основные составляющие обыденного испанского меню – зерновые, овощи, фрукты, рыба, птица, мясо – прекрасно знакомы российскому едоку. Все дело в соотношении тех или иных продуктов в ежедневном рационе (побольше овощей, бобовых и злаковых, поменьше мяса). Важен также способ приготовления блюд: большинство рецептов испанской кухни совсем не требуют многочасового стояния у плиты, благодаря чему исходные составляющие сохраняют свои полезные свойства. Ну а современные течения испанского поварского искусства огромное внимание уделяют еще и тому, как сделать привычные рецепты легкими и более полезными для здоровья, ведь на жителях Испании тоже отражаются малоподвижный образ жизни и агрессивная реклама фаст-фуда. Мест-

ные доктора всегда готовы лишний раз напомнить соотечественникам о том, как правы были их прадеды, когда выбрали простую и здоровую кухню.

Познакомиться со средиземноморской диетой нам помогут испанские специалисты по вопросам питания, а у лучших поваров этой страны мы позаимствуем рецепты полезных и несложных в приготовлении блюд. Мы намеренно выделим те кушанья, которые позволят не только не прибавить ни единого сантиметра в талии в процессе «вкусного» знакомства со средиземноморской диетой, но и помогут избавиться от лишних килограммов, если вы включите эти низкокалорийные, но замечательные блюда в свой ежедневный рацион.

Самое главное – эта книга о красоте. Испания – красивая страна. Красивы ее жизнерадостные, всегда готовые одарить улыбкой жители. Красивы ее женщины, которые, как свидетельствуют многочисленные статистические опросы, заботятся о своей внешности больше, чем жительницы других стран Европы. Разве что итальянки могут сравниться с испанками в желании выглядеть ухоженно и соблазнительно. Секреты испанок, помогающие им сохранить хорошую фигуру и привлекательный внешний вид, вы также найдете в этой книге.

Ну а раскрыть все эти «тайны Мадридского двора» автору позволил ее многолетний журналистский опыт, часть которого пришлось на Испанию. Книга, которую вы держите в ру-

ках, – плод встреч, бесед, интервью и наблюдений. Есть в ней и кусочек личной истории – в свое время именно средиземноморская диета помогла автору вернуть форму после рождения сына. А еще автор посвящает написанное всем своим подругам и знакомым, которые иногда говорят: «У вас там все совсем иначе! Вам там и худеть, и питаться правильно не трудно. А мы живем в России, у нас другой климат, привычки, продукты!» Когда я бываю в России, я не изменяю своим привычкам в питании, я так же много двигаюсь, как стараюсь делать это, живя в Испании. Так же много улыбаюсь, сохраняю привычку смотреть на жизнь с оптимизмом, как научили меня тому испанцы. У меня получается, а значит, получится и у вас!

Глава 1



Перед тем как встать на весы, надо все взвесить

Начало у этой книжки будет обычным, распространенным до банальности. Ах, как много нас, симпатичных, целеустремленных, решительных терялось при одной лишь мысли о коварном аппарате под названием «весы»!

Уже на подходе к очередной процедуре взвешивания мы обычно заранее имеем представление о том, каким будет результат. Случается, нежданно-негаданно весы выдают нам цифру – приятный сюрприз. Иногда этот сюрприз бывает ожидаем, как награда в очередном забеге борьбы за фигуру.

Порой весы обнаруживают всего лишь пару-тройку нежданных килограммов. Их мы досадливо относим к «залетным» и тут же даем себе обещание расправиться с нахалами в кратчайшие сроки! Бывает, что «залетных» оказывается не два и не три, а больше. Бывает, мы взбираемся на весы с мыслью: «Ну уж теперь-то я точно похудела...» Но цифры неожиданно нас разочаровывают – вес упорно не желает сдавать позиции. И это при том, что худеющая убеждена, что диета, основанная на вареном шпинате, заправленном святым духом, просто обязана была ввергнуть проклятые килограммы в панику, обратить их в позорное бегство. Но нет – несмотря ни на что, вес и ныне там!

