

Люся ДЕНЗИГЕР

АНТИ диета

Как похудеть без диет и подсчета калорий

ЕШЬТЕ БОЛЬШЕ,
ЧТОБЫ ВЕСИТЬ МЕНЬШЕ



Результат меньше чем за неделю!

Люси Дензигер Антидиета. Ешьте больше, чтобы весить меньше

Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6694920

Антидиета. Ешьте больше, чтобы весить меньше / Дензигер, Люси: АСТ; Москва; 2014
ISBN 978-5-17-083971-1

Аннотация

Забудьте все, что прежде для вас было связано со словом «диета». Лишения? Здесь об этом речи не идет. Мучения голода? Этого в меню нет. Тоска по любимым блюдам? Нет-нет и еще раз нет. Мы поможем насладиться ими и покажем, как при этом увеличатся ваши шансы на победу в борьбе с лишним весом.

Этот план питания не похож на другие. Представьте, **мы рекомендуем есть больше, чтобы весить меньше!** Почти все диеты предлагают сразу полностью отказаться от любимых блюд: одни требуют резко снизить калорийность пищи, другие – исключить из рациона продукты некоторых категорий, третьи вообще предлагают отказаться от твердой пищи. Эти диеты неизменно терпят неудачу, когда выясняется, что мы не в состоянии отказаться от любимых блюд. Наша программа «Антидиета» не призывает ни от чего отказываться. Она работает потому, что помогает худеть с каждым кусочком пищи, а не потому, что запрещает эту пищу употреблять. Кроме того, эта программа очень гибкая: вы сами сможете построить собственную программу питания, которая войдет у вас в привычку!

Содержание

Введение	5
Часть 1	7
1. Добро пожаловать! Наша программа похудения «Антидиета» поможет вам избавиться от лишнего веса навсегда	7
Что такое диета	8
Почему этот план годится именно для вас	8
Наука суперпродуктов	10
Суперпродукты и здоровье	11
Как настроить план «Антидиета» на вас лично?	12
Шаги к успеху: будьте готовы стать стройной	46
Вдохновляющая история от программы «Антидиета»	48
2. Суперфрукты	50
Яблоки	50
Черника	54
Вишня	57
Ягоды дерезы (годжи)	59
Киви	61
Гранат	64
Вдохновляющая история от программы «Антидиета»	66
3. Суперовощи	68
Артишок	68
Авокадо	71
Брокколи	74
Эдамаме (зеленые соевые бобы)	76
Конец ознакомительного фрагмента.	79

Люся Дензигер

Антидиета. Ешьте больше, чтобы весить меньше

Lucy Danziger

THE DROP 10 DIET

Печатается с разрешения издательства Ballantine Books, an imprint of The Random House Publishing Group, a division of Random House, Inc. и литературного агентства Nova Littera SIA.

© 2012 by Conde Nast

© ООО «Издательство АСТ», перевод на русский язык, 2014

Введение

Примерно пять лет назад я решила оздоровить свой рацион питания. Я хотела похудеть на 5 кг, быстрее бегать, кататься на велосипеде и плавать. Еще я хотела, чтобы мое сердце стало более здоровым. Нет, я не испытывала отвращения к своему телу, но мне вдруг захотелось лучше выглядеть в джинсах (я тогда увидела на фото свою спину, и зрелище оказалось не самое приятное).

Самочувствие мое оставляло желать лучшего. Мне вечно не хватало энергии, и сорок пять минут кардиофизкультуры в день практически не помогали.

И вот однажды я решила сделать свое питание более здоровым. Я снизила долю сахара и вообще углеводов в пище и стала выбирать те блюда, которые «оправдывали себя» в смысле соотношения калорийности и питательности. Это не была диета в традиционном ограничительном смысле – я ничего полностью не исключала. Я занялась самообразованием и выяснила, что большое значение имеет содержание пищевых волокон в хлебе и зерновых продуктах – и важно это для людей всех возрастов. Я тогда впервые стала искать на этикетках информацию не только о калорийности: я захотела узнать, откуда эти продукты и сколько в них содержится насыщенного жира. Меня заинтересовало отношение количества белков и углеводов в энергетических батончиках. Но в основном я просто перешла на натуральные продукты (например, свежие овощи и фрукты, орехи, нежирный йогурт и сыр). Я последовала совету журнала Self: если готовый продукт остается свежим на полке несколько недель или месяцев, то в нем, скорее всего, есть что-то, чему не место в вашем организме.

Что касается порций, я установила для себя базовое правило: если я могу это вырастить, то есть это можно без ограничений. Когда у меня появились дети, я развела на даче небольшой огород, где выращивала огромные кабачки, крохотные помидорки, огурцы, зеленый горох, даже брокколи и баклажаны. Работа с землей убедила меня в том, что продукты, которые можно вырастить, для организма полезнее всего. Продукты «с земли» можно есть сколько хочешь без риска перебрать калорий и растолстеть. Когда наешься вволю рататуй, моего любимого овощного рагу, на жирное и вредное места в желудке уже не останется.

Раз за разом я наполняла свою тарелку суперпродуктами, и вес начал уходить. Меня часто спрашивали, какой диеты я придерживаюсь, а когда я отвечала, что это не диета, а характер питания, спрашивавшим это не нравилось. Все хотели получить чудо-средство для очищения организма, которое в мгновение ока решило бы все проблемы с весом и здоровьем. Это казалось проще, чем самой выбирать правильную пищу. На самом деле, есть всю жизнь здоровую пищу очень просто. Я никогда не считала калорий, не отмеривала порций и не сидела на ограничивающей диете. Изменив отношение к еде и сдвинув предпочтения, я естественным образом урезала потребление печенья, шоколадных пирожных с орехами, шоколадной пасты.

Самое поразительное то, как быстро мне удалось сбросить лишний вес. Я похудела на 5 кг приблизительно за 5 недель. Именно за это время я вернулась к весу, который имела после колледжа, когда участвовала в соревнованиях по гребле! Я продолжила в том же духе и за пару недель сбросила еще около 3 кг – так что всего я избавилась от восьми килограммов! В целом мой вес стабилизировался в интервале, где я чувствую себя здоровой и энергичной; кроме того, мне нравится то, что я ем.

Часто думают, что все дело в физических упражнениях, что именно они позволяют мне поддерживать оптимальный вес, но я-то знаю другое. Да, я тренировалась для двух триатлонов Ironman, но, несмотря на бег, плавание и велосипед, не худела. А когда я вынуждена была прекратить тренировки из-за усталостного перелома, то не поправилась. Я точно знаю, что все дело в характере питания. Занимаюсь я по-разному, а вот ем большую часть времени

примерно одинаково. Примерно 80 % времени я ем суперпродукты, а остальные 20 % – что угодно. В мексиканском ресторанчике я беру чипсы с сальсой, да и в маргарите себе не отказываю. Я ем шоколад почти каждый день (кстати, темный шоколад – тоже суперпродукт!), так что мой рацион вовсе не ограничен. Вообще, я не смогла бы сидеть на диете. Но придерживаясь своих правил, я смогу сохранять здоровое сердце и оптимальный вес до конца жизни. А теперь благодаря этой книге вы тоже это сможете. Приятного аппетита!

Часть 1

Суперпродукты

1. Добро пожаловать! Наша программа похудения «Антидиета» поможет вам избавиться от лишнего веса навсегда

Представьте, если бы вдруг обнаружился совершенно новый способ питания, который сделал бы вас стройнее, улучшил здоровье, добавил энергии. И при этом еда в вашей тарелке вас только радовала, приносила ощущение сытости и удовлетворения? Теперь такой способ питания существует – и ключ к нему вы держите в руках. Следуя нашей программе и советам этой книги, вы сможете изменить свое тело, здоровье и жизнь – не отказываясь от любимых блюд и не чувствуя лишений. Сколько бы вам ни хотелось сбросить – 5, 10, 25 или больше килограммов, – эти страницы подскажут вам несложные способы достичь цели, не меняя образа жизни.

Вам немного за двадцать и вы только формируете собственные пищевые привычки, независимые и взрослые? Или вам за тридцать и вы стремитесь сбросить вес, набранный во время беременности и вскармливания малыша? А может быть, вам за сорок и вы никак не можете поесть как следует, потому что не хватает времени? Или вам за пятьдесят и вы хотите стабилизировать свой вес на оптимальном уровне, чтобы сохранить здоровье? Каковы бы ни были ваши возраст, пищевые предпочтения и образ жизни, на все вопросы есть простой ответ: **нужно добавить в тарелку больше суперпродуктов и спокойно смотреть, как тают килограммы. Вот и все.**

Никаких модных диет, никакого экстремального снижения калорийности, никаких запретов, – более того, у вас больше шансов победить в борьбе за потерю веса, если вы не станете отказываться от своих любимых блюд. **Отказаться придется только от лишних нежелательных килограммов.**

Вот наш секрет: мы выделили тридцать повседневных продуктов, содержащих определенные ингредиенты. Научно доказано, что эти ингредиенты усиливают возможности организма по сжиганию жира, ускоряют обмен веществ, помогают обуздать аппетит и победить переедание. Ешьте побольше этих продуктов, и ваше тело будет готово сбрасывать излишний вес. Самое главное, именно вы будете решать, как вы хотите худеть. Добавьте некоторые (или все сразу) суперпродукты к вашему обычному рациону (мы дадим вам множество полезных и несложных в исполнении советов) или выберите один из пошаговых планов питания (с рецептами приготовления блюд или возможностью вообще ничего не готовить – решать вам) и избавьтесь от пяти килограммов за пять недель. Вам нужно сбросить больше? Продолжайте, пока не будет достигнут целевой вес. Когда закончите, подкорректируйте режим питания, воспользовавшись нашими советами, – и сможете без труда поддерживать и новые здоровые привычки, и оптимальный вес.

Готовы? Пусть сегодняшний день станет первым днем нового образа жизни, новой стройности и суперпродуктов!

Что такое диета

Выбрав план питания «Антидиета», вы можете спокойно забыть все, что прежде для вас было связано со словом «диета». Лишения? Здесь об этом речи не идет. Мучения голода? Этого в меню нет. Тоска по любимым блюдам? Мы поможем насладиться ими и покажем, как при этом увеличатся ваши шансы на победу в борьбе с лишним весом.

Этот план не похож на другие. Представьте, **мы рекомендуем есть больше, чтобы весить меньше**. Почти все диеты заканчиваются пшиком, потому что предлагают изменить все сразу и полностью отказаться от любимых блюд: одни требуют резко снизить калорийность пищи, другие – исключить из рациона продукты некоторых категорий, третьи вообще предлагают отказаться от твердой пищи. Наша программа «Антидиета» работает потому, что помогает худеть с каждым кусочком пищи, а не потому, что велит больше эту пищу не употреблять. Антидиета – это сумма всего, чем вы питаете свое тело, и она предлагает вам невероятную возможность жить максимально здоровой жизнью.

Почему этот план подходит именно для вас

Все дело в трех ключевых принципиальных элементах:

1. ***Суперпродукты, которые борются с жиром.*** Эта программа базируется на тридцати очень вкусных продуктах, которые активно борются с жиром и которые вам захочется добавить в свой рацион. Возможно, некоторые из них уже есть на вашей кухне. Каждый из этих продуктов обладает необыкновенными свойствами, которые работают против жира и позволяют терять вес.

Все отобранные нами продукты – это здоровая и питательная пища; увеличивая их долю в своем рационе, вы будете автоматически вытеснять полуфабрикаты и блюда, составляющие основу рациона, способствующего набору веса. Подведем итог: **тридцать суперпродуктов – это тридцать шансов реально сбросить вес, причем вам для этого нужно будет есть, а не отказываться от пищи.**

2. ***Программа, которую вы сможете самостоятельно настроить и в которой решающее слово всегда будет за вами.*** Этот тщательно разработанный план гармонично войдет в вашу жизнь. У каждого из нас свой распорядок жизни, свои предпочтения в еде, приоритеты, связанные с образом жизни и понятные только нам самим. Мы это понимаем – именно поэтому командовать будете вы. Вы сами выберете на этих страницах подходящие инструменты и построите с их помощью собственную программу питания и физических занятий; в ней будут учтены ваши симпатии и антипатии, сильные и слабые стороны и вообще все, что отличает вас от остальных – включая любимые блюда, без которых вам трудно обойтись.

Да, вы правильно поняли: **мы ничего не исключаем!** Вы можете просто добавить суперпродукты в блюда, которые обычно готовите, и дополнить обычное меню несколькими нашими рецептами, – а можете пойти до конца и взять на вооружение полное меню «Антидиеты», предусматривающее на каждый день около 1600 сытных и вкусных калорий. Но даже в этом случае вы сможете выбирать из обширного набора вкуснейших завтраков, обедов и перекусов.

