Дмитрий Абрамов

Кремлевская диета и посты

Дмитрий Абрамов

Кремлевская диета и посты

«Научная книга»

2013

Абрамов Д. В.

Кремлевская диета и посты / Д. В. Абрамов — «Научная книга», 2013

Каждая женщина знает, что такое диета, ну и практически любая хотя бы раз сидела на ней. У нас сразу всплывает в голове различные ассоциации с этим страшным словом – «диета». Ограничение пищи, голодание, постоянные мысли о еде – все это знакомо тем людям, которые пробовали диету. Не стоит забывать, что диета – это очень важный шаг и испытание вашему организму, который привык получать все необходимое без ограничения. Прежде чем решиться на это, нужно сдать необходимые анализы, посоветоваться с врачом. С ним вы должны определиться, на какой диете вам лучше остановиться. Анализы помогут узнать, нет ли аллергии на те или иные продукты. Еще один важный аспект – это моральная подготовка и мотивация. Вы должны четко знать, для чего вы это делайте и каких вершин вы должны добиться. Без этих правил не будет никакого результата. Желаем удачи!

© Абрамов Д. В., 2013
© Научная книга, 2013

Содержание

Введение 6
Глава 1. Лишний вес и ожирение 7
Кремлевская диета 8
Как подсчитать очки 9
Таблица условных единиц (у. е.) 10
Конец ознакомительного фрагмента. 18

Д. В. Абрамов
Кремлевская диета и посты

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.

Введение

Каждая женщина знает, что такое диета, ну и практически любая хотя бы раз сидела на ней. У нас сразу всплывает в голове различные ассоциации с этим страшным словом – «диета». Ограничение пищи, голодание, постоянные мысли о еде – все это знакомо тем людям, которые пробовали диету. Не стоит забывать, что диета – это очень важный шаг и испытание вашему организму, который привык получать все необходимое без ограничения. Прежде чем решиться на это, нужно сдать необходимые анализы, посоветоваться с врачом. С ним вы должны определиться, на какой диете вам лучше остановиться. Анализы помогут узнать, нет ли аллергии на те или иные продукты. Еще один важный аспект – это моральная подготовка и мотивация. Вы должны четко знать, для чего вы это делайте и каких вершин вы должны добиться. Без этих правил не будет никакого результата. Желаем удачи!

Глава 1. Лишний вес и ожирение

Проблема лишних килограммов волнует практически каждого человека. Неправильное питание, потребление полуфабрикатов, еда быстрого приготовления – все это ведет к нарушению обмена веществ и, соответственно, к лишним килограммам и даже ожирению. Но стоит провести грань между лишними килограммами, или, другими словами, полнотой, и ожирением, потому что это разные вещи. С лишним весом можно бороться самостоятельно, не прибегая к постоянному контролю врача. Правильная диета, физические упражнения решат эту проблему. А вот ожирение – это уже болезнь. По статистическим данным, в мире 60 % населения страдают от ожирения. Эти цифры просто ужасают. Ведь ожирение – это не только некрасивая фигура, но и ряд заболеваний, которые возникают при ожирении. Прежде всего, страдает сердце и вся сердечно-сосудистая система. В крови увеличивается содержание липидов, тем самым происходит торможение тока крови, а значит, все органы не получают нужную дозу кислорода и питательных веществ. Повышается риск заболевания сахарным диабетом, гипертонической болезнью. Этим людям труднее ходить, заниматься обычными делами. Каждое движение совершается с трудом, это оказывает большую нагрузку на сердце.

В обществе людей, страдающих ожирением, осуждают и смеются над ними. Но ожирение – это болезнь, это не безудержное, навязчивое желание поесть в необъятных количествах, все дело в сложных нарушениях, которые происходят внутри организма. У людей, страдающих ожирением, продолжительность жизни сокращается на 20–25 лет в отличие от нормального человека. Ожирение носит отчетливый семейный характер. Что такое ожирение? Это нарушение обмена веществ в организме, которое ведет к изменениям тела и фигуры. Но бывает так, что человек выглядит худым, но процент содержания жира в организме превышает норму. Существует формула, по которой можно высчитать, на сколько уровень жира превышает норму. Формула очень проста: нужно вес в килограммах поделить на рост в квадратных метрах. Для женщин норма, если полученный результат не превышает числа 24, у мужчин – 25, если же полученная цифра, не превышает 30, то это избыточный вес, но еще не ожирение. Можно выделить несколько степеней ожирения. Первая степень, если полученная цифра не превышает 35. Вторая степень – до 40, ну и третья степень – больше 40, самая тяжелая. Но эти цифры не совсем могут дать точный результат, так как еще надо учитывать мышечную массу тела, и поэтому предлагается некоторые поправки. Есть еще один способ, по которому можно точнее узнать свой коэффициент. Это очень просто, нужно измерить обхват запястья. Если он равняется 13–14 см, то ваш коэффициент 18,5 – 20. Если обхват вашего запястья 14,5 – 16,5 см, то ваш оптимальный коэффициент будет равен 21–23, а обхват запястья, равный 17–18 см, будет иметь оптимальный коэффициент 24–25.