Есть среди нас и те, кто весов в доме не держит, а предпочитает ориентироваться на любимые джинсы или юбку: по-прежнему ли в них дышится легко? Другим хватает беглого взгляда в зеркало. Кто-то доверяется подруге, мужу или массажистке: не критикуют, значит, все в ажуре. Кого-то вес и параметры вовсе не интересуют, но важно хорошее самочувствие и бодрое утреннее настроение. Если они присутствуют, считай, все в полном порядке! Кто-то каждый понедельник садится на диету, кто-то не слезает с нее последние несколько лет. Кто-то бежит в спортивный клуб, а кто-то накручивает километры по парковой дорожке. Кто-то начинает с надеждой прислушиваться к телевизионной рекламе похудательных чудо-массажеров. А кто-то, разочаровавшись в жизни, меланхолично пережевывает третью шоколадку, не

оставляя, правда, надежду растворить позже шоколадные калории и чувство вины в каком-нибудь чудо-чае тибетских монахов.

Вариантов для похудения изобретено множество. Многие из нас мечутся между разнообразными диетами, гоняя туда-сюда килограммы, в надежде угодить Его Величеству весам.

Порой желание наконец-то привести себя в порядок бывает таким сильным, что затмевает здравый смысл. Мы забываем – вариантов для похудения много, но ведь и вариантов привлекательности существует не меньше. Перед тем, как «лепить» в подсознании идеальный образ самой себя, стоит настроиться на трезвый подход к делу (то есть к собственному телу). Даже самая наистрожайшая диета не превратит крупные, благодаря сложению, формы в тоненький силуэт девочки с модного подиума. И пластическая хирургия тоже не в силах вылепить из капитанши баскетбольной команды новую Одри Хепберн.

В этом смысле наилучшим выходом будет, конечно же, компромисс с самой собой: «Да, возможно, у меня не самые стройные бедра в мире, талия не совсем осиная, шея не лебединая, и рукам стоило бы похудеть... Но действительно ли осчастливило бы меня превращение в чей-то клон?» Как только ответ принимает отрицательный характер – «Нет, не осчастливило бы», – жить становится намного проще.

Испанок не назовешь худышками. Однако и по-настояще-

му грузных матрон на улицах совсем немного. Завоевание испанских женщин заключается в том, что они приняли общепризнанное: многим южанкам свойственен тип фигуры под названием «песочные часы». И никуда от этого не денешься. Но ведь и песочные часы могут быть очень изящными, не правда ли? В Испании распространено выражение «женщина с изгибами», что подразумевает женственный силуэт с приятными и волнующими противоположный пол очертаниями.

Кто-то сказал: важен не размер, а форма. Отвисший живот можно подтянуть, уменьшив вдвое привычную обеденную порцию. Осанку можно выправить при помощи простейших, но постоянных упражнений. Недостаток стройности в области бедер поможет скрыть правильно подобранная модель брюк или юбки. Даже тот, кто ненавидит свои, как ему кажется, чересчур округлые щеки, всегда может выгодно подать их, заручившись парочкой трюков из области макияжа. Лишь кислое и унылое выражение лица не поддается косметике.

Самоедство – прямой путь к обжорству

Путь к красивому телу начинается с головы, с умения создать самому себе хорошее настроение.

«Но как же это сделать? – будет недоумевать кто-то. – Одного взгляда на себя в зеркало мне хватает, чтобы возненавидеть и собственное отражение, и весь остальной мир!»

Ответ один: есть такое слово «надо». Надо распрямить спину. Поднять повыше подбородок. Улыбнуться. Надо с чего-то начать.

Человек, который шаг за шагом учится воспринимать свою внешность и комплекцию такими, какие они есть, выигрывает многое. От бесполезного отрицания себя самого он переходит к позитивной мысли о том, что неплохо было бы скорректировать недочеты: осанку, походку, чуть-чуть уменьшить талию... Это позитивная, конструктивная самокритика, побуждающая к действию.

Немного усилия – и тучи уже не сгущаются в душе после очередного разглядывания себя в зеркале. И уже не тянет немедленно заесть впечатление от собственного отражения трехэтажным бутербродом. Позитивный настрой создаст идеальные условия для того, чтобы свести на нет самоедство с последующим обжорством. В приподнятом состоянии духа мы более энергичны, не засиживаемся в четырех сте-

нах. И тело отвечает нам благодарностью, становится более легким и подвижным.

«Все это прекрасно, – скажете вы. – Но как трудно выйти на этот новый качественный этап самосознания, где бразды правления принадлежат не мимолетным эмоциям и не кулинарным соблазнам!»

Давайте оглянемся на тех, кому удалось это сделать. Велосипед давно изобретен, все что требуется – это примерить на себя опыт, который общепризнан как успешный. В нашем случае, это испанские традиции: привычки в питании и восприятие жизни.