Вместе они дадут вам базовую диету на 1400 калорий в день и оставят 200 калорий на то, что вам захочется, – при этом вы все равно будете терять вес. Кроме того, вы всегда сможете сэкономить сверхплановые калории за четыре дня и «использовать» их все за один раз – и все равно будете худеть! (Выпить с друзьями и закусить кукурузными чипсами? Пожа-

луйста! Поужинать в кругу семьи пиццей? Приятного аппетита, и не забудьте попросить добавки!)

3. Исследования, на которых основано все изложенное. Уже более тридцати лет журнал *SELF* знакомит своих читателей с проверенными и эффективными методами оздоровления. Наши редакторы и эксперты тратят многие часы на изучение и проверку различных стратегий. Мы всегда стремимся отделить рекламу и моду от того, что дает реальные результаты. Все идеи и методы, которые вы найдете в этой книге, подкреплены наукой. Вы, конечно, прочтете об этом, но гораздо нагляднее результат будет виден на вашей талии, когда лишние сантиметры начнут исчезать бесследно.

ВСТРЕЧАЙТЕ, ТРИДЦАТЬ СУПЕРПРОДУКТОВ ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ

Чтобы выявить лучшие продукты для похудения, мы проанализировали сотни тщательнейших экспериментов, проконсультировались с известнейшими учеными и специалистами по здоровому питанию. Кроме того, чтобы сделать наш план как можно более простым в использовании, мы учли...

Территориальную доступность. Вы найдете большую часть перечисленных продуктов, если не все, в ближайшем бакалейном магазине или супермаркете.

Ценовую доступность. Какой смысл в диете, если она обходится настолько дорого, что после достижения цели вы не можете купить себе новые (еще более узкие) джинсы в обтяжку? Наша «Антидиета» способна работать с любым бюджетом, особенно если вспомнить о том, что вы естественным образом снизите траты на полуфабрикаты и готовые к употреблению продукты, из-за которых чек всегда раздувается.

Вкус и разнообразие. Пресное быстро приедается, поэтому мы выбрали для вас продукты, достаточно вкусные, чтобы их употребление могло войти в привычку. В списке присутствуют продукты всех категорий, включая богатые углеводами цельнозерновые макароны и вкусности вроде шоколада! Вы можете есть один из продуктов или все по очереди, в любом случае каждый съеденный вами кусочек принесет пользу вашему телу и здоровью!

Тридцать суперпродуктов для похудения

- Миндальная паста
- Яблоки
- Артишоки
- Авокадо
- Черника
- Брокколи
- Вишня
- Кофе
- Темный шоколад
- Зеленые соевые бобы (эдамаме)
- Яйца
- Дереза обыкновенная (ягоды годжи)
- Капуста листовая
- Киви
- Чечевица
- Грибы

- Овес
- Оливковое масло
- Пармезан
- Арахис
- Гранаты
- Воздушная кукуруза
- Тыквенные семечки
- Кинва
- Сардины
- Говядина
- Сладкий картофель (батат)
- Цельнозерновые макароны
- Морской лосось
- Йогурт

Наука суперпродуктов

Мысль о том, что можно есть ради того, чтобы похудеть, переворачивает традиционный подход к диетам с ног на голову. Именно поэтому наш план обязательно поможет вам: если большинство диет бесполезны, а множество людей вокруг страдает от лишнего веса или ожирения, ясно, что нынешний подход к диетам почему-то не работает. Не пора ли переосмыслить этот подход? Исследователи всего мира занимаются в настоящее время именно этим – изучают, как сама пища может помочь вам успешно похудеть. Вот краткое изложение того, что известно о суперпродуктах:

Некоторые питательные вещества запускают процесс сжигания жира и калорий. Данные исследований, проведенных за последние несколько лет, показывают, что существуют продукты, способствующие потере веса или связанные статистически со стройностью фигуры. К примеру, исследование Университета Теннесси в Ноксвилле, проведенное в 2005 г., выяснило, что худеющие взрослые, в диету которых входил йогурт, потеряли в итоге на 61 % больше жира и на 81 % больше жира в области живота, чем те, кто питался по аналогичному плану, не включавшему йогурта. Оказывается, богатые кальцием молочные продукты подавляют действие двух гормонов, которые определяют, как жировые клетки организма выполняют свою функцию: если этих гормонов мало, организм предпочитает сжигать жир и сопротивляется его откладыванию. Еще одно интереснейшее открытие: особый вид пищевых волокон, обнаруженный в сладком картофеле и чечевице и получивший название «резистентный крахмал», повышает производство некоторых пептидов и гормонов, стимулирующих «горелку» организма и убеждающих его сжигать побольше жира и калорий. Ну и кому нужны хитромудрые коктейли и пищевые добавки? Похоже, Мать-Природа – лучший наставник в деле похудения.

Суперпродукты блокируют производство жира в организме. Чтобы похудеть, как говорят, нужно съедать меньше калорий, чем тратишь. Но это не вся правда. Набор и потеря веса – сложные процессы, в которых участвует весь организм; они сложнее, чем просто сложение и вычитание калорий. Некоторые продукты (орехи, авокадо, цельное зерно), по существу, не позволяют организму накапливать жир, тогда как другие (очищенные углеводы, такие как белый хлеб) способствуют его накоплению.

И вот почему: когда мы едим, организм расщепляет пищу до молекул глюкозы (или сахара), необходимых для производства энергии. Когда глюкоза попадает в кровь, поджелудочная железа выпускает туда же инсулин, который должен увести молекулы глюкозы из

крови и доставить их в клетки, где они будут использованы как топливо. При идеальной диете все это происходит постепенно в течение нескольких часов; организм выпускает глюкозу в кровь понемножку, а небольшой постоянный ручеек инсулина спокойно развозит ее по клеткам.

Когда вы едите пищу, заранее подвергнутую интенсивной обработке, то она переваривается очень быстро, и в кровь устремляются целые потоки глюкозы. Уровень инсулина в крови тоже резко повышается, и тело получает сигнал не сжигать полученные калории, а отложить их про запас в виде жира. Хуже того, чем быстрее переваривается пища, тем более сильный голод вы почувствуете уже через час или два после еды; кроме того, вам хочется сладенького. Результат: вы начинаете то и дело перекусывать (и набирать вес).

Остановить вышедшие из-под контроля жировые отложения можно при помощи продуктов, замедляющих пищеварение и высвобождающих глюкозу понемножку, стабилизирующих уровень глюкозы и заставляющей клетки вашего организма работать в постоянном сдержанном темпе, что естественным образом подавляет излишний аппетит.

В большинстве своем суперпродукты, способствующие похудению, замедляют пищеварение при помощи пищевых волокон (сложных углеводов, которые организму не сразу удастся расщепить на пригодные к использованию компоненты), полезных жиров и белка. Некоторые продукты содержат все три названных ингредиента. Возьмем, например, орехи: исследования показывают, что люди, постоянно потребляющие орехи, теряют на диете больше веса, с меньшей вероятностью набирают с возрастом значительный вес или просто стройнее тех, кто орехи не ест. И это несмотря на то, что в орехах много жира и они весьма калорийны. В чем же дело? Эта хрустящая комбинация жиров, белков и пищевых волокон проводит в вашем кишечнике больше времени, чем другие продукты, стабилизируя тем самым уровень инсулина.

Суперпродукты подавляют голод и снижают переедание. Потребление разнообразных продуктов, богатых белком, полезными жирами и волокнами, стабилизирует уровень инсулина в крови и позволяет вам дольше чувствовать себя сытым, – а это главное, если вы хотите контролировать чувство голода и количество съеденных калорий.

Скажем, вы едите на завтрак богатое белком яйцо, йогурт и свежую чернику (все это суперпродукты!) В результате к середине утра ваш желудок не бурчит и вы чувствуете себя столь же энергичным, как и несколько часов назад. Согласитесь, на работе вы с гораздо меньшей вероятностью совершите набег на коробку с пончиками или наведаетесь к автомату по продаже чипсов. Точно так же, если вы пообедадите морским лососем, брокколи и кинвой, то в три часа дня ваши глаза не будут слипаться, по пути домой вы без труда пройдете мимо привычной кафешки быстрого питания, да и на ужин выберете более здоровые и менее калорийные блюда.

Переход на более питательные и вкусные продукты поможет вам без труда съедать в целом меньше калорий, получая при этом больше витаминов и энергии.

Суперпродукты и здоровье

Фрукты и овощи, цельное зерно, богатые кальцием молочные продукты, нежирный белок, рыба – продукты нашего списка обеспечивают все питательные макроэлементы плюс витамины, минералы, антиоксиданты и другие фитохимические соединения, необходимые организму для функционирования и здоровья. Кроме того, они положительно влияют на уровень холестерина, кровяное давление, пищеварение, иммунную систему и многие другие параметры организма.

Возьмите, к примеру, ненасыщенные жиры в рыбе, орехах и авокадо. Они снижают уровень «плохого» холестерина и одновременно повышают уровень холестерина «хоро-

шего», очищающего внутренние стенки кровеносных сосудов от липопротеинов, которые в противном случае скапливаются на стенках и способствуют закупориванию артерий.

Или пищевые волокна: исследователи Каролинского института в Стокгольме выяснили, что у женщин, съедающих в день более 4,5 порций цельнозерновых продуктов, риск заболеть раком толстой кишки ниже на 35 %. Причина: пищевые волокна ускоряют прохождение каловых масс по толстой кишке и снижают время воздействия потенциально канцерогенных отходов на организм.

Суперпродукты приносят здоровью неоспоримую пользу. Однако даже один человек из 10 не съедает в день рекомендованные 1,5–2 стакана измельченных фруктов и 2,5 стакана овощей. Мы потребляем лишь около половины от необходимых 25 г пищевых волокон в день, и только около 10 % из нас съедает в год столько полезных для сердца морепродуктов, сколько рекомендуется специалистами для снижения риска сердечно-сосудистых заболеваний. (Рыбу необходимо есть дважды в неделю.)

Программа «Антидиета» помогает без проблем увеличить потребление полезных для здоровья продуктов. Но это не единственный способ, которым она может снизить для вас риск заболевания и улучшить самочувствие. Само по себе избавление от лишнего веса оказывает на здоровье сильнейшее позитивное влияние. (Излишний вес связан со множеством хронических заболеваний, включая диабет, сердечные болезни и депрессию.) И самое приятное: не обязательно изнурять себя до состояния тростинки: избавление даже от пары килограммов может значительно изменить ситуацию как в краткосрочной, так и в долгосрочной перспективе. Посмотрим, что говорят исследования:

Диабет. Снижение веса всего на один килограмм снижает ваши шансы на диабет 2-го типа на 16 %.

Повышенное артериальное давление. Излишне полные люди, сбросившие 7 кг или более, снижают риск развития гипертонии на целых 28 %.

Воспаление. Снижения веса всего на 6 кг достаточно, чтобы снизить воспаления до уровня, свойственного стройным людям. Воспаление – это защитная реакция организма на чужеродное вторжение (микробы, вирусы или инородное тело) и борьба с ним; плохое питание и излишнее количество жира в организме может излишне его усилить. Став хроническим, воспаление негативно влияет на здоровые клетки и вызывает повреждения, которые могут стать причиной сердечного заболевания или других неприятностей.

Боли в спине. По данным ученых из Университета Цинциннати, участники исследования, сбросив около 5 кг, сообщили о значительном снижении болей в верхней и нижней части спины, а также в тазобедренных суставах.

Уверенность в себе. Снижение веса тела всего на 5 % (для женщины массой 75 кг это немного больше 3,5 кг) позволяет почувствовать себя гораздо увереннее.

Как настроить план «Антидиета» на вас лично?

Знание о том, какие суперпродукты следует есть, – всего лишь часть эффективного плана похудения. Важно найти несложные способы включить эти суперпродукты в ваше текущее меню. В книге вы найдете множество советов о том, как укротить силу суперпродуктов и настроить наш план таким образом, чтобы он легко вписался в вашу жизнь.

Хотите ограничиться минимумом?

В первых главах вы многое узнаете об этих поразительных суперпродуктах и попробуете различные способы интегрировать каждый из них в ваш обычный рацион питания. Выберите из списка лучшие продукты и начинайте жевать!

Хотите пойти чуть дальше? Познакомьтесь в Главе 9 с рекомендациями о том, как постепенно, день за днем, увеличивать долю каждого из продуктов в вашем рационе, в обычных приемах пищи и перекусах. Можно выбрать продукты, которые вам понравятся, и советы, которые подойдут, и следовать только им.