И с ожирением, и просто с лишним весом можно бороться. Но каким способом? Этих способов существует несколько. Все зависит от того, насколько избыточен вес. В одних случаях требуется вмешательство врачей, тренеров, диетологов. Но если ваш вес не сильно превышает норму, можно самостоятельно решить эту проблему.

Кремлевская диета

Кремлевская диета очень известна и популярна в России. Многие звезды и политики опробовали ее. Эту диету еще называют диетой астронавтов. Но кто изобрел эту диету, не известно. Одни считают, что она не имеет никакого отношения к астронавтам, потому что это некий рекламный трюк для привлечения внимания. Другие, что это всего лишь смешение различных диет, а третьи, что эта диета действительно предназначалась астронавтам. Так или иначе, но факт остается фактом: эта диета действительно очень популярна и, следовательно, эффективна. Принцип диеты – это снижение употребления углеводов. За счет того, что снижается употребление углеводов, идет расщепление жировых клеток для получения углеводов.

Кремлевская диета имеет очковую систему. 1 очко равно одному углеводу. Не надо забывать, что полностью отказываться от фруктов и витаминов опасно для здоровья. Подбирайте меню таким образом, чтобы хотя бы через день получать витамины из фруктов и овощей. Другими словами, кремлевская диета позволяет, есть все, но только лишь сокращая количество потребляемой пищи.

Эта диета идеальна для людей, которые не могут жить без мяса. В кремлевской диете мясо имеет 0 у. е. А это означает, что в вареном виде его можно есть целый день. Сначала желудок будет привыкать к таким маленьким порциям, но потом вы убедитесь сами, что через какое-то время вы уже не сможете съесть больше. Многие диеты исключают употребление алкоголя, в этой же диете вы можете правильно рассчитать нужное количество, которое вам можно принять в рамках диеты. Не нужно бояться съесть лишнее, нужно просто уложиться в дневную норму условных единиц. Если вы не набираете нужное количество единиц в день, то это может привести к тяжелым последствиям, таким как: кетоз, недостаток углеводов в организме; нервный срыв; проблемы со стулом. Так что будьте осторожны!

Несколько правил, которые вам пригодятся, если вы решили сесть на Кремлевскую диету.

1. Для начала вам нужно настроиться на успешный исход.
2. Не паникуйте, если в первое время вы не замечаете результата.
3. Не надо задумываться, что будет завтра, живите одним днем, чтобы не было плохо оттого, что завтра вы тоже будете испытывать непреодолимое чувство голода.
4. Обязательно поощряйте себя чем-то за ваше терпение (походом по магазинам, новым ароматом, помадой, кофточкой, чем угодно, но только не едой).
5. Относитесь к своей фигуре более снисходительно, любите себя.
6. Старайтесь накладывать поменьше порции и жевать медленней, чтобы быстрее приходило чувство насыщения. Хотя в первое время у вас вряд ли будет это чувство.
7. Не взвешивайтесь чаще, чем раз в неделю, это может привести к депрессии.
8. Используйте посуду меньшего размера – это известный трюк, который позволяет вам обмануть подсознание.
9. Не ешьте ближе к вечеру.
10. Если вы будете испытывать недостаток сладкого, то сахар и сладости стоит заменить сладкими фруктами.
11. Не стоит огорчаться, например, если на весах вы не заметили особой разницы. Важен только внешний результат, а после занятий спортом ваши мышцы набрали вес, но зрительно вы стали стройнее и подтянутей.
12. Планируйте свой поход в магазин за продуктами заранее, чтобы потом не было соблазна купить что-то запрещенное.
13. Обязательно до и после еды за 30 минут пейте воду, не меньше 200 мл.