Средиземноморская диета – это не набор ограничений и не руководство по упорядочиванию обмена веществ. Это модель питания, которая позволит постепенно улучшить самочувствие. Не будем забывать, кстати, что мнение докторов просто необходимо тому, кто решил вдруг кардинально поменять привычный режим питания, проще говоря, сесть на диету. Медицинский контроль в этом случае будет необходим, потому что кардинальные перемены способны повлечь за собой нехватку тех или иных элементов, плохое самочувствие или даже проблемы со здоровьем, а значит, безусловный провал очередной неконтролируемой диеты. В этой книге вы встретите низкожировой вариант средиземноморской диеты. Это как раз тот случай, когда неплохо было бы для начала проконсультироваться с доктором.

Средиземноморская диета предполагает физическую ак-

тивность. Но эта рекомендация не имеет ничего общего с детальным руководством по фитнесу. Только опытный тренер способен определить тип и интенсивность нагрузки, в которой нуждается каждый из нас, для того, чтобы занятия спортом оказались приятными и полезными. Вообще же движение неотделимо от концепции средиземноморского образа жизни. В Испании говорят: «От телевизора толстеют». Традиции настолько сильны, что даже старушки в испанской деревне чаще всего предпочитают сидению на лавочке неспешную прогулку с подругой по деревенской улице.

Фрукты, овощи, зерновые и бобовые, рыба и мясо – основные традиционные составляющие средиземноморской диеты. Грамотная комбинация этих компонентов исключает голодание, а значит, и возможные срывы, итог которых известен: самобичевание вслед за обжорством и дальше по кругу. Мы не хотим страдать, мы хотим жить и наслаждаться жизнью. Давайте попробуем научиться делать это вместе с всегда оптимистично настроенными испанцами.

Чудо-диеты есть и в Испании

Заявить, что испанцы не толстеют, означало бы покривить душой. Эндокринологи и диетологи этой страны давно уже признаются в том, что нация потихоньку набирает килограммы. И хотя испанцам далеко до стремительно тучнеющих жителей США, укореняющиеся вредные привычки в питании потихоньку начали делать свое черное дело. Фаст-фуд, полуфабрикаты из разряда «только подогреть»... Всякий раз медики напоминают о том, что сладостям стоило бы предпочесть свежие фрукты, а пиццу заменить на порцию рыбы. Говоря о борьбе с лишними килограммами, о здоровом образе жизни вообще, доктора возвращаются к проверенному «спасательному кругу» – основным принципам средиземноморской диеты.

Традиционным здоровым испанским привычкам в питании приходится выдерживать двойной натиск. С одной стороны, это красочные упаковки и мощная рекламная поддержка все тех же полуфабрикатов, сладких перекусов, ресторанов быстрого питания. С другого фронта атакуют так называемые «быстрые диеты» – обещания чуда полны женские журналы и специализированные сайты в Интернете.

Кстати, о журналах. Интересно, что большинство изданий характеризует определенная цикличность. Под Новый год их страницы украшают рецепты румяных рождественских ин-

деек и шикарных шоколадных тортов. Потом наступает похудательный период, который достигает своей кульминации в мае-июне. На начало лета приходится большинство экспресс-диет, призванных втиснуть завтрашних отпускниц в прошлогодний размер купальника. Похудательная горячка оживает с приходом осени, ведь предполагается, что расслабившиеся на отпускном режиме дамы привезли с пляжа не только загар, но и несколько округлившиеся формы. Незаметно приходит декабрь, а вместе с ним возвращается лоснящаяся индейка вкупе со сливочными пирожными.

Одной из самых популярных в Испании чудо-диет может считаться артишоковая. Аргументы, которые приводят ее авторы, кажутся настолько убедительными, что один известный производитель пищевых добавок даже наладил выпуск артишокового порошка, употребление которого призвано облегчить худеющим потерю лишнего веса. Артишоковую диету рекламируют испанские звезды музыки и кино. Это типичный случай, когда предлагается уповать на чудо-качества определенного продукта. В данном случае говорится, что артишок препятствует усвоению жиров и сахара, обеспечивает желудочно-кишечному тракту высокую проходимость, борется с задержкой жидкости в организме, препятствует образованию целлюлита. Диета советует начинать день со стакана апельсинового сока. В завтрак также входит тарелка супа-пюре из артишоков и пара кусочков хлеба из отрубей. На обед рекомендуется съесть порцию неочищен-

ного риса в сопровождении вареных артишоков, а также одно яблоко. На ужин – пара поджаренных артишоков, немного творога и отрубного хлеба. Производители артишоковых капсул настаивают на их регулярном употреблении. Прием концентрата якобы обеспечит потерю трех килограммов за три дня, проведенных «на артишоках».