А можно пробовать каждый день разные рекомендации и постепенно приобретать все больше полезных пищевых привычек, которые помогут вам сбросить вес сейчас и затем всю жизнь удерживать его на желаемом уровне. Так или иначе, вы без труда введете нужные продукты в свою жизнь и похудеете, потому что новые богатые питательными веществами продукты в вашей тарелке помогут вам легко и естественно снизить потребление калорий, насыщенных жиров и рафинированных углеводов, способствующих отложению жира. Вы не почувствуете, что вам приходится от чего-то отказываться.

СЕКРЕТЫ СУПЕРПРОДУКТОВ Как обычные продукты помогают вам побеждать жир		
Суперпродукт	Ингредиенты, способствующие похудению	
Миндальная паста	Ненасыщенные жиры, белок, пищевые волокна	
Яблоки	Пищевые волокна	
Артишоки	Пищевые волокна, резистентный (неперевариваемый) крахмал	
Авокадо	Мононенасыщенные жиры, пищевые волокна	

Объяснение сверхвозможностей по сбрасыванию веса	Дополнительная польза для здоровья
Сочетание полезных жиров, белка и пищевых волокон подавляет голод и желание полакомиться. Полезные жиры предотвращают резкие всплески уровня сахара и инсулина в крови — а это один из ключевых факторов подавления голода и ликвидации жировых отложений на животе. (Резкий подъем уровня инсулина заставляет лишние калории превращаться в жир.) Пищевые волокна замедляют всасывание сахаров в кишечнике, соответственно не дают организму усваивать часть калорий пищи. Они помогают поддерживать здоровый уровень холестерина. Продлевают чувство сытости.	Полезные жиры и другие питательные вещества в миндальной пасте улучшают здоровье сердца, снижают риск возникновения диабета и защищают мозг. Кроме того, миндаль здесь сочетается с витамином Е, который удерживает влагу в коже и защищает от солнечных ожогов.
Содержащиеся в яблоке 4–5 г пищевых волокон и вода, из которой оно в основном и состоит, приносят вам сравнительно немного калорий (около 95). Кроме того, этот плотный фрукт кажется сытным: его размер и хруст, издаваемый при жевании, вызывают ощущение сытости и соответственно снижают переедание.	Привычка перекусывать яблоками снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний, некоторых видов рака и даже астмы и, возможно, помогает защититься от болезни Альцгеймера. И все это благодаря антиоксидантам, нейтрализующим молекулы со свободными радикалами.
Резистентный крахмал — неперевариваемое вещество, способное активировать пептиды, которые усиливают сжигание жира и калорий и помогают регулировать аппетит. Кроме того, такой крахмал, в отличие от других углеводов, не расщепляется. В результате артишоки дают чувство насыщения.	Артишоки занимают первое место среди овощей по содержанию антиоксидантов. Возможно, эти и другие полезные питательные вещества помогают защититься от рака и сердечных заболеваний.
Авокадо тормозит переедание по двум причинам: 1. полезный жир насыщает; 2. содержащаяся в этих плодах олеиновая кислота активирует в организме производство гормона холецистокинина, снижающего аппетит. Кроме того, авокадо стабилизирует уровень инсулина, снижая, таким образом, откладывание жира.	Содержащиеся в авокадо полезные жиры снижают уровень «плохого» и повышают уровень «хорошего» холестерина, уменьшая таким образом риск сердечных заболеваний. Этот плод богат витаминами и минералами, в том числе калия.

Суперпродукт	Ингредиенты, способствующие похудению
Черника	Пищевые волокна, антоцианы
Брокколи	Пищевые волокна, витамин С
Вишня	Пищевые волокна, антоцианы
Кофе	Кофеин

Объяснение сверхвозможностей по сбрасыванию веса	Дополнительная польза для здоровья
Сочетание полезных жиров, белка и пищевых волокон подавляет голод и желание полакомиться. Полезные жиры предотвращают резкие всплески уровня сахара и инсулина в крови — а это один из ключевых факторов подавления голода и ликвидации жировых отложений на животе. (Резкий подъем уровня инсулина заставляет лишние калории превращаться в жир.) Пищевые волокна замедляют всасывание сахаров в кишечнике, соответственно не дают организму усваивать часть калорий пищи. Они помогают поддерживать здоровый уровень холестерина. Продлевают чувство сытости.	Полезные жиры и другие питательные вещества в миндальной пасте улучшают здоровье сердца, снижают риск возникновения диабета и защищают мозг. Кроме того, миндаль здесь сочетается с витамином Е, который удерживает влагу в коже и защищает от солнечных ожогов.
Содержащиеся в яблоке 4–5 г пищевых волокон и вода, из которой оно в основном и состоит, приносят вам сравнительно немного калорий (около 95). Кроме того, этот плотный фрукт кажется сытным: его размер и хруст, издаваемый при жевании, вызывают ощущение сытости и соответственно снижают переедание.	Привычка перекусывать яблоками снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний, некоторых видов рака и даже астмы и, возможно, помогает защититься от болезни Альцгеймера. И все это благодаря антиоксидантам, нейтрализующим молекулы со свободными радикалами.
Резистентный крахмал — неперевариваемое вещество, способное активировать пептиды, которые усиливают сжигание жира и калорий и помогают регулировать аппетит. Кроме того, такой крахмал, в отличие от других углеводов, не расщепляется. В результате артишоки дают чувство насыщения.	Артишоки занимают первое место среди овощей по содержанию антиоксидантов. Возможно, эти и другие полезные питательные вещества помогают защититься от рака и сердечных заболеваний.
Авокадо тормозит переедание по двум причинам: 1. полезный жир насыщает; 2. содержащаяся в этих плодах олеиновая кислота активирует в организме производство гормона холецистокинина, снижающего аппетит. Кроме того, авокадо стабилизирует уровень инсулина, снижая, таким образом, откладывание жира.	Содержащиеся в авокадо полезные жиры снижают уровень «плохого» и повышают уровень «хорошего» холестерина, уменьшая таким образом риск сердечных заболеваний. Этот плод богат витаминами и минералами, в том числе калия.

Суперпродукт	Ингредиенты, способствующие похудению	
Черника	Пищевые волокна, антоцианы	
Брокколи	Пищевые волокна, витамин С	
Вишня	Пищевые волокна, антоцианы	
Кофе	Кофеин	

Объяснение сверхвозможностей по сбрасыванию веса	Дополнительная польза для здоровья
Сочетание полезных жиров, белка и пищевых волокон подавляет голод и желание полакомиться. Полезные жиры предотвращают резкие всплески уровня сахара и инсулина в крови — а это один из ключевых факторов подавления голода и ликвидации жировых отложений на животе. (Резкий подъем уровня инсулина заставляет лишние калории превращаться в жир.) Пищевые волокна замедляют всасывание сахаров в кишечнике, соответственно не дают организму усваивать часть калорий пищи. Они помогают поддерживать здоровый уровень холестерина. Продлевают чувство сытости.	Полезные жиры и другие питательные вещества в миндальной пасте улучшают здоровье сердца, снижают риск возникновения диабета и защищают мозг. Кроме того, миндаль здесь сочетается с витамином Е, который удерживает влагу в коже и защищает от солнечных ожогов.
Содержащиеся в яблоке 4–5 г пищевых волокон и вода, из которой оно в основном и состоит, приносят вам сравнительно немного калорий (около 95). Кроме того, этот плотный фрукт кажется сытным: его размер и хруст, издаваемый при жевании, вызывают ощущение сытости и соответственно снижают переедание.	Привычка перекусывать яблоками снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний, некоторых видов рака и даже астмы и, возможно, помогает защититься от болезни Альцгеймера. И все это благодаря антиоксидантам, нейтрализующим молекулы со свободными радикалами.
Резистентный крахмал — неперевариваемое вещество, способное активировать пептиды, которые усиливают сжигание жира и калорий и помогают регулировать аппетит. Кроме того, такой крахмал, в отличие от других углеводов, не расщепляется. В результате артишоки дают чувство насыщения.	Артишоки занимают первое место среди овощей по содержанию антиоксидантов. Возможно, эти и другие полезные питательные вещества помогают защититься от рака и сердечных заболеваний.
Авокадо тормозит переедание по двум причинам: 1. полезный жир насыщает; 2. содержащаяся в этих плодах олеиновая кислота активирует в организме производство гормона холецистокинина, снижающего аппетит. Кроме того, авокадо стабилизирует уровень инсулина, снижая, таким образом, откладывание жира.	Содержащиеся в авокадо полезные жиры снижают уровень «плохого» и повышают уровень «хорошего» холестерина, уменьшая таким образом риск сердечных заболеваний. Этот плод богат витаминами и минералами, в том числе калия.

Суперпродукт	Ингредиенты, способствующие похудению
Киви	Витамин С
Чечевица	Пищевые волокна, резистентный крахмал, белок
Грибы	Вода, вкус и аромат
Овес	Пищевые волокна

Объяснение сверхвозможностей по сбрасыванию веса	Дополнительная польза для здоровья
Черника богата пищевыми волокнами (4 г на стакан), которые стимулируют перистальтику кишечника, нормализуют его работу, т. е. обеспечивают естественное очищение организма. Антоцианы — вещества, придающие ягодам голубой оттенок, — обладают антиоксидантными свойствами и, возможно, стимулируют сжигание жира.	Ягоды обладают очень мощной антиоксидантной активностью, они снижают воспаление, способствующее развитию сердечных и других заболеваний. Антоцианы также уничтожают свободные радикалы, помогают клеткам мозга эффективно работать, предотвращают рак кожи и возникновение морщин.
Брокколи дает больше питательных веществ при меньшем количестве калорий, чем большинство других овощей; на стакан рубленой брокколи приходится всего 31 калория. Одним из основных преимуществ брокколи является высокое содержание клетчатки, которая помогает в профилактике запоров, замедляет процесс пищеварения, способствуя потере веса, стабилизирует содержание в крови сахара и инсулина. Кроме того, витамин С, содержащийся в брокколи, стимулирует сжигание жира.	Установлена связь между потреблением крестоцветных овощей, таких как брокколи, и низким уровнем заболеваемости раком (специалисты считают, что овощи содержат вещества, способные активировать в организме природные обеззараживающие ферменты), а витамин С и бета-каротин помогают сохранить здоровье и гладкость кожи. Кроме того, брокколи полезна для сердца и зрения.
Антоцианы, обеспечивающие ягодам вишневую окраску, повышают содержание в жировых клетках ферментов, которые способствуют сжиганию жира и помогают сдерживать откладывание жира в районе живота. Кроме того, вишня активизирует обмен сахара в организме. Все разновидности вишни богаты пищевыми волокнами, снижающими чувство голода.	Богатые антиоксидантами ягоды вишни помогают бороться с воспалением, облегчают мышечные боли после занятий физкультурой, улучшают сон и берегут здоровье мозга и сердца.
Кофейная встряска: кофеин, содержащийся в одной чашке кофе, временно ускоряет обмен веществ на 15%. Кроме того, кофеин помогает блокировать сигналы о мышечной усталости и тем самым облегчает занятия физкультурой; с кофе вы можете заниматься интенсивнее или дольше (и сжигать больше калорий!), не чувствуя усталости.	Кофе полезно во всех отношениях. Результаты исследований позволяют предположить, что кофе снижает риск болезней Альцгеймера и Паркинсона, депрессии, заболеваний сердца, диабета, рака груди и кожи. Возможно кофеин также помогает мозгу быстрее обрабатывать информацию.

Суперпродукт	Ингредиенты, способствующие похудению	
Киви	Витамин С	
Чечевица	Пищевые волокна, резистентный крахмал, белок	
Грибы	Вода, вкус и аромат	
Овес	Пищевые волокна	

Объяснение сверхвозможностей по сбрасыванию веса	Дополнительная польза для здоровья
Сочетание полезных жиров, белка и пищевых волокон подавляет голод и желание полакомиться. Полезные жиры предотвращают резкие всплески уровня сахара и инсулина в крови — а это один из ключевых факторов подавления голода и ликвидации жировых отложений на животе. (Резкий подъем уровня инсулина заставляет лишние калории превращаться в жир.) Пищевые волокна замедляют всасывание сахаров в кишечнике, соответственно не дают организму усваивать часть калорий пищи. Они помогают поддерживать здоровый уровень холестерина. Продлевают чувство сытости.	Полезные жиры и другие питательные вещества в миндальной пасте улучшают здоровье сердца, снижают риск возникновения диабета и защищают мозг. Кроме того, миндаль здесь сочетается с витамином Е, который удерживает влагу в коже и защищает от солнечных ожогов.
Содержащиеся в яблоке 4–5 г пищевых волокон и вода, из которой оно в основном и состоит, приносят вам сравнительно немного калорий (около 95). Кроме того, этот плотный фрукт кажется сытным: его размер и хруст, издаваемый при жевании, вызывают ощущение сытости и соответственно снижают переедание.	Привычка перекусывать яблоками снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний, некоторых видов рака и даже астмы и, возможно, помогает защититься от болезни Альцгеймера. И все это благодаря антиоксидантам, нейтрализующим молекулы со свободными радикалами.
Резистентный крахмал — неперевариваемое вещество, способное активировать пептиды, которые усиливают сжигание жира и калорий и помогают регулировать аппетит. Кроме того, такой крахмал, в отличие от других углеводов, не расщепляется. В результате артишоки дают чувство насыщения.	Артишоки занимают первое место среди овощей по содержанию антиоксидантов. Возможно, эти и другие полезные питательные вещества помогают защититься от рака и сердечных заболеваний.
Авокадо тормозит переедание по двум причинам: 1. полезный жир насыщает; 2. содержащаяся в этих плодах олеиновая кислота активирует в организме производство гормона холецистокинина, снижающего аппетит. Кроме того, авокадо стабилизирует уровень инсулина, снижая, таким образом, откладывание жира.	Содержащиеся в авокадо полезные жиры снижают уровень «плохого» и повышают уровень «хорошего» холестерина, уменьшая таким образом риск сердечных заболеваний. Этот плод богат витаминами и минералами, в том числе калия.