14. Не стоит пропускать приемы пищи, лучше всего установить точное время приема пищи, организму потом так будет легче.

15. Не забывайте включать в меню разнообразные продукты, потому что их недостаток может привести к осложнениям, вы будете уже бороться не с лишним весом, а с болезнями, которые заработали.

16. Не надо специально сокращать и так маленькую норму, это приведет к упадку сил, депрессии, головной боли, нетрудоспособности.

17. Но, если вы постоянно чувствуете непреодолимое чувство голода, следует задуматься: возможно, вы выбрали не ту диету, которая вам подходит.

18. Если во время диеты вы испытываете хандру, у вас плохое настроение, то значит, вам нужно употреблять больше продуктов, которые содержат фолиевую кислоту, витамин В. Включите в свой рацион рыбу и морепродукты.

19. Большое употребление кофе усиливает чувство голода.

20. Не ешьте сладкое для подавления голода, ешьте лучше мясную пищу.

Как подсчитать очки

Всех людей от 18 до 60 лет можно разделить на пять групп.

Первая группа – это люди, чья деятельность связана с умственным трудом.

Часто эта группа, которая работает с большим количеством людей. Их работа связана с нервными напряжениями. Такие люди работают в сфере образования, на социальной работе, управленческих должностях.

Вторая группа – это люди, чья деятельность связана с легкой физической работой. Такие люди работают в сфере обслуживания, это медсестры, работники магазинов и так далее.

Третья группа – это люди, чья профессия связана с физическим трудом, но не тяжелым. Эти люди работают слесарями, сантехниками, врачами, наладчиками и так далее.

Четвертая группа – это люди, чья деятельность связана с тяжелым физическим трудом. Это строители, плотники, шахтеры и так далее.

Пятая группа – это люди, не занятые физической деятельностью, зачастую это люди преклонного возраста.

С учетом вида деятельности нужно подбирать себе подходящие условия, чтобы это плохо не отразилось на деятельности и работе.

Еще необходимо учитывать рост, вес и возраст.

40 условных единиц нужно набирать ежедневно, чтобы похудеть. При правильном соблюдении диеты за 10 дней можно сбросить 5–8 кг.

60 условных единиц достаточно, чтобы поддерживать себя в постоянном весе.

Больше 60 условных единиц необходимо, чтобы набрать вес.

Необходимо помнить о хронических болезнях и противопоказаниях.

Обязательно консультируйтесь с врачом! Это необходимо, ведь речь идет о вашем здоровье. Если у вас проблемы с пищеварительным трактом, то обязательно составьте с врачом индивидуальное меню для себя. Если вы здоровы, то преград для диеты нет.

Кремлевская диета – это, прежде всего исключение мучных продуктов, сахара из меню. Следует исключить жареную картошку, забыть про алкоголь, ну, хотя бы попробовать сократить его употребление до минимального количества.

Итак, подсчитываем. За основу нужно взять 40 условных единиц. Далее идет расчет с учетом возраста, веса, роста, рода деятельности. Люди, возрастом от 18 до 25 лет, могут добавить к своему рациону еще 3 условных единицы, так как молодой организм расходует больше углеводов. Люди в возрасте от 26 до 32 лет могут добавить к своему рациону 2 условные еди-

ницы. Люди, возрастом 33–55 лет, могут добавить к своему рациону 1 условную единицу. Ну и, наконец, люди старше 50 лет могут добавить к своему рациону 0,5 условных единиц.

Люди второй группы могут отнять от основного количества (40 у. е.) 3 очка, из-за малоподвижного образа жизни. Люди третей группы могут оставить все как есть. Люди четвертой группы могут к общему числу добавить 3 условные единицы.

Таблица условных единиц (у. е.)

Продукты

На 100 г продукта

Икра кабачковая – 8,5 у. е.
Икра из свеклы – 2 у. е.
Икра баклажанная – 5 у. е.
Кукуруза – 14,5 у. е.
Оливки – 5 у. е.
Огурцы – 3 у. е.
Перец, фаршированный овощами – 11 у. е.
Салат с морской капустой – 4 у. е.
Фасоль – 2,5 у. е.