Вера в чудо настолько велика, что трудно сказать, дошли ли до поклонников артишокового волшебства контраргументы специалистов в области питания. Противники артишоковой и подобных диет заявляют, что речь идет о несбалансированном питании, хотя и временного типа. Чей-то организм способен среагировать неадекватно, например, могут возникнуть проблемы, связанные с почечной деятельностью, слабость, головокружение. И самое главное – речь идет о быстрой потере веса, который очень скоро вернется.

Диеты, основанные на одном продукте, монодиеты, распространены повсеместно. Желающих похудеть убеждают в спасительных свойствах того или иного продукта. «Обожаю ананасы, посижу-ка на них недельку-другую», – решается отважный худеющий. «Не любите ананасы? Грейпфрут не уступает им в способности расщеплять жировые молекулы! Грейпфруты слишком дороги? Обратите внимание на шпинат – его волокнистая структура моментально очистит ваш кишечник! Ненавидите шпинат? Капуста способна абсорбировать жиры...» – убеждают журналы.

Подстраиваясь под вкусы потребителей, замороженные

разработчики методов похудения заботятся, казалось бы, обо всех. Те, кому не подходит принцип монодиеты, вольны творчески разрешить свои диетические искания. «Немного карпаччо с капелькой черной икры, а также баклажан, фаршированный креветками – эта диета класса „люкс“ поможет вам постройнеть!» – такого рода предложения тоже не редкость на страницах журналов.

Традиционно подозрительными медики считают и диеты, которые исключают те или иные продукты. Например, нельзя сахар, мучное, цельное молоко. А возглавляют список «подозреваемых» быстрые диеты с их типичными призывами: «Сбрось 8 кг за неделю!», «Талия в два раза тоньше за 6 дней!», «3 кг за день – как не бывало!»

Приведем пример типичной экспресс-диеты по-испански и посмотрим на те минусы, которые выделил бы в ней любой диетолог. Этот разгрузочный режим встретился мне в одном из испанских Интернет-журналов. Авторы называют его «диетой скорой помощи» и обещают потерю до двух килограммов в день. Надо отдать сочинителям диеты должное – читателей предупреждают о высоком риске, который может представлять переход на подобное питание. Особенно рискуют состоянием своего здоровья диабетики. Всем остальным разработчики диеты рекомендуют посоветоваться с врачом, прежде чем приступить к выполнению инструкций.

Завтрак

Чашка некрепкого чая с лимоном и ложкой меда.

Стакан сока, лучше натурального.

Второй завтрак

Натуральный йогурт (125 г).

Обед

Овощной бульон или томатный сок. Как альтернатива – фруктовый салат.

Салат из свежих зеленых овощей, заправленный йогуртом и лимонным соком.

Натуральный йогурт (125 г).

Чашка некрепкого чая с лимоном и ложкой меда.

Ужин

Овощной бульон.

Тарелка овощей, приготовленных на пару.

Салат из свежих зеленых овощей.

Чашка некрепкого чая с лимоном и ложкой меда.

Перед сном – натуральный йогурт или один фрукт.

Даже человеку, неискушенному в диетах, видно, что выбравший подобную систему питания, вряд ли будет чувствовать себя комфортно. Подобный режим неизбежно обрекает его испытателя на полуголодное состояние. Заменить недо-

стающие калории придется аутотренингом: «Страдаю, потому что так нужно».

Пожалуй, лишь в одном правы разработчики этой диеты. Я имею в виду совет обратиться к врачу, перед тем как за нее приняться. Очень правильная рекомендация! Потому что любой испанский диетолог, скорее всего, попросит выбросить подобное художество в мусорное ведро. Рассмотрим самые простые аргументы против.

Взятая нами в качестве примера диета советует пренебречь завтраком. Это способно порадовать тех, кто привык начинать день на пустой желудок. Но стоит прислушаться к специалистам. Завтрак – это не только «горючее», которое необходимо организму с утра (кстати, калории, поглощенные нами до полудня, расходуются быстрее), завтрак – это еще и своеобразный «фундамент», на котором мы будем строить свое поведение в смысле питания в течение всего оставшегося дня. Мы сумели организовать и настроить себя на правильный режим в самые первые часы утреннего бодрствования? Вероятность того, что нам захочется заесть шоколадкой голод в дообеденное время значительно уменьшается!