Суперпродукт	Ингредиенты, способствующие похудению
Оливковое масло	Мононенасыщенные жиры
Пармезан	Кальций, белок
Арахис	Белок, пищевые волокна, мононенасыщенные жиры
Гранаты	Пищевые волокна
Воздушная кукуруза	Пищевые волокна

Объяснение сверхвозможностей по сбрасыванию веса	Дополнительная польза для здоровья
Сочетание полезных жиров, белка и пищевых волокон подавляет голод и желание полакомиться. Полезные жиры предотвращают резкие всплески уровня сахара и инсулина в крови — а это один из ключевых факторов подавления голода и ликвидации жировых отложений на животе. (Резкий подъем уровня инсулина заставляет лишние калории превращаться в жир.) Пищевые волокна замедляют всасывание сахаров в кишечнике, соответственно не дают организму усваивать часть калорий пищи. Они помогают поддерживать здоровый уровень холестерина. Продлевают чувство сытости.	Полезные жиры и другие питательные вещества в миндальной пасте улучшают здоровье сердца, снижают риск возникновения диабета и защищают мозг. Кроме того, миндаль здесь сочетается с витамином Е, который удерживает влагу в коже и защищает от солнечных ожогов.
Содержащиеся в яблоке 4–5 г пищевых волокон и вода, из которой оно в основном и состоит, приносят вам сравнительно немного калорий (около 95). Кроме того, этот плотный фрукт кажется сытным: его размер и хруст, издаваемый при жевании, вызывают ощущение сытости и соответственно снижают переедание.	Привычка перекусывать яблоками снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний, некоторых видов рака и даже астмы и, возможно, помогает защититься от болезни Альцгеймера. И все это благодаря антиоксидантам, нейтрализующим молекулы со свободными радикалами.
Резистентный крахмал — неперевариваемое вещество, способное активировать пептиды, которые усиливают сжигание жира и калорий и помогают регулировать аппетит. Кроме того, такой крахмал, в отличие от других углеводов, не расщепляется. В результате артишоки дают чувство насыщения.	Артишоки занимают первое место среди овощей по содержанию антиоксидантов. Возможно, эти и другие полезные питательные вещества помогают защититься от рака и сердечных заболеваний.
Авокадо тормозит переедание по двум причинам: 1. полезный жир насыщает; 2. содержащаяся в этих плодах олеиновая кислота активирует в организме производство гормона холецистокинина, снижающего аппетит. Кроме того, авокадо стабилизирует уровень инсулина, снижая, таким образом, откладывание жира.	Содержащиеся в авокадо полезные жиры снижают уровень «плохого» и повышают уровень «хорошего» холестерина, уменьшая таким образом риск сердечных заболеваний. Этот плод богат витаминами и минералами, в том числе калия.

Суперпродукт	Ингредиенты, способствующие похудению	
Оливковое масло	Мононенасыщенные жиры	
Пармезан	Кальций, белок	
Арахис	Белок, пищевые волокна, мононенасыщенные жиры	
Гранаты	Пищевые волокна	
Воздушная кукуруза	Пищевые волокна	

Объяснение сверхвозможностей по сбрасыванию веса	Дополнительная польза для здоровья
Сочетание полезных жиров, белка и пищевых волокон подавляет голод и желание полакомиться. Полезные жиры предотвращают резкие всплески уровня сахара и инсулина в крови — а это один из ключевых факторов подавления голода и ликвидации жировых отложений на животе. (Резкий подъем уровня инсулина заставляет лишние калории превращаться в жир.) Пищевые волокна замедляют всасывание сахаров в кишечнике, соответственно не дают организму усваивать часть калорий пищи. Они помогают поддерживать здоровый уровень холестерина. Продлевают чувство сытости.	Полезные жиры и другие питательные вещества в миндальной пасте улучшают здоровье сердца, снижают риск возникновения диабета и защищают мозг. Кроме того, миндаль здесь сочетается с витамином Е, который удерживает влагу в коже и защищает от солнечных ожогов.
Содержащиеся в яблоке 4–5 г пищевых волокон и вода, из которой оно в основном и состоит, приносят вам сравнительно немного калорий (около 95). Кроме того, этот плотный фрукт кажется сытным: его размер и хруст, издаваемый при жевании, вызывают ощущение сытости и соответственно снижают переедание.	Привычка перекусывать яблоками снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний, некоторых видов рака и даже астмы и, возможно, помогает защититься от болезни Альцгеймера. И все это благодаря антиоксидантам, нейтрализующим молекулы со свободными радикалами.
Резистентный крахмал — неперевариваемое вещество, способное активировать пептиды, которые усиливают сжигание жира и калорий и помогают регулировать аппетит. Кроме того, такой крахмал, в отличие от других углеводов, не расщепляется. В результате артишоки дают чувство насыщения.	Артишоки занимают первое место среди овощей по содержанию антиоксидантов. Возможно, эти и другие полезные питательные вещества помогают защититься от рака и сердечных заболеваний.
Авокадо тормозит переедание по двум причинам: 1. полезный жир насыщает; 2. содержащаяся в этих плодах олеиновая кислота активирует в организме производство гормона холецистокинина, снижающего аппетит. Кроме того, авокадо стабилизирует уровень инсулина, снижая, таким образом, откладывание жира.	Содержащиеся в авокадо полезные жиры снижают уровень «плохого» и повышают уровень «хорошего» холестерина, уменьшая таким образом риск сердечных заболеваний. Этот плод богат витаминами и минералами, в том числе калия.

Суперпродукт	Ингредиенты, способствующие похудению
Тыквенные семечки	Белок, пищевые волокна, ненасыщенные жиры
Кinoa (киноа)	Белок, пищевые волокна, резистентный крахмал
Сардины	Белок, омега-3 жирные кислоты, кальций, витамин D
Говядина	Белок, железо

Объяснение сверхвозможностей по сбрасыванию веса	Дополнительная польза для здоровья
Сочетание полезных жиров, белка и пищевых волокон подавляет голод и желание полакомиться. Полезные жиры предотвращают резкие всплески уровня сахара и инсулина в крови — а это один из ключевых факторов подавления голода и ликвидации жировых отложений на животе. (Резкий подъем уровня инсулина заставляет лишние калории превращаться в жир.) Пищевые волокна замедляют всасывание сахаров в кишечнике, соответственно не дают организму усваивать часть калорий пищи. Они помогают поддерживать здоровый уровень холестерина. Продлевают чувство сытости.	Полезные жиры и другие питательные вещества в миндальной пасте улучшают здоровье сердца, снижают риск возникновения диабета и защищают мозг. Кроме того, миндаль здесь сочетается с витамином Е, который удерживает влагу в коже и защищает от солнечных ожогов.
Содержащиеся в яблоке 4–5 г пищевых волокон и вода, из которой оно в основном и состоит, приносят вам сравнительно немного калорий (около 95). Кроме того, этот плотный фрукт кажется сытным: его размер и хруст, издаваемый при жевании, вызывают ощущение сытости и соответственно снижают переедание.	Привычка перекусывать яблоками снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний, некоторых видов рака и даже астмы и, возможно, помогает защититься от болезни Альцгеймера. И все это благодаря антиоксидантам, нейтрализующим молекулы со свободными радикалами.
Резистентный крахмал — неперевариваемое вещество, способное активировать пептиды, которые усиливают сжигание жира и калорий и помогают регулировать аппетит. Кроме того, такой крахмал, в отличие от других углеводов, не расщепляется. В результате артишоки дают чувство насыщения.	Артишоки занимают первое место среди овощей по содержанию антиоксидантов. Возможно, эти и другие полезные питательные вещества помогают защититься от рака и сердечных заболеваний.
Авокадо тормозит переедание по двум причинам: 1. полезный жир насыщает; 2. содержащаяся в этих плодах олеиновая кислота активирует в организме производство гормона холецистокинина, снижающего аппетит. Кроме того, авокадо стабилизирует уровень инсулина, снижая, таким образом, откладывание жира.	Содержащиеся в авокадо полезные жиры снижают уровень «плохого» и повышают уровень «хорошего» холестерина, уменьшая таким образом риск сердечных заболеваний. Этот плод богат витаминами и минералами, в том числе калия.

Суперпродукт	Ингредиенты, способствующие похудению	
Тыквенные семечки	Белок, пищевые волокна, ненасыщенные жиры	
Кинва (киноа)	Белок, пищевые волокна, резистентный крахмал	
Сардины	Белок, омега-3 жирные кислоты, кальций, витамин D	
Говядина	Белок, железо	

Объяснение сверхвозможностей по сбрасыванию веса	Дополнительная польза для здоровья
Сочетание полезных жиров, белка и пищевых волокон подавляет голод и желание полакомиться. Полезные жиры предотвращают резкие всплески уровня сахара и инсулина в крови — а это один из ключевых факторов подавления голода и ликвидации жировых отложений на животе. (Резкий подъем уровня инсулина заставляет лишние калории превращаться в жир.) Пищевые волокна замедляют всасывание сахаров в кишечнике, соответственно не дают организму усваивать часть калорий пищи. Они помогают поддерживать здоровый уровень холестерина. Продлевают чувство сытости.	Полезные жиры и другие питательные вещества в миндальной пасте улучшают здоровье сердца, снижают риск возникновения диабета и защищают мозг. Кроме того, миндаль здесь сочетается с витамином Е, который удерживает влагу в коже и защищает от солнечных ожогов.
Содержащиеся в яблоке 4–5 г пищевых волокон и вода, из которой оно в основном и состоит, приносят вам сравнительно немного калорий (около 95). Кроме того, этот плотный фрукт кажется сытным: его размер и хруст, издаваемый при жевании, вызывают ощущение сытости и соответственно снижают переедание.	Привычка перекусывать яблоками снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний, некоторых видов рака и даже астмы и, возможно, помогает защититься от болезни Альцгеймера. И все это благодаря антиоксидантам, нейтрализующим молекулы со свободными радикалами.
Резистентный крахмал — неперевариваемое вещество, способное активировать пептиды, которые усиливают сжигание жира и калорий и помогают регулировать аппетит. Кроме того, такой крахмал, в отличие от других углеводов, не расщепляется. В результате артишоки дают чувство насыщения.	Артишоки занимают первое место среди овощей по содержанию антиоксидантов. Возможно, эти и другие полезные питательные вещества помогают защититься от рака и сердечных заболеваний.
Авокадо тормозит переедание по двум причинам: 1. полезный жир насыщает; 2. содержащаяся в этих плодах олеиновая кислота активирует в организме производство гормона холецистокинина, снижающего аппетит. Кроме того, авокадо стабилизирует уровень инсулина, снижая, таким образом, откладывание жира.	Содержащиеся в авокадо полезные жиры снижают уровень «плохого» и повышают уровень «хорошего» холестерина, уменьшая таким образом риск сердечных заболеваний. Этот плод богат витаминами и минералами, в том числе калия.

