

Жиру - нет!

Наш корреспондент села на диету

Если верить статистике, 55-60% россиян мечтают похудеть. Корреспондент «АиФ-Петербург» решил воплотить мечты в жизнь и сел на специальную диету.

Итак, исходные данные: 39 лет, 71 килограмм «живого веса», рост - 165 сантиметров, пол - женский. Желаемый результат - минус 3-4 килограмма за месяц. Как раз к пляжному сезону.

Есть надо хорошо

Однако худеть я решила с умом - никаких голодовок и изнуряющих организм диет. Ведь в первый месяц диетологи рекомендуют сбрасывать не больше 1 кг в неделю. Потом - 2 кг в месяц. Иначе потом килограммы вернуться вдвойне.

Спорт, из-за природной лени и занятости на работе, тоже исключён. Максимум, на что хватает сил и времени, - пройтись от середины Невского проспекта, где находится редакция, до Дворцовой площади. Поэтому за советом мы обратились к специалистам.

Я решила довериться продукции страны Суоми.

- Многие считают, чтобы похудеть - надо есть редко и мало. Но это заблуждение, - поясняет диетолог высшей категории Наталья ПЕТРОВА. - Человек должен питаться четыре раза в день. Что касается количества, то тут всё индивидуально. Специалист может рассчитать, сколько пищи нужно конкретно вам. А если есть по 20 граммов мяса в день и по три яблока - вы просто лишитесь здоровья.

Автор собственной методики похудения Наталья БЕХТЕРЕВА, которой самой за год удалось сбросить 38 килограммов, считает, что единственный способ привести своё тело в порядок без ущерба для организма - здоровое питание.

КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

Инна Колтунцева, кандидат медицинских наук:

- Самая частая причина повышения веса - нерациональное питание в совокупности с малоподвижным образом жизни. Когда количество потребляемой энергии превышает её расход. Энергетическая ценность пищи выражается в килокалориях (ккал). Наиболее калорийной составляющей пищевого рациона являются жиры. Энергетическая ценность 1 г жира - 9 ккал (для сравнения - калорийность 1 г белков и 1 г углеводов составляет по 4 ккал). Таким образом - ограничение жиров, отказ от жирной пищи является важным условием снижения веса. Но совсем отказаться от жиров невозможно - это нанесёт непоправимый вред организму. Поэтому тем, кто следит за своим весом, стоит включать в свой рацион продукты, с пониженным содержанием жиров.

Оно позволит нормализовать обменные процессы и, как следствие, похудеть.

- Наша с вами основная задача скидывать не столько килограммы, сколько объёмы, - говорит Наталья Бехтерева. - Тогда снижение веса будет физиологичным - за счёт потери жира, а не мышечной массы и воды в клетках. Естественно, за месяц нормализовать обменные процессы нельзя. Необходимо минимум 90 дней. Но начать этот процесс - нужно.

Итак, после всех замеров, взвешиваний и



обследований выяснилось, что у меня «лишние» 5 кг. Профессионалы составили мне специальное меню. Основа которого - молочные продукты с низким содержанием жира, мясо, рыба, фрукты и овощи. При таком сбалансированном рационе я должна чувствовать себя сытой, полной сил и энергии.

Правильные продукты

Теперь предстоит закупка правильных продуктов - это одно из условий успешного похудения. С мясом всё понятно - лучше предпочитать нежирные сорта (но мне разрешена и свинина). Рыба полезна любая. Так же, как овощи и фрукты. А вот к выбору молочной продукции стоит отнестись внимательнее. Не зря последние данные показали, что 50% всей молочной продукции в Петербурге - подделка. А из чего состоят обезжиренные продукты - тоже понятно мало. Если оттуда «убирают» жир, то что кладут

Буду есть и худеть!