Мучные изделия

На 100 г продукта

Крахмал кукурузный – 85 у. е.
Крахмал картофельный – 79 у. е.
Лапша яичная – 68 у. е.
Лаваш армянский – 56 у. е.
Лепешки ржаные – 43 у. е.
Мука пшеничная высший сорт – 68 у. е.
Мука ржаная сеяная – 64 у. е.
Мука кукурузная – 70 у. е.
Мука соевая – 16 у. е.
Макароны – 69 у. е.
Сдобные булочки – 51 у. е.
Соломка сладкая – 69 у. е.
Сушки – 68 у. е.
Сухари сливочные – 66 у. е.
Хлеб бородинский – 40 у. е.
Хлеб диабетический – 38 у. е.
Хлеб зерновой – 43 у. е.
Хлеб пшеничный – 50 у. е.
Хлеб ржаной – 34 у. е.
Хлеб рижский – 51 у. е.

Сладости

На 100 г продукта

Вафли фруктовые – 25 у. е.
Вафли обычные – 65 у. е.
Варенье клубничное – 71 у. е.
Варенье малиновое – 71 у. е.
Джем – 68 у. е.
Джем диабетический – 3 у. е.
Конфеты шоколадные – 51 у. е.
Конфеты помадка – 83 у. е.
Карамель с начинкой – 92 у. е.
Леденцы – 70 у. е.
Мед – 75 у. е.
Мармелад – 76 у. е.
Молоко сгущенное – 56 у. е.
Мороженое эскимо – 20 у. е.
Мороженое фруктовое – 25 у. е.
Мороженое сливочное – 22 у. е.
Пастила – 80 у. е.
Печенье сдобное – 75 у. е.
Пирожное с кремом – 62 у. е.
Пряники заварные – 77 у. е.
Повидло яблочное – 65 у. е.
Повидло диабетическое – 9 у. е.
Сахарный песок, рафинад – 99 у. е.
Торт миндальный – 45 у. е.
Торт бисквитный – 50 у. е.
Халва – 55 у. е.
Шоколад молочный – 54 у. е.
Шоколад горький – 50 у. е.
Шоколад с орехами – 48 у. е.

Крупы

На 100 г продукта

Гречневая – 62 у. е.
Геркулес – 50 у. е.
Горох лущеный – 50 у. е.
Манная – 67 у. е.
Овсяная – 49 у. е.
Перловая – 66 у. е.
Пшено – 66 у. е.
Рис – 71 у. е.
Фасоль – 46 у. е.
Ячневая – 66 у. е.

Мясо, птица

На 100 г продукта

Баранина, свинина – 0 у. е.
Бифштекс – 0 у. е.
Говядина, телятина – 0 у. е.
Гуси, утки – 0 у. е.
Кролик – 0 у. е.
Курица – 0 у. е.
Колбасы – 0 у. е.
Колбаса «Докторская» – 1,5 у. е.
Корейка – 0 у. е.
Мясо в сухарях – 5 у. е.
Мясо под мучным соусом – 6 у. е.
Ножки свиные – 0 у. е.
Печень говяжья – 0 у. е.
Печень куриная – 1,5 у. е.
Сердце – 0 у. е.
Сардельки говяжьи – 1,5 у. е.
Сардельки свиные – 2 у. е.
Сардельки молочные – 1,5 у. е.
Сало – 0 у. е.
Язык свиной, говяжий – 0 у. е.
Яйца в любом виде (штука) – 0,5 у. е.

Рыба, морепродукты

На 100 г продукта

Икра черная – 0 у. е.
Икра красная – 0 у. е.
Кальмары – 4 у. е.
Креветки – 0 у. е.
Крабы – 2 у. е.
Морская капуста – 1 у. е.
Омары – 1 у. е.
Рыба свежая, мороженная (речная, морская) – 0 у. е.
Рыба отварная – 0 у. е.
Рыба в сухарях – 12 у. е.
Рыба копченая – 0 у. е.
Рыба в томате – 6 у. е.
Устрицы – 7 у. е.

Молочные продукты

На 100 г продукта

Кефир, простокваша – 3,2 у. е.
Молоко пастеризованное – 4,7 у. е.
Молоко топленое – 4,7 у. е.

Сметана – 3 у. е.
Сливки – 4 у. е.
Творог жирный – 2,8 у. е.
Творог нежирный – 1,8 у. е.
Творог диетический – 1 у. е.
Сырники глазированные – 32 у. е.
Твороженная масса сладкая – 15 у. е.