Суперпродукт	Ингредиенты, способствующие похудению
Сладкий картофель (батат)	Пищевые волокна, резистентный крахмал
Цельнозерновые макароны	Пищевые волокна, белок, резистентный крахмал
Морская семга	Белок, омега-3 жирные кислоты, витамин D
Йогурт	Витамин С, кальций

Объяснение сверхвозможностей по сбрасыванию веса	Дополнительная польза для здоровья
Сочетание полезных жиров, белка и пищевых волокон подавляет голод и желание полакомиться. Полезные жиры предотвращают резкие всплески уровня сахара и инсулина в крови — а это один из ключевых факторов подавления голода и ликвидации жировых отложений на животе. (Резкий подъем уровня инсулина заставляет лишние калории превращаться в жир.) Пищевые волокна замедляют всасывание сахаров в кишечнике, соответственно не дают организму усваивать часть калорий пищи. Они помогают поддерживать здоровый уровень холестерина. Продлевают чувство сытости.	Полезные жиры и другие питательные вещества в миндальной пасте улучшают здоровье сердца, снижают риск возникновения диабета и защищают мозг. Кроме того, миндаль здесь сочетается с витамином Е, который удерживает влагу в коже и защищает от солнечных ожогов.
Содержащиеся в яблоке 4–5 г пищевых волокон и вода, из которой оно в основном и состоит, приносят вам сравнительно немного калорий (около 95). Кроме того, этот плотный фрукт кажется сытным: его размер и хруст, издаваемый при жевании, вызывают ощущение сытости и соответственно снижают переедание.	Привычка перекусывать яблоками снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний, некоторых видов рака и даже астмы и, возможно, помогает защититься от болезни Альцгеймера. И все это благодаря антиоксидантам, нейтрализующим молекулы со свободными радикалами.
Резистентный крахмал — неперевариваемое вещество, способное активировать пептиды, которые усиливают сжигание жира и калорий и помогают регулировать аппетит. Кроме того, такой крахмал, в отличие от других углеводов, не расщепляется. В результате артишоки дают чувство насыщения.	Артишоки занимают первое место среди овощей по содержанию антиоксидантов. Возможно, эти и другие полезные питательные вещества помогают защититься от рака и сердечных заболеваний.
Авокадо тормозит переедание по двум причинам: 1. полезный жир насыщает; 2. содержащаяся в этих плодах олеиновая кислота активирует в организме производство гормона холецистокинина, снижающего аппетит. Кроме того, авокадо стабилизирует уровень инсулина, снижая, таким образом, откладывание жира.	Содержащиеся в авокадо полезные жиры снижают уровень «плохого» и повышают уровень «хорошего» холестерина, уменьшая таким образом риск сердечных заболеваний. Этот плод богат витаминами и минералами, в том числе калия.

Суперпродукт	Ингредиенты, способствующие похудению	
Черника	Пищевые волокна, антоцианы	
Брокколи	Пищевые волокна, витамин С	
Вишня	Пищевые волокна, антоцианы	
Кофе	Кофеин	

Объяснение сверхвозможностей по сбрасыванию веса	Дополнительная польза для здоровья
Черника богата пищевыми волокнами (4 г на стакан), которые стимулируют перистальтику кишечника, нормализуют его работу, т. е. обеспечивают естественное очищение организма. Антоцианы — вещества, придающие ягодам голубой оттенок, — обладают антиоксидантными свойствами и, возможно, стимулируют сжигание жира.	Ягоды обладают очень мощной антиоксидантной активностью, они снижают воспаление, способствующее развитию сердечных и других заболеваний. Антоцианы также уничтожают свободные радикалы, помогают клеткам мозга эффективно работать, предотвращают рак кожи и возникновение морщин.
Брокколи дает больше питательных веществ при меньшем количестве калорий, чем большинство других овощей; на стакан рубленой брокколи приходится всего 31 калория. Одним из основных преимуществ брокколи является высокое содержание клетчатки, которая помогает в профилактике запоров, замедляет процесс пищеварения, способствуя потере веса, стабилизирует содержание в крови сахара и инсулина. Кроме того, витамин С, содержащийся в брокколи, стимулирует сжигание жира.	Установлена связь между потреблением крестоцветных овощей, таких как брокколи, и низким уровнем заболеваемости раком (специалисты считают, что овощи содержат вещества, способные активировать в организме природные обеззараживающие ферменты), а витамин С и бета-каротин помогают сохранить здоровье и гладкость кожи. Кроме того, брокколи полезна для сердца и зрения.
Антоцианы, обеспечивающие ягодам вишневую окраску, повышают содержание в жировых клетках ферментов, которые способствуют сжиганию жира и помогают сдерживать откладывание жира в районе живота. Кроме того, вишня активизирует обмен сахара в организме. Все разновидности вишни богаты пищевыми волокнами, снижающими чувство голода.	Богатые антиоксидантами ягоды вишни помогают бороться с воспалением, облегчают мышечные боли после занятий физкультурой, улучшают сон и берегут здоровье мозга и сердца.
Кофейная встряска: кофеин, содержащийся в одной чашке кофе, временно ускоряет обмен веществ на 15%. Кроме того, кофеин помогает блокировать сигналы о мышечной усталости и тем самым облегчает занятия физкультурой; с кофе вы можете заниматься интенсивнее или дольше (и сжигать больше калорий!), не чувствуя усталости.	Кофе полезно во всех отношениях. Результаты исследований позволяют предположить, что кофе снижает риск болезней Альцгеймера и Паркинсона, депрессии, заболеваний сердца, диабета, рака груди и кожи. Возможно кофеин также помогает мозгу быстрее обрабатывать информацию.

Суперпродукт	Ингредиенты, способствующие похудению	
Киви	Витамин С	
Чечевица	Пищевые волокна, резистентный крахмал, белок	
Грибы	Вода, вкус и аромат	
Овес	Пищевые волокна	

Объяснение сверхвозможностей по сбрасыванию веса	Дополнительная польза для здоровья
Один плод киви содержит почти дневную норму витамина С, который играет серьезную роль в способности вашего организма сжигать жир. Исследования показывают: чем серьезнее дефицит витамина С в организме, тем, как правило, полнее человек.	Киви помогает снижать уровень содержания триглицеридов — жиров, циркулирующих с потоком крови, улучшает функцию кишечника. В отличие от большинства других фруктов, содержит витамин Е, который вместе с витамином С обеспечивает блеск и гладкость кожи.
В борьбе с жиром важно не допускать резких скачков уровня сахара и инсулина в крови. Чечевица делает это за счет большого количества растворимых волокон и белка, которые замедляют пищеварение и поддерживают чувство сытости. Резистентный крахмал тоже влияет на сигналы насыщения и ускоряет сжигание жира.	Пищевые волокна чечевицы снижают уровень холестерина, а высокое содержание фолатов и магния способствуют здоровой работе сердца. Чечевица снижает риск возникновения диабета и некоторых видов рака.
Грибы иногда называют лесным мясом, но они содержат всего лишь около 20 килокалорий на стакан; имеют в своем составе натуральный ароматизатор, схожий с глутаматом натрия (усилителем вкуса). Замена говядины на грибы, можно существенно снизить потребление калорий, не испытывая чувства голода или неудовлетворенности.	Из всех растительных продуктов именно в грибах содержится максимальное количество селена, который защищает от некоторых видов рака. Грибы содержат бета-глюкан и хитин, которые активизируют перистальтику кишечника, заставляя пищу ускоренно перемещаться в пищеварительном тракте, а также связывают жирные кислоты и холестерин, препятствуя их всасыванию в кровь, снижая риск сердечных заболеваний. Предполагается, что питательные вещества, содержащиеся в грибах, укрепляют устойчивость организма к болезням.
Овсянка считается одним из самых сытных блюд, поэтому именно ее лучше всего выбрать для борьбы с желанием что-нибудь съесть (если, конечно, вы варите кашу из чистой крупы, а не используете готовые смеси с добавлением сахара). Бета-глюкан — волокно, содержащееся в овсяных зернах, стабилизирует уровень сахара и инсулина в крови и помогает бороться с жировыми отложениями, особенно в области талии.	Мощный бета-глюкан овса не только снижает уровень холестерина и помогает предотвратить возникновение проблем с сердцем, но и, судя по всему, стимулирует иммунитет. Более того, в овсе содержится примерно половина дневной дозы марганца — вещества, принципиально важного для здоровья костей.

Суперпродукт	Ингредиенты, способствующие похудению	
Оливковое масло	Мононенасыщенные жиры	
Пармезан	Кальций, белок	
Арахис	Белок, пищевые волокна, мононенасыщенные жиры	
Гранаты	Пищевые волокна	
Воздушная кукуруза	Пищевые волокна	

Объяснение сверхвозможностей по сбрасыванию веса	Дополнительная польза для здоровья
Оливковое масло (не только холодного отжима) содержит полезные мононенасыщенные жиры. Замена ими насыщенных жиров помогает сбрасывать вес и сохранять его на желаемом уровне. Мононенасыщенные жиры стимулируют окисление жира и предотвращают его образование.	«Полезные» жиры оливкового масла приносят организму много пользы, снижают уровень холестерина и риск сердечных заболеваний; помогают усваивать жирорастворимые витамины. Оливковое масло холодного отжима богато многими питательными веществами, а также антиоксидантами, помогающими бороться с болезнями.
По сравнению с другими сырами пармезан содержит много кальция, необходимого для борьбы с жиром. Сильный вкус и аромат этого сыра помогут вам скорее почувствовать себя сытым.	Кальций — благо для костей, зубов и нервной функции. В твердых сырах меньше лактозы, поэтому они прекрасно подходят людям с повышенной чувствительностью к молочным продуктам.
Арахис относится к бобовым растениям, но воспринимают его обычно как орех, и по вкусу он больше напоминает орех. В арахисе особенно много сытного белка, который вместе с волокнами и жиром делает этот продукт полноценным сбалансированным блюдом, позволяющим снизить аппетит. Не удивительно, что многочисленные исследования связывают потребление арахиса с потерей веса.	Арахис содержит исключительное количество ресвератрола — антиоксиданта (присутствующего также в красном вине) и других питательных веществ, снижающих риск сердечно-сосудистых заболеваний и других возрастных проблем. Ресвератрол блокирует воспаления, язвенные и некоторые другие опасные образования во внутренних органах человека.
С древних времен гранат называли королем фруктов. Известностью пользуется в основном гранатовый сок, но свежие семена граната для талии, возможно, даже полезнее. В них мало калорий и много пищевых волокон, они насыщают и удовлетворяют тягу к сладкому, не добавляя, в отличие от продуктов с добавлением сахара, лишних килограммов.	В гранатовом соке содержится больше антиоксидантов, чем в любом другом. В семенах и соке граната много других соединений, способных защитить организм от рака и воспаления; они полезны для здоровья сердца и снижают риск болезни Альцгеймера.
Это популярное лакомство столь же полезно, как и сытное, стабилизирующее уровень инсулина цельное зерно; 3 стакана объемного, приготовленного без жира попкорна, обеспечивают 4 грамма пищевых волокон и всего лишь 93 калории. (Попкорн, приготовленный в масле, содержит больше жира и калорий.)	Рацион, богатый цельными зёрнами, такими как воздушная кукуруза, — здоровый выбор, способный снизить риск сердечно-сосудистых заболеваний, инсульта и диабета, а также рака прямой кишки и груди.

Суперпродукт	Ингредиенты, способствующие похудению	
Тыквенные семечки	Белок, пищевые волокна, ненасыщенные жиры	
Кинва (киноа)	Белок, пищевые волокна, резистентный крахмал	
Сардины	Белок, омега-3 жирные кислоты, кальций, витамин D	
Говядина	Белок, железо	

Объяснение сверхвозможностей по сбрасыванию веса	Дополнительная польза для здоровья
Не важно, обжариваете вы их сами или покупаете уже очищенными, они обеспечивают вам три основных фактора насыщения — белок, пищевые волокна и полезный жир. Поэтому тыквенные семечки — идеальный перекус или дополнение к салату; они помогут избавиться от желания срочно что-нибудь съесть. Кроме того, на переваривание белка уходит больше энергии, чем на переваривание жиров и углеводов, а пищевые волокна снижают число калорий, усваиваемых вами из пищи.	Содержащийся в тыквенных семечках магний уменьшает вероятность сердечных приступов, необходим для поддержания сердечно-сосудистой системы в здоровом состоянии. Магний нормализует деятельность мышц, снижает содержание холестерина, способствует очищению организма от некоторых видов токсических веществ.
Цельные зерна киноа содержат динамичную пару — пищевые волокна и белок, которые стабилизируют уровень инсулина и помогают сдерживать голод. Резистентный крахмал подстегивает сжигание жира. В отличие от большинства других круп, киноа — чистый белок и содержит все основные аминокислоты, необходимые для формирования сильных сухих мышц и активизации обмена веществ.	Киноа полезна для сердца и помогает снизить уровень холестерина. Этот богатый витаминами суперпродукт снижает риск возникновения некоторых видов рака, способствует чистоте кожи и хорошему пищеварению.
Познакомьтесь с невоспетыми героями моря. Содержащиеся в сардинах омега-3 жирные кислоты помогают организму сжигать жир и строить мышцы, а также повышают чувствительность к инсулину, который помогает бороться с жиром в области живота. Белок этой рыбы насыщает, с ним вы получаете немало избавляющего от жира кальция и витамина D. Недавние исследования связывают повышенное потребление витамина D с большей потерей жира, особенно в области живота.	Омега-3 жирные кислоты — настоящие суперзвезды здоровья. Доказано, что они снижают холестерин, риск сердечного приступа и инсульта; защищают глаза, облегчают депрессию, снимают тревожность, улучшают функции мозга, омолаживают кожу и успокаивают симптомы артрита.
Всего в 100 г постной говядины содержится 21 г белка, необходимого при диете, поскольку именно белок помогает строить и поддерживать сухую мышечную массу, которая стимулирует сжигание калорий. С мясом вы получаете также хорошо усвояемое железо, без которого клетки крови не могут доставлять к органам и тканям животворный кислород.	Железо, улучшая доставку кислорода, улучшает и состояние кожи, придает ей здоровый блеск. В говядине много цинка, очень важного для заживления ран и функционирования иммунной системы.