Спешное похудение возможно, но неэффективно. Мы играем с собственным обменом веществ, объясняют медики. Обмен веществ отвечает нам потерей веса. Теряются вода, протеины и мышечная масса, а вот жир остается на месте. Как только диета завершена, потерянный вес возвращается,

и, что немаловажно – за счет нового накопления жира. Такая постоянная беготня килограммов туда-сюда носит название «эффект йо-йо». Это детская игрушка, шарик на резинке, который всегда возвращается к своему хозяину. То же самое и с весом, потерянным в спешке.

Всякий диетолог скажет: приведенная выше диета непригодна в качестве постоянной модели питания. Даже если человек стопроцентно уверил себя в том, что хлеб – это отравляющее, мясо и рыба – яд, а жиры – лучший путь к медленному самоубийству, любой организм вряд ли согласится с подобными убеждениями.

На «диете скорой помощи» можно «высидеть» несколько недель, но она не может считаться основой правильного питания. А ведь только правильное, продуманное питание способно скорректировать, в конце концов, нашу фигуру, наше отношение к еде, наш образ жизни.

Сила привычек

И все-таки нужная диета, а точнее – правильная модель питания, которой мы будем следовать, начинается не с бумажки, на которой специалист распишет завтраки, обеды и ужины, размер порций и количество калорий. Стартует новый образ жизни с полного и беспристрастного анализа наших привычек.

Однажды, отчаявшись расправиться собственными силами с набранными после появления на свет моего малыша килограммами, я решилась обратиться к эндокринологу-диетологу.

Я прекрасно помнила, что еще несколько лет назад случайно набранный лишний вес слетал с меня, стоило лишь приложить к этому определенную силу воли и небольшое усилие. Моя обычная диета до появления ребенка означала уменьшение обычных порций, отказ от печенья во время чаепитий с подружками, временное, но решительное пренебрежение любимым мороженым, пара-тройка вечеров под лозунгом «ужин отдай врагу». Плюс забросить лень и забежать два раза в неделю в спортивный клуб. Результат не заставлял себя ждать – ненужные килограммы таяли.

Но после рождения ребенка и даже после пройденного уже этапа кормления грудью моя талия никак не хотела становиться тоньше. Несмотря на то, что методы я применяла

все те же: нет сладостям и добавкам к основной порции, да занятия в спортзале. И даже ежедневные прогулки с коляской абсолютно никак не помогали постройнеть.

– Доктор, наверное, у меня изменился обмен веществ, – обреченно вздохнула я, когда испанский специалист подтвердил, что 6–7 кг мне действительно неплохо было бы скинуть.

– Вы работаете? – спросил он.

– Да, я журналист. Сейчас работаю дома.

– А раньше работали в офисе?

– Да.

– И, конечно, тогда целый день проходил в бегах?

– Домой приходила только спать, – заверила я.

– В этом-то все и дело, – улыбнулся эндокринолог. – Изменился образ жизни, а привычки в питании остались теми же самыми. И обмен веществ, я думаю, здесь не при чем.

– Но ведь я и сейчас не жую целый день печенье, не закусываю его бутербродами с колбасой!

– Не важно. Вас беспокоит набор веса, вы говорите, что никак не можете похудеть. Если речь идет о здоровом организме, которому неведомы проблемы с щитовидной железой, самая основная причина обычно заключается в том, что количество калорий, которое вы обеспечиваете с пищей, превышает их расход. Посмотрите на ваш обычный день внимательнее, и вы увидите, откуда берутся эти лишние калории.

Безжалостно проанализировав свое обычное меню, я начала суммировать. Шоколадная конфета поутру, чтобы проснуться, в довесок к вполне безобидному куску отрубного хлеба. Пара орешков, которая (ну, задумалась, с кем не бывает!) случайно превратилась в питательную горсть. Вполне диетический салат на обед, обильно заправленный оливковым маслом (оно же полезно!). Йогурт в нескромных количествах во время ужина. И не обезжиренный натуральный, а замечательно сладкий йогурт с добавлением фруктов – не оторваться! Пара сухарей поздним вечером (как-то голодно, ведь целый день ничего не ела!).