Фрукты

На 100 г продукта

Абрикос – 9 у. е.
Айва – 8 у. е.
Алыча – 6,5 у. е.
Ананас – 11,5 у. е.
Апельсин – 8 у. е.
Банан – 21 у. е.
Гранат – 11 у. е.
Грейпфрут – 6,5 у. е.
Груша сушеная – 49 у. е.
Груша – 9,5 у. е.
Инжир – 11 у. е.
Изюм – 66 у. е.
Киви – 10 у. е.
Кизил – 9 у. е.
Курага – 55 у. е.
Лимон – 3 у. е.
Мандарин 8 у. е.
Персик – 9,5 у. е.
Нектарин – 13 у. е.
Рябина – 8,5 у. е.
Рябина черноплодная – 11 у. е.
Слива – 9,5 у. е.
Урюк – 53 у. е.
Финики – 68 у. е.
Хурма – 13 у. е.
Черешня – 10,5 у. е.
Яблоки – 9,5 у. е.
Яблоки сушеные – 45 у. е.

Ягоды

На 100 г продукта

Арбуз – 9 у. е.
Брусника – 8 у. е.
Виноград – 15 у. е.
Голубика – 7 у. е.

Ежевика – 4,5 у. е.
Клубника – 6,5 у. е.
Клюква – 4 у. е.
Крыжовник – 9 у. е.
Малина – 8 у. е.
Морошка – 6 у. е.
Облепиха – 5 у. е.
Смородина черная – 7,5 у. е.
Смородина белая – 8 у. е.
Смородина красная – 7,5 у. е.
Черника – 8 у. е.
Шиповник свежий – 10 у. е.
Шиповник сушеный – 21,5 у. е.

Овощи

На 100 г продукта

Баклажаны – 5 у. е.
Бобы – 8 у. е.
Брюква – 7 у. е.
Горошек зеленый – 12 у. е.
Дыня – 9 у. е.
Капуста цветная – 5 у. е.
Капуста белокочанная – 5 у. е.
Капуста кольраби – 8 у. е.
Капуста краснокочанная – 5 у. е.
Фасоль стручковая – 3 у. е.
Морковь – 7 у. е.
Тыква – 4 у. е.
Кабачок – 4 у. е.
Дайкон (китайский редис) – 1 у. е.
Помидоры – 4 у. е.
Перец зеленый сладкий – 5 у. е.
Перец красный сладкий – 5 у. е.
Лук-порей – 6,5 у. е.
Лук репчатый – 9 у. е.
Лук зеленый – 3,5 у. е.
Петрушка (зелень) – 8 у. е.
Петрушка (корень) – 10, 5 у. е.
Редис – 4 у. е.
Редька – 6,5 у. е.
Салат листовой – 2 у. е.
Свекла – 9 у. е.
Сельдерей (корень) – 6 у. е.
Сельдерей (зелень) – 2 у. е.
Спаржа – 3 у. е.
Хрен – 7,5 у. е.
Черемша – 6 у. е.

Чеснок – 5 у. е.
Картофель – 16 у. е.
Шпинат – 2 у. е.
Щавель – 3 у. е.

Орехи

На 100 г продукта

Арахис – 15 у. е.
Грецкие – 12 у. е.
Кедровые – 10 у. е.
Кешью – 25 у. е.
Кокос – 20 у. е.
Миндаль – 11 у. е.
Подсолнечные семечки – 18 у. е.
Семена кунжута – 20 у. е.
Тыквенные семечки – 12 у. е.
Фундук – 15 у. е.
Фисташки – 15 у. е.

Грибы

На 100 г продукта

Белые – 1 у. е.
Белые сушеные – 7,5 у. е.
Грузди свежие – 0,5 у. е.
Лисички свежие – 1,5 у. е.
Маслята свежие – 0,5 у. е.
Опята свежие – 0,5 у. е.
Подберезовики – 1,5 у. е.
Подберезовики сушеные – 14 у. е.
Подосиновики свежие – 1 у. е.
Подосиновики сушеные – 13 у. е.
Рыжики – 0,5 у. е.
Сморчки – 0,2 у. е.
Шампиньоны – 0,1 у. е.

Напитки

На 100 мл продукта
Компот абрикосовый – 21 у. е.
Компот из винограда – 19 у. е.
Компот вишневый – 24 у. е.
Минеральная вода – 0 у. е.
Сок яблочный – 7,5 у. е.
Сок апельсиновый – 12 у. е.
Сок виноградный – 14 у. е.