Суперпродукт	Ингредиенты, способствующие похудению	
Сладкий картофель (батат)	Пищевые волокна, резистентный крахмал	
Цельнозерновые макароны	Пищевые волокна, белок, резистентный крахмал	
Морская семга	Белок, омега-3 жирные кислоты, витамин D	
Йогурт	Витамин С, кальций	

Объяснение сверхвозможностей по сбрасыванию веса	Дополнительная польза для здоровья
Эти оранжевые вместилища энергии содержат больше пищевых волокон, чем обычный белый картофель; богат препятствует резким скачкам уровня инсулина в крови и, следовательно, голоду и отложению жира. Плюс к тому, содержащийся в нем резистентный крахмал стимулирует выработку подавляющих аппетит гормонов, а также сжигание жира и расходование энергии.	В сладком картофеле много полезных для здоровья питательных веществ, включая бета-каротин — антиоксидант, который защищает сердце, помогает предотвратить рак и обеспечивает шелковистость кожи.
Полезные для здоровья цельнозерновые макароны (пшеничные и др.) содержат много белка и пищевых волокон — двойной удар, который насыщает и одновременно не дает передат, гасит приступы голода. Пищевые волокна снижают количество усваиваемых вами калорий, а резистентный крахмал стимулирует сжигание жира и помогает регулировать аппетит.	Цельнозерновые макароны защищают от сердечных болезней, диабета, рака. Это прекрасный здоровый выбор. Они повышают концентрацию серотонина, низкий уровень которого связан с депрессией.
В семге много омега-3 жирных кислот, способных ускорить сжигание жира во время занятий физкультурой; они также помогают организму поддерживать сжигающую калории сухую мышечную массу. В семге много жира и белка, поэтому ей хорошо перекусывать между приемами пищи.	Омега-3 жирные кислоты нужны организму для нормальной работы. Они улучшают функционирование мозга и нервов, улучшают память, поддерживают гибкость артерий, вен, укрепляют мышцы сердца. Лосось содержит «неполезных» насыщенных жиров на 50 процентов меньше, нежели говядина или курица, что в свою очередь снижает риск возникновения «плохого» холестерина. Активные аминокислоты, которые содержатся в белке этой рыбы, хорошо помогают поддерживать обмен веществ, который играет важную роль в процессе похудения.
Йогурт часто превозносят как идеальный продукт для похудения. В йогурте много кальция, который подстегивает сжигание жира и подавляет его откладывание. Исследования показали, что те, кто включает в свой рацион йогурт, сбрасывают больше жира — особенно в области живота.	Кальций полезен для костей, зубов и нервной функции. Многие марки йогурта содержат также живые активные бактерии (известные как пробиотики или полезные бактерии); они стимулируют пищеварение, укрепляют иммунную систему, снижают риск заболеваний десен и даже некоторых видов рака.

Суперпродукт	Ингредиенты, способствующие похудению	
Темный шоколад	Густое вкусное какао	
Зеленые соевые бобы	Белок, холин, пищевые волокна	
Яйца	Белок, холин, витамин D	
Дереза обыкновенная (ягоды годжи)	Белок, пищевые волокна, витамин C	
Капуста листовая (кале)	Пищевые волокна, витамин C	

Объяснение сверхвозможностей по сбрасыванию веса	Дополнительная польза для здоровья
Темный шоколад (с 70%-ным или более содержанием какао) снижает уровень кортизола — гормона стресса, связанного с усилением аппетита и набором веса, особенно в области живота. Новые исследования обнаружили, что у тех, кто предается этой небольшой слабости, снижается аппетит к сладкой, соленой и жирной пище.	Вещества, содержащиеся в темном шоколаде, помогают улучшить мозговую кровотоки и когнитивные функции. Кроме того, они снижают кровяное давление, риск возникновения гипертонии, а также улучшают увлажненность кожи.
Соевые бобы — низкокалорийный источник белков, не содержащий холестерина; они насыщают и стимулируют сжигание калорий. Также в них содержится холин — витамин группы В, который помогает расщеплять жиры и сжигать жировые запасы. В зеленых бобах содержится в четыре раза больше пищевых волокон, чем в тофу.	Содержащиеся в соевых бобах изофлавоны защищают сердце и кости; имеются также свидетельства, что употребление сои снижает риск рака груди. Исследования показывают, что соевые бобы снижают судороги, головные боли и чувствительность груди, связанную с предменструальным синдромом.
Высококачественный сытный белок яиц снижает аппетит на несколько часов, благодаря ему вы можете меньше есть в течение всего дня. Кроме того, при переваривании богатых белком продуктов организм сжигает больше калорий, чем при переваривании продуктов, богатых углеводами и жирами. Витамин D, получаемый с яйцами, способствует потере веса, а холин расщепляет жир.	Яйца содержат многочисленные питательные вещества, необходимые для здоровья кожи и организма, в том числе селен и биотин — витамин группы В. Яйца — один из немногих природных источников витамина D, надлежащий уровень которого способствует предотвращению остеопороза, высокого артериального давления, депрессии и рака.
Эти терпкие ягоды, которые нужно долго жевать, содержат восемнадцать различных аминокислот и на удивление много белка, что позволяет им лучше, чем другие плоды, утолять голод. Пищевые волокна также помогают подавить аппетит, а витамин С способствует сжиганию жира.	Как и многие другие ягоды, дереза обыкновенная богата антиоксидантами. Содержащиеся в ней питательные вещества поддерживают работу иммунной системы, защищают кожу от солнечных ожогов, борются с раковыми клетками и полезны для глаз.
Листовая капуста — настоящее питательное сокровище. На стакан мелко нарубленной сырой капусты приходится всего 34 калории, но вместе с ними вы получаете пищевые волокна и витамин С, способствующий сжиганию жира.	Листовая капуста способна активировать в организме естественные обеззараживающие ферменты, помогающие предотвратить рак легких и желудка; это прекрасный источник витаминов А и С, помогающих сбросить кожу, и каротиноидов, защищающих глаза.

Готовы нырнуть с головой и терять по килограмму в неделю?

Полная программа Антидиеты — пятидневный план питания, состоящий из простых, вкусных и сытных рецептов и идей; план предлагает вам меню для первых и вторых завтраков (ленчей), полдников и обедов. Вы получаете 1400 бонусных «свободных» калорий в неделю и можете съесть их в любом виде, как вам захочется! Это вовсе не жесткий план, в нем предлагается несколько вариантов и множество способов приспособить наши рекомендации под себя. Вот что вас ждет:

1. Легкое приготовление пищи. Одни предлагаемые нами блюда готовятся быстро, другие вовсе не требуют готовки. Кроме того, в нашем плане присутствуют трапезы и перекусы, которые можно есть на ходу, приготовить заранее или собрать на стол меньше чем за одну минуту (серьезно). Каким бы ни был ваш распорядок дня, этот план органично войдет в него и обеспечит вам идеальный баланс углеводов, белков и полезных жиров, который позволит не чувствовать голода.

2. Гибкое меню. Вы можете следовать нашему плану строго или очень приблизительно, как захотите. Можно в течение пяти недель ежедневно пробовать новые варианты завтрака, ленча, полдника и обеда, а можно готовить только то, что понравится, и за пять недель повторить любимые рецепты по несколько раз. Кстати, ленч и обед в нашем меню содержат равное число калорий и соответственно взаимозаменяемы. Все это результат нашего стремления создать все условия для вашего успеха. Суть нашей программы не в

том, насколько точно вы сможете придерживаться плана; **главное – помочь вам найти собственную чувствительную точку и научиться худеть, съедая больше сжигающих жир полезных продуктов вместо бедных питательными веществами, зато способствующих отложению жира традиционных блюд.**

3. Возможность свободно есть любимые сладкие, соленые, острые и жирные блюда. Антидиета рекомендует вам обязательно есть то, что вы больше всего любите. Так вы будете чувствовать себя счастливее и вам значительно легче будет менять свои пищевые привычки в долгосрочной перспективе.

Наш план работает следующим образом. Ваша цель – съедать в день примерно 1600 килокалорий. Для этого вы выбираете из нашего обширного списка вкусных и сытных трапез и перекусов то, что вам понравится, и получаете таким образом базовую диету на 1400 килокалорий в день. Каждый день у вас остается примерно 200 бонусных килокалорий, которые вы можете использовать как угодно. Вы можете ежедневно съедать по одной вкусоности на 200 ккал, а можете собрать бонусы (но не больше чем за четыре дня) и съесть и выпить в свое удовольствие аж 800 ккал в один присест. (Если скопить бонусные калории за целую неделю, аппетит может разыграться, поэтому постарайтесь ограничиваться четырьмя днями.)

Думайте об этих бонусах как о «калориях удовольствия», о том, что вызовет у вас улыбку и повысит настроение. Как вы используете свои бонусные калории – это личное дело, ваше и вашего желудка! **Наслаждайтесь любимыми блюдами – вес все равно будет уходить.**

Нуждаетесь в дополнительном стимуле?

Мы уверены в том, что этот план – ваш ключ к успеху, и доказательством этого служат отзывы людей. Мы включили в книгу несколько мотивационных историй об обычных людях, которым удалось сбросить 5, 10, а то и больше килограммов благодаря этой программе. Начните сегодня, и окажетесь много ближе к подтянутому здоровому телу своей мечты.

Суперупражнения для супербыстрой потери веса

Жир исчезает быстрее и охотнее, если вы сочетаете программу питания и физические упражнения. Но упражнения, описание которых вы найдете в Главе 13, не похожи на обычные. Каждое из них можно считать фитнес-аналогом какого-нибудь суперпродукта – доказано, что они сжигают достаточное количество калорий, стимулируют обмен веществ, помогают избавиться от жира на животе и т. п. Как и предлагаемый план питания, наши упражнения очень гибкие: независимо от начального уровня подготовки, расписания или членства в фитнес-клубе, вы найдете для себя множество возможностей улучшить тело. Вы сейчас не в форме? Нет времени? Ненавидите заниматься физкультурой? Ничего страшного! У нас есть для вас две волшебные пилюли для серьезного похудения:

- Кардиозанятия для борьбы с жировыми отложениями. Вы сможете выбрать из нескольких вариантов упражнений, нацеленных на сжигание лишних калорий и устранение жира. Включите в свои занятия интервальные тренировки – короткие напряженные рывки, перемежающиеся минутами спокойного движения. Они ускоряют потерю веса, особенно в области живота, лучше, чем спокойные и размеренные кардиоупражнения.

- Тонизирующие, подстегивающие обмен веществ силовые упражнения. Работа над укреплением мускулатуры заставляет организм сжигать больше калорий в любом режиме, даже если вы сидите неподвижно.

Плюс к тому занятия помогают сделать тело красивым и достойным купальника. Двойная победа! Мы даем множество упражнений, из которых сможете выбрать наиболее подходящие для занятий дома, в спортзале или на свежем воздухе.

Шаги к успеху: будьте готовы стать стройной

Прежде чем кидаться очертя голову в нашу программу, попробуйте воплотить в жизнь хотя бы некоторые из наших советов, которые помогут вам подготовить сцену для решающей победы. Выполнив несколько несложных действий, вы сразу же испытаете гордость за хорошо сделанное полезное дело – ваш первый успех станет прекрасной мотивацией для дальнейших усилий. Победы, даже скромные, дают разгон, способный вывести вас в новую здоровую и стройную жизнь.

Разберите завалы на кухне. Не обязательно выбрасывать все имеющиеся лакомства – помните, у вас останутся бонусные калории! Обязательно промойте и наведите порядок в холодильнике (во всех его уголках) и буфете. Выбросьте все старое и несвежее, все, что вы не хотите есть или, наоборот, раз начав, не можете остановиться. Вобщем, сделайте все необходимое, чтобы подготовить место для новых жиросжигающих продуктов.