Такая вот диета

Результатом моего свидания с доктором стали несколько страниц ежедневного меню, позволявшего придерживаться привычной схемы питания (меню не предполагало исключения из рациона того или иного продукта). Снизить количество жиров, уменьшить порции и избегать добавок, придерживаться пятиразового питания (второй завтрак и полдник обязательны), дополнить меню изрядной долей дисциплины и неутомительной, но постоянной физической нагрузкой – таким стал мой новый распорядок. Через месяц растаяли первые три килограмма, затем – еще три. Я окончательно убедилась в том, что в наборе веса в большинстве случаев виноваты мы сами, а не мифические капризы обмена веществ. Всегда полезно остановиться и рассмотреть в деталях свой

ежедневный рацион.

Испанские диетологи о вредных привычках

Даже те, кто ни разу не бывал в Испании, наверняка пове-
рят мне, если я скажу, что испанцам очень повезло со стра-
ной, в которой они родились и живут. Если речь идет о кли-
мате и красотах природы, в Испании есть все, чтобы чело-
век чувствовал себя комфортно. Даже самые жаркие летние
дни можно перенести без особого труда – смена температур
никогда не бывает резкой. Испанцы имеют в своем распоря-
жении морские пляжи и горнолыжные курорты, прекрасные
городские парки и муниципальные бассейны. При таком раз-
нообразии возможностей для активного образа жизни, каза-
лось бы, просто некогда толстеть. Однако, человеческая на-
тура, как известно, очень любит идти по пути наименьшего
сопротивления. Далеко не все жители современной солнеч-
ной Испании могут устоять перед соблазном провести вечер
возле телевизора с пачкой чипсов в руках. Далеко не все,
презрев лень, совершают морские заплывы, выходят на ве-
лосипедные или лыжные прогулки.

Я говорю это к тому, чтобы убедить уважаемых читате-
лей, что крепкое здоровье никто и никогда не сможет нам
подарить. Усилие над собой сделать необходимо, в какой бы
географической широте ты ни жил, какими бы финансовы-
ми возможностями ни располагал. Можно жить во дворце,

питаться шоколадными тортами, превращаясь со временем в тучного брюзгу. А можно иметь только старенький велосипед и, благодаря ему, а также сдержанности в еде, железное здоровье.

Вот некоторые из тех моментов, на которые обращают внимание испанские диетологи и гастрономы, когда речь заходит об изменении привычек в питании.

«Нет» отсутствию контроля

Игнорировать завтрак, пропускать обед, ужинать слишком поздно и слишком плотно, кусочничать в течение дня – все эти небольшие огрешности закамуфлированы под повседневность. Зачастую мы просто не отдаем себе отчета в том, что именно подобные мелочи отвечают за то, что очередная юбка или брюки перестают сходиться на нашей талии.

Ситуация, когда мы пропускаем один из приемов пищи, а потом набрасываемся на все, что «плохо лежит» в холодильнике, знакома многим. Вслед за неподдавшимся контролю импульсом ко многим из нас приходит чувство вины: «Завтра ничего не ем!» Очередное голодание провоцирует следующий срыв, и все возвращается на круги своя.

Упорядоченный режим питания предполагает стабильное настроение и стабильный вес.

Маленькие деликатесы

Мы не просто много едим. Зачастую мы поглощаем в больших количествах то, что стоило бы просто время от времени дегустировать маленькими порциями. Конечно, есть люди, которые способны вычеркнуть из своей жизни сыр, качественные колбасные изделия, соусы, хороший шоколад и сладости. Но далеко не все способны на такие радикальные шаги. Многие отказываются от деликатесов на время диеты, а затем вновь возвращаются к старым привычкам.

Испания славится замечательными колбасами. Испанский хамон – вяленая свинина – известный во всем мире продукт. Прекрасные сыры, в том числе из овечьего или козьего молока, можно встретить в любом магазине. Витрины хороших испанских кондитерских напоминают произведение искусства. Но понятно, что питаться всем этим ежедневно никак не рекомендуется. У подобных изысканных продуктов есть одно неприятное сходство с тривиальными гамбургерами и пиццами из фаст-фуда (еще один враг испанских диетологов) – они высококалорийны, но не насыщают. Учиться получать удовольствие от еды, скорее дегустировать самое калорийное, чем пытаться им наесться, – еще один из принципов здорового питания. Пусть жирный сыр станет лишь украшением зеленого салата, а красивое маленькое пирожное следует за фруктовым десертом из яблока, груши или

апельсина.

Избегайте крайностей!

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.