ЯЗЫКОМ ЦИФР

Институт питания РАМН разработал нормы потребления молочных продуктов на 1 человека в год - 392 кг (в пересчёте на молоко):

- Цельное молоко - 116 кг
- Масло сливочное - 6,1 кг
- Сметана - 6,5 кг
- Творог - 8,8 кг
- Сыр - 6,1 кг
- Мороженое - 8 кг
- Молочные консервы - 3 кг
- Обезжиренное молоко - 12,3 кг

взамен? Может, консерванты и крахмал?

- Производство обезжиренных продуктов вполне может обойтись без консервантов, - говорит технолог молочной продукции Иван Горлов.

- Ведь основной способ регулирования жирности молока - сепарирование. Поступающее на молокозавод молоко разделяют на жирную и обезжиренную фракции. А затем их смешивают таким образом, чтобы в молоке сохранилось строго определённое количество жира.

Возможно, некоторые производители идут на ухищрения, но тогда все дополнительные компоненты должны быть указаны в составе продукта. По Техническому регламенту маслом или йогуртом может называться только продукция на основе животного жира, а не смеси растительных жиров с консервантами. В последнем случае на упаковке можно прочитать «масло мягкое», «йогуртер», «йогуртовый продукт» и прочее.

С этими рекомендациями я и отправилась в магазин. Хотя куратор моей диеты сразу порекомендовала финскую молочную продукцию без консервантов, крахмала и лишнего сахара - я купила

три образца обезжиренных йогуртов. Лёгкий «Фруттис» (0,1%) с абрикосом и манго, клубничный «Эрмигурт» (0,3%) и питьевой «Валио» с клубникой (0,4%).

А что внутри?

Тщательное изучение состава показало: в лёгком продукте (0,1%) содержится - обезжиренное молоко; вода; сахар; фруктовое пюре; загуститель E1442; ароматизаторы, идентичные натуральным; краситель бета-каротин, натуральные красители, цитрат натрия, лимонная кислота, пищевая желатин и прочее. Во втором (0,3%) ко всему «набору» добавлен ещё и стабилизатор гуарановая камедь. Такое многообразие ингредиентов стало понятным после того, как на обеих баночках я обнаружила надпись «продукт йогуртный». Так что здесь производители честны. В отличие от работников супермаркета, которые на ценнике всё это назвали «йогуртом». Состав йогурта «Валио» порадовал: обезжиренное молоко, наполнитель ягодный - клубника, цельное молоко, сухое обезжиренное молоко, йогуртовая закваска. Видимо, у финнов всевозможные «добавки» не в чести. В итоге я решила довериться продукции страны Суоми - взяла лёгкий сыр, йогурты, простоквашу, сметану и творожок.

Итак, поехали....

В следующем выпуске вы узнаете: Насколько похудел наш корреспондент? Почему нужно есть после 18.00? Как удержать вес? И сколько на самом деле калорий в обезжиренных продуктах?

Анна ЮРЬЕВА



МОЁ МЕНЮ (первые три дня)

День первый

Завтрак: творог «Валио» «Натуральный» (содержание жира - 0,3%) + сметана «Валио» «Лёгкая» (10%)+ фрукты.
Обед: курица, тушённая с грибами и сметаной (10%).
Ужин: овощной салат + лёгкий сыр Atleet (19%).

День второй

Завтрак: отварные яйца + овощной салат со сметаной («Валио» 10%).
Обед: мясной или рыбный стейк + тушённые или запечённые овощи
Ужин: фруктовый салат + йогурт Valiojogurtti с цельными ягодами (2,4%).

День третий

Завтрак: Сыр «Валио» Oltermanni (17%)+ овощной салат, заправленный оливковым маслом.
Обед: жареная куриная грудка со стручковой фасолью и тем же низкокалорийным сыром Oltermanni.
Ужин: овощной суп со сливками NYLA (15%).

Порции продуктов - не ограничены. Между приёмами пищи рекомендуется пить молоко Valio ESL 0%, низкокалорийные простокваши «Валио» (1% жирности), а также питьевые йогурты «Валио» с содержанием жира от 0,1% до 2%.

Напомним, что меню составлено для конкретного человека с его физиологическими особенностями.