Подготовьте базу. Обеспечьте присутствие в своем буфете различных видов уксуса, сушеных трав и других нужных вещей, с которым готовить и есть здоровую пищу будет намного проще.

Подготовьте для похудения инструменты. Вы удивитесь, узнав, насколько приятнее, проще, быстрее резать, рубить и вообще готовить с правильными инструментами. **Еще один бонус похудения:** исследования показывают: чем больше вы готовите и едите дома – т. е. чем лучше вы контролируете ингредиенты и калорийность пищи, – тем успешнее будет ваша борьба за потерю веса и сохранение оптимальной формы. Так что стоит потратиться на хорошие качественные ножи, включая поварской, разделочный и хлебный (всегда можно найти не слишком дорогую надежную марку), набор мерных чашек и ложек и большую разделочную доску. Запаситесь долговечными стеклянными или пластиковыми пищевыми контейнерами, чтобы можно было готовить здоровую пищу и закуски впрок. Если за дверцей холодильника вас будут ждать полезные вкусы, вы вряд ли соблазнитесь на что-нибудь быстрое и жирное.

Найдите единомышленниц – хотя бы одну, но лучше двоих или троих. В численности – сила и успех! Тем, кто пользуется во время похудения поддержкой друзей, легче удается сохранить завоеванную стройность. Устройте соревнования среди подруг и родственниц! Взаимная поддержка и легкое здоровое соперничество прекрасно мотивируют и к началу и к продолжению решительных действий.

Попросите помощи. Если ваши близкие решительно не хотят к вам присоединиться, попросите их, по крайней мере, поддержать вас на этом пути. Подумайте, с кем из близких вы сможете обсуждать проблемы и отмечать пройденные этапы. Подумайте также, на какую реальную помощь со стороны близких вы можете рассчитывать. Например, попросите маму дополнить традиционный воскресный обед салатом. Или подбросьте мужу идею о том, что если он хочет сделать вам приятное, лучше помассировать ноги, чем опять заказать мороженое.

Выберите себе пример для подражания из тех, кого вы знаете, одного или двух человек, которых можно по-настоящему уважать – и не за стройность, а за целеустремленность, упорство и оптимизм. Держите мысли об этих людях «под рукой», и всякий раз, почувствовав искушение, вспоминайте про них и представляйте, что они лично воодушевляют вас двигаться вперед.

Выкройте время для покупок. Пустой буфет – очень серьезная ловушка. В жизни обязательно случаются дни, когда вы приходите домой усталая и голодная. И если у вас на кухне не найдется полезных продуктов, пригодных для немедленного перекуса, вы, возможно, снимете трубку и закажете на ужин огромную пиццу. Прежде чем начать процесс, оцените свое расписание и решите, когда (хотя бы раз в неделю) вы будете посещать супермаркет и закупать продукты.

Сделайте движение необходимостью. Встройте занятия физкультурой в свой распорядок и соблюдайте его с той же строгостью, с какой вы соблюдаете расписание на работе или выполнение семейных и общественных обязательств. Включите тренировки в свой календарь и соблюдайте назначенное время так же, как вы соблюдаете время деловой встречи! Не важно, будете ли вы ходить пешком или проделывать забавные жиросжигающие упражнения из Главы 13, результаты на весах и в зеркале будут лучше, а тело будет быстрее обретать форму.

ЗАПИСЫВАЯ СЪЕДЕННОЕ – ХУДЕЕШЬ БЫСТРЕЕ

Отслеживание всех трапез и перекусов при помощи дневника позволяет лучше осознавать, что кладешь в рот, – а значит, почти наверняка предотвращает бесконечное и бездумное жевание. Одно из исследований показало, что те, кто придерживался диеты и ежедневно записывал съеденное, потеряли вдвое больше веса, чем те, кто придерживался той же диеты, но ничего не записывал. Не существует единственно верного способа вести такой дневник; важно лишь, чтобы информация фиксировалась где-либо. Можно записывать трапезы в маленький блокнотик, который будет всегда под рукой, в электронный ежедневник или смартфон. Просто обозначьте дату, как в обычном дневнике, а потом после каждой трапезы записывайте, что съели, сколько примерно в этом калорий, где это происходило и как вы себя чувствуете. Если блюдо или закуска не входят в план питания и в список закусок в Главе 12, прочитайте этикетку или проверьте калорийность в Интернете. Периодически просматривайте свой дневник и проверяйте, нет ли в вашем питании опасных закономерностей. Может быть, каждый день после обеда на работе вы испытываете стресс и начинаете что-нибудь жевать; подумайте, не стоит ли взять с собой что-нибудь полезное именно на такой случай.

Дайте себе клятву

Вы постоянно и по любому поводу подписываете какие-то договоры, так почему не заключить договор с собой? Придумайте текст сами или воспользуйтесь приведенным здесь шаблоном, чтобы изложить на бумаге свои намерения по сбрасыванию веса, затем вырежьте подписанный договор и повесьте на стену, так чтобы видеть его ежедневно. Сосредоточьтесь на внутренних причинах, по которым вы хотите сбросить вес, и оставьте в стороне внешнее давление, которое, возможно, испытываете.

Торжественная Клятва самой себе

Торжественное обещание начинающей расхламительницы организма

Я, _____, будучи в здравом уме и твердой памяти и с четким намерением освободиться от хлама, который я накопила в моем сознании и теле, настоящим заявляю, что я предпринимаю шаги, которые гарантируют пожизненные изменения. Эти первые шаги включают изменения в еде, в движении и в общем отношении к ним и ко мне самой.

1. Я не наказываю себя, когда совершаю какую-либо ошибку. Я понимаю, что никто не совершенен, и я тоже. Я легко приобретаю новые полезные привычки, касающиеся моего здоровья. Мой успех в постоянных изменениях, которые не происходят за один день.

2. Я прощаю себя за хлам, который я накопила в своем теле. Я не смотрю на прошлое с отвращением, с этого момента – только вперед к новым изменениям в моей жизни, праздную каждый день.

3. Я не боюсь весов. Я взвешиваюсь каждое утро и составляю картину того, что происходит с моим телом. Эти цифры помогают мне понять, что мне нужно делать. Это не повод для наказания. Это знак, что нужно включить больше силы духа, больше движения и больше воды в мой новый образ жизни.

4. Я благословляю себя Любящим Движением каждый день, даже если это будет всего 15 минут. Я могу делать все что угодно в течение 15 минут. Движение – это забава и удовольствие, а не штраф.

5. В моей жизни всё уравновешено. Я не позволяю себе быть заваленной делами, потому что так можно сломаться или сгореть.

6. Я сбалансированно питаюсь, пью воду и угощаю себя питательными легкими закусками. Я ем завтрак, обед, ужин и три полезных для здоровья закуски каждый день. Я не пропускаю приемы пищи, потому что это замедляет обмен веществ и мое тело думает, что я умираю от голода.

7. Я честна сама с собой по поводу еды, которую я ем. Я записываю, что ем, и не боюсь себе в этом признаться.

8. Я замечаю всю ложь, которую я говорю себе, чтобы ничего не менять. Я осознаю, что мне вредило то, как я жила, и я готова к новому отношению к своему здоровью. Мой успех зависит только от меня. Я сильна и упорна и легко преодолею все трудности.

9. Я счастлива, что в моем доме всегда есть питательная еда. Это значит, что я трачу время на составление меню, покупки и приготовление еды. Я не отношусь поверхностно к продуктам и еде.

10. Я праздную каждый день моей новой жизни. Это тот путь, который приносит мне здоровье и радость. Это не привычка, которая пройдет, когда я избавлюсь от хлама в теле.

11. Я люблю себя и показываю себе эту любовь. Дела говорят лучше слов. Все, что я делаю, – это отражение моей любви к себе! Я горжусь собой! Подписано мной собственноручно, в любви и уважении к себе

_____ Подпись/ дата

Вдохновляющая история от программы «Антидиета»

«Чудесно чувствовать себя здоровой»

ИМЯ: Мишель Рейхенбах

ВОЗРАСТ: 37 лет

РОД ЗАНЯТИЙ: регистратор в больнице

СЕМЕЙНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ: замужем, имеет приемную дочь

РОСТ: 160 см

СТАРТОВЫЙ ВЕС: 95 кг

ВЕС ПОСЛЕ ПРОГРАММЫ «Антидиета»: 85 кг

СБРОШЕНО: 10 кг за семь недель

Моя история: «У меня астма, и каждый килограмм только ухудшает ситуацию, так что моими мотиваторами были здоровье и вид в собственных глазах».

Самое сложное в похудении: «Упорство и реальный план, которого можно придерживаться. Кроме того, у меня не хватало силы воли для занятий физкультурой».

Почему у меня получилось: «Все было очень вкусно! Я пробовала диету с готовыми блюдами, но это оказалось достаточно дорого, а пища была невкусной, к тому же иногда после еды у меня сохранялось чувство голода. А из-за запрета на множество нормальных продуктов мне все время хотелось вкусненького. В программе «Антидиета» очень помогло меню на неделю – я знала, что буду есть в ближайшее время, и удерживала себя от всякой ерунды. Я понимала также, что физические упражнения – один из ключей к успеху. Заниматься было очень трудно, но после занятий я чувствовала прилив энергии».

Как изменилось мое тело: «Во время последнего визита пульманолог сказал, что мое состояние значительно улучшилось. В следующий раз мы посмотрим, нельзя ли снизить дозы лекарственных препаратов».

Совет: «Главное – готовить! Когда я что-то готовлю, я заранее отмеряю все ингредиенты для следующего раза, так что времени на приготовление пищи уходит меньше. Я собираюсь и дальше придерживаться этого плана, потому что он дает результат».

2. Суперфрукты

Яблоки

Яблоки для похудения

Одно яблоко в день помогает избавиться от лишнего веса! Яблоки наполняют желудок и у вас пропадает желание постоянно что-нибудь есть и вы получаете меньше лишних калорий. Отчасти этим мы обязаны медленно переваривающимся и хорошо насыщающим пищевым волокнам, которые съедаем с каждым кусочком. Яблоки стабилизируют уровень сахара в крови и подавляют аппетит на сладкое. Пищевые волокна помогают вывести из кишечника некоторую часть жира и калорий, полученных с другой пищей; в противном случае организм усвоил бы их и почти наверняка отложил на животе и бедрах. (Подробнее о чудесной способности пищевых волокон бороться с жиром читайте на стр. 42.)

ОДНО ПЛОХОЕ ЯБЛОКО МОЖЕТ ИСПОРТИТЬ ВЕСЬ УРОЖАЙ

Гладкокожее, хрустящее яблоко – это прекрасно, но яблоко поцарапанное, побитое или перезревшее начинает быстрее выделять этилен – естественный газ, присущий многим фруктам и ускоряющий созревание соседних плодов. По этой причине поврежденные или перезревшие яблоки лучше быстро съесть или выбросить.

Специалисты называют яблоки «низкокалорийной плотной пищей», имея в виду, что их, как и всякую плотную пищу, нужно как следует жевать, но калорий в них мало. Яблоко в основном состоит из воды (86 %), но вы, съев яблоко, ощущаете сытость и удовлетворение, хотя и получаете сравнительно немного калорий (около 95 ккал на плод средней величины). Следует отметить, что к категории низкокалорийной плотной пищи относится большинство свежих фруктов и овощей, и все они помогают избавиться от лишнего веса, но яблоки особенно эффективны, потому что сытны психологически: увесистый хрустящий плод, который можно долго жевать, – это почти обед. Так как насчет яблочка?!

Поразительные доказательства

- Люди, которые за пятнадцать минут до обеда сырными итальянскими пельменями съедали яблоко, получали в целом на 187 ккал меньше, чем те, кто ничего перед обедом не ел, показало исследование Университета штата Пенсильвания в Юниверсити-Парке.

Совет для стройности. Собираетесь поужинать в ресторане?

Съешьте по пути яблоко, и вы поужинаете менее плотно, чем обычно.

- Женщины, съедавшие каждый день в течение года по стакану сушеных яблок (соответствует примерно двум свежим яблокам), похудели в среднем на 1,5 кг, хотя ничего больше в питании или в режиме занятий не меняли, сообщают исследователи.

- В ходе аналогичного исследования, опубликованного в журнале *Appetite*, исследователи попросили 3 группы женщин съедать каждый день по три небольших яблока, три груши или три овсяных печенья; и то, и другое, и третье содержит около 200 ккал и 6 г пищевых волокон. Через десять недель выяснилось, что женщины первой группы сбросили примерно по килограмму, ничего больше не меняя в своем рационе; члены грушевой группы сбросили меньше, а у тех, кто ел печенье, весы никаких изменений не показали.