Сок томатный – 3,5 у. е.
Сок мандариновый – 9 у. е.
Сок гранатовый – 14 у. е.
Сок сливовый – 16 у. е.
Сок сливовый с мякотью – 11 у. е.
Сок морковный – 6 у. е.
Чай, кофе без сахара – 0 у. е.

Алкогольные напитки

На 100 мл продукта

Бренди – 0 у. е.
Вино красное сухое – 1 у. е.
Вино белое сухое – 1 у. е.
Виски – 0 у. е.
Водка – 0 у. е.
Коньяк – 0 у. е.
Ликер (60 г) – 18 у. е.
Пиво (250 г) – 12 у. е.
Ром – 0 у. е.
Текила – 0 у. е.

Пряности и приправы

Горчица (1 ст. л.) – 0,5 у. е.
Корица (1 ч. л.) – 0,5 у. е.
Каперсы (1 ст. л.) – 0,4 у. е.
Корень имбиря (1 ст. л.) – 0,8 у. е.
Кетчуп (1 ст. л.) – 4 у. е.
Подлива мясная (на основе бульона, 1/4 стакана) – 3 у. е.
Пряные травы (1 ст. л.) – 0,1 у. е.
Перец чили молотый (1 ч. л.) – 0,5 у. е.
Соевый соус (1 ст. л.) – 1 у. е.
Соус барбекю (1 ст. л.) – 1,8 у. е.
Соус тартар (1 ст. л) – 0,5 у. е.
Соус кисло-сладкий (1/4 стакана) – 3,5 у. е.
Соус томатный (1/4 стакана) – 3,5 у. е.
Соус клюквенный (1 ст. л.) – 6,5 у. е.
Уксус (1 ст. л.) – 2,3 у. е.
Уксус яблочный (1 ст. л.) – 1 у. е.
Уксус винный белый (1 ст. л.) – 1,5 у. е.
Уксус винный красный (1 ст. л.) – 0 у. е.
Хрен (1 ст. л.) – 0,4 у. е.

Супы

На 500 г продукта

Бульон куриный, мясной – 0 у. е.
Суп томатный – 17 у. е.
Суп овощной – 16 у. е.
Суп гороховый – 20 у. е.
Суп-гуляш – 12 у. е.
Суп грибной 15 у. е.
Щи зеленые – 12 у. е.

Консервы

Рыбные – 0 у. е.

Витамины и микроэлементы

Витамины и микроэлементы необычайно полезны, они «строители» нашего организма. Если отказаться от них, то это может нанести непоправимый вред нашему организму. Во фруктах содержится огромное количество витаминов, микроэлементов, клетчатки. Витамин С содержится во всех цитрусовых.

Оранжевые фрукты содержат β-каротин.

Бобовые содержат много витамина В, минеральных веществ.

Кальций и белок в большом количестве содержится в рыбе и морепродуктах.

Мясо животных и птиц содержит белок, витамин В, железо, минеральные вещества.

Сыр богат белком, кальцием, витамином В2.

Орехи обладают большим количеством питательных веществ.

Маргарин и масло являются источниками витаминов А и D.

Молочные продукты с низким содержанием жиров, такие как обезжиренное молоко, творог, йогурт содержат большое количество белка, кальция и витаминов А и D.

Зелень и овощи. Эти продукты должны употребляться каждый день в больших количествах, так как в них мало калорий, но много клетчатки, витаминов и минеральных веществ.

Витамин А. Недаром этот витамин первый в списке, так как он участвует в делении клеток, отвечает за правильное развитие зародыша, а также за мочеполовую и пищеварительную системы. Зрение тоже не может обойтись без этого витамина. При недостатке витамина А возникает риск заболеваний слизистых оболочек. Суточная норма витамина составляет 700 мкг Его можно получить из продуктов животного происхождения, таких как яйца, молоко, печень. В немалых количествах он содержится в продуктах растительного происхождения: морковь, облепиха, шиповник, абрикосы, перец болгарский, шпинат, лук. Учеными было доказано, что у людей, использующих диеты, в которых преобладает каротин, риск раковых заболеваний ниже.

Витамин В1. Этот витамин отвечает за предотвращение накопления различных токсинов в нашем организме. Этот витамин содержится в продуктах животного происхождения, таких как свинина, печень, почки. Из растительной пищи он содержится в фасоли, соевых бобах, коричневом рисе, пшеничных ростках, дрожжах, картофеле. Суточная норма витамина В1 – 1 мкг.

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.