Совет для стройности. Позаботьтесь о том, чтобы в вашем доме или офисе всегда были яблоки на случай острого желания перекусить. Поставьте вазу с яблоками рядом с

входной дверью, чтобы можно было, выходя из дома, захватить яблоко. Вид яблок напоминает о том, что их надо есть!

Яблоки не дают приобрести шарообразную форму

В 2008 г. ученые проанализировали данные о питании и определили, что люди, которые регулярно едят яблоки и яблочное пюре, обладают более тонкой талией, чем те, кто этого не делает. Кроме того, в среднем у них ниже артериальное давление и уровень С-реактивного белка – признака воспаления. (Воспаление необходимо для заживления порезов и других ран, но неконтролируемое воспаление может свидетельствовать о серьезной болезни, в том числе и о раке.) Повышенное артериальное давление и избыток жира в области живота в сочетании с высоким содержанием в крови глюкозы и триглицерина (одной из разновидностей жира в крови), возможно, указывает на метаболический синдром – группу признаков, повышающих риск инсульта, диабета и сердечных заболеваний. Специалисты не до конца понимают, как возникает этот синдром, но ключевыми факторами риска, очевидно, являются ожирение и малоподвижный образ жизни. Исследование показало: у тех, кто постоянно ест яблоки, шансы получить такой диагноз меньше на 27 %. Понятно, что добавление яблок в меню полезно и для здоровья, и для стройности тела.

Еще четыре причины есть яблоки

1. Они помогают предотвратить рак. Содержащиеся в яблоках пищевые волокна и вещества-антиоксиданты помогают защитить организм от некоторых видов рака, включая рак груди и толстой кишки. Исследователи из Медицинского колледжа при Ягеллонском университете в Кракове (Польша) определили, что ежедневное употребление одного яблока снижает риск рака прямой кишки на 35 %. А если съесть по два яблока и больше, то риск этот, похоже, снизится вдвое.

Совет для стройности. Не счищайте с яблок кожицу! Она содержит антиоксидантные полифенолы, в ней примерно вдвое больше пищевых волокон, помогающих блокировать жир.

2. Ваш мотор обожает яблоки. Характерное для яблок сочетание антиоксидантов и пищевых волокон помогает снизить холестерин и полезно для здоровья сердца. Исследования утверждают, что яблоки снижают уровень «плохого» и повышают уровень «хорошего» холестерина. Кроме того, яблоки способствуют снижению артериального давления и воспаления. Неудивительно поэтому, что женщины, которые хотя бы два раза в неделю едят яблоки и/или груши, на 13–15 % меньше болеют сердечно-сосудистыми заболеваниями, чем те, кто ест эти фрукты реже.

3. Возможно, вам станет легче дышать. Антиоксиданты, присутствующие в яблоках, судя по всему, оказывают противовоспалительное, противоаллергенное, а также другое благотворное действие, благодаря которому может улучшиться движение воздуха в легких. Исследователи Королевского колледжа (Англия) сообщают, что люди, съедающие по два яблока в неделю или больше, на 32 % реже заболевают астмой.

4. Это полезно для мозга. Мощные антиоксиданты яблок поднимают уровень ацетилхолина – нейротрансмиттера, помогающего клеткам мозга работать быстрее, ускоряя таким образом обработку информации. Кроме того, это вещество борется с окислением и исправляет нанесенный им вред, влекущий за собой ухудшение памяти и когнитивных возможностей и развитие болезни Альцгеймера. (Этот вред можно условно сравнить с ржавчиной на велосипеде: чем ее больше, тем хуже работает механизм.)

ХОТИТЕ С СЕГОДНЯШНЕГО ДНЯ ЕСТЬ БОЛЬШЕ ЯБЛОК?

Когда вы перекусываете, откажитесь от крекеров и используйте для макания в подливку или для бутербродов с хумусом, сыром или арахисовой пастой ломтики яблок. Они прекрасно сочетаются с любым дополнительным продуктом, да и хрустят тоже неплохо.

НЕ ЛЮБИТЕ ЯБЛОКИ?

Ешьте их с более ароматными дополнительными продуктами. Попробуйте взбить мелко нарезанное яблоко с йогуртом и посыпать все это сверху корицей. Добавьте измельченное яблоко в сладкую овсянку или проложите тонкими ломтиками яблока сытный сэндвич с индейкой и чеддером.

Совет для стройности. Яблоко сегодня – или через три недели! Запасайтесь яблоками всякий раз, когда попадаете на рынок; яблоки не обязательно хранить в холодильнике, но там они могут оставаться свежими в течение трех недель – а то и больше.

Выбираете яблоки?

Если вас ошеломляет разнообразие сортов яблок в супермаркете, то наши несложные советы помогут вам подобрать лучший именно для вас сорт.

- Прислушивайтесь к собственным вкусовым рецепторам. Чтобы получить от яблок пользу, в том числе и для талии, их нужно есть, поэтому если найдется такая разновидность яблок, которая покажется вам наиболее привлекательной – и которую вы, возможно, чаще будете есть, – покупайте именно их. Точно так же если ваш бюджет ограничен и вам хочется купить то, что подешевле, так и сделайте. Полезные фитонутриенты и антиоксиданты есть в любых яблоках.

- Выбирайте по возможности местные и сезонные яблоки. Чем меньше времени проходит между сбором яблок и их попаданием в желудок, тем больше в яблоках пользы.

- Старайтесь выбирать экологически чистый продукт. Концентрация пестицидов в яблоках, выращиваемых по традиционной технологии, одна из самых высоких среди фруктов, – именно этот прискорбный факт вынудил включить яблоки номером первым в список продуктов, которые лучше покупать в специальных магазинах экологически чистой продукции. Если вы не можете себе этого позволить – или вам просто негде их покупать, – имейте в виду, что только 3–4 % плодов имеет повышенное содержание пестицидов, и большинство специалистов уверены, что овощи и фрукты полезны для здоровья, как бы они ни были выращены. Тщательно мойте яблоки, выращенные традиционным способом: поскребите кожицу (можно воспользоваться для этого специальной щеткой для фруктов и овощей), так вы удалите грязь и, возможно, несколько снизите содержание пестицидов.

ПИЩЕВЫЕ ВОЛОКНА: НАДЕЖНОЕ ОРУЖИЕ В БОРЬБЕ С ЖИРОМ

Что если бы каждый раз во время еды вы могли защитить свою талию от некоторого процента съеденного жира и калорий, сохранив при этом все вкусовые и прочие ощущения? Звучит слишком хорошо, чтобы быть правдой, но на самом деле это именно то, что делают в организме пищевые волокна. По данным исследований, мужчины, съедающие в день 34 г пищевых волокон, усваивают в среднем на 6 % меньше калорий, а женщины, съедающие до 24 г волокон ежедневно, усваивают на 90 ккал меньше. Это означает, что за год 5 кг просто испаряется! Благодаря еде! Но как волокнам удастся повернуть этот фокус с исчезновением? Они обволакивают часть

съеденной пищи и быстро проводят ее по пищеварительному тракту, так что вы просто не успеваете усвоить часть присутствующих в ней калорий.

Это лишь один из способов, при помощи которых этот супернутриент – и двадцать один суперпродукт, в которых он содержится, – помогает частично избавиться от жира. Пищевые волокна – та часть фруктов, овощей, зерновых и бобовых, которую ваш организм не может переварить. Существует два основных типа пищевых волокон, и оба они играют существенную роль в любых мероприятиях по борьбе с лишним весом.

Растворимые волокна. Эти волокна растворяются в воде; именно они делают овсянку сытной и сохраняют внутреннюю часть чечевичного зерна мягкой. Они содержатся во многих овощах и фруктах. В желудке растворимые волокна не растворяются полностью; скорее они образуют гелеподобную субстанцию, которая замедляет процесс пищеварения, вынуждая организм тратить больше времени на расщепление пищи. Бедные пищевыми волокнами продукты, такие как белый хлеб, расщепляются быстро; сахар сразу же поступает в кровь, вызывая прилив энергии, за которым следует резкий спад. (Представьте, сколько времени нужно на то, чтобы прожевать яблоко, а сколько на то, чтобы глотнуть сладкой газировки – здесь примерно так же.) Замедляя процесс пищеварения, волокна предотвращают резкие скачки уровня сахара в крови и соответственно инсулина – гормона, который дает организму команду откладывать излишки энергии в виде жира. Чем дольше переваривается пища, тем дольше вы чувствуете себя сытой; что означает меньше калорий и переедания во время трапез и между ними.

Нерастворимые волокна. Это то, о чем говорила ваша бабушка, когда советовала есть овсяную кашку, чтобы регулярно наведываться в известное место. Таких волокон много в наиболее грубых и плотных частях растений и зерен. Они не растворяются, впитывают воду и добавляют объема содержимому, помогая продвигаться по назначенному пути. Нерастворимые волокна работают в дружеском союзе с растворимыми: дают ощущение сытости, запирают и выводят из организма часть съеденных калорий, не позволяя усвоить их все.

Готовы к грубой диете? Сперва прочтите это

Не старайтесь получить точное количество каждого из двух типов пищевых волокон, сосредоточьтесь на их суммарной массе; если вы едите богатые волокнами продукты (суперпродукты для избавления от лишнего веса), вы получите все необходимое. Поставьте перед собой цель увеличить количество волокон по крайней мере до 20, а лучше до 35 г в день.

Добавляйте в рацион пищевые волокна постепенно. Помните, что резкий переход к богатому волокнами меню может вызвать газы и вздутие живота. Добавляйте по несколько граммов ежедневно или раз в несколько дней, чтобы организм имел возможность привыкнуть и приспособиться.

Не забывайте о воде. Волокна и вода всегда должны быть рядом; H₂O помогает грубой пище мягко двигаться по пищеварительному тракту, предотвращает вздутия и запоры. Поэтому, переходя к более богатому пищевыми волокнами меню, побольше пейте. Возможно, вам стоит добавить к обычной ежедневной дозе еще один стакан жидкости. Хороший показатель

при этом – ваша моча. Если она бледная, вы на верном пути; но если моча темная, а мочеиспускание происходит редко, начинайте пить, и побольше.

Питательная ценность яблока в цифрах

На одно яблоко среднего размера приходится 95 ккал

14 % суточной дозы витамина С

4 г пищевых волокон

Черника

Черника для похудения

Черника – настоящее сокровище для тех, кто хочет расстаться с лишними килограммами. В одном стакане черники содержится около 4 г пищевых волокон – примерно как в яблоке – и всего 84 ккал. Поскольку пищевые волокна перевариваются медленно, черника дает ощущение сытости и делает переедание неактуальным. А пищевые волокна, обволакивая и проводя отходы по пищеварительному тракту и выводя их наружу, уносят с собой некоторое количество жира и калорий, что тоже способствует похудению. Благодаря пищевым волокнам в сочетании с сочностью (то есть водой) и отсутствием жира черника является низкокалорийным плотным продуктом, – а значит, вы можете съесть ее много и при этом получить сравнительно небольшое количество калорий.

В чернике содержатся и другие потенциально полезные для похудения вещества, известные как антоцианы, или растительные пигменты. Предварительные исследования на животных позволяют предположить, что эти соединения активируют гены, производящие белок, который, как известно ученым, запускает процесс сжигания жира и подавляет его откладывание в запас. Судя по всему, черника также оптимизирует использование организмом сахара и стабилизирует инсулиновый ответ. Такой результат тоже помогает регулировать сжигание и откладывание жира – особенно в брюшной полости, где из-за лишнего веса повышается риск метаболического синдрома. Безусловно, необходимы новые исследования, которые подтвердили бы, что включение черники в рацион питания так же действует и на человека, но вы ничего не потеряете, если будете есть побольше ягод с антоцианами, – ничего, кроме лишнего веса!

Поразительные доказательства

- Исследователи из Университета Мичигана в Анн-Арбор кормили разьевшихся, готовых заболеть диабетом крыс мукой из цельных ягод черники (доза соответствовала примерно полутора стаканам свежей черники в день для человека). Через некоторое время эти крысы потеряли жир на брюхе; кроме того, у них улучшилась чувствительность к глюкозе и инсулину.

Совет для стройности. Нет свежей черники? Купите замороженную. Это тоже неплохо, а поскольку замораживают ягоды обычно вскоре после сбора, в чернике может сохраниться даже больше потенциально полезных для похудения антиоксидантов, чем при любом другом способе хранения. Замороженные ягоды можно добавлять прямо в горячие блюда, такие как овсянка; если вы хотите быстро разморозить чернику, положите ее в дуршлаг и промойте под струей холодной воды.

- Исследования, проведенные в последние несколько десятилетий, показали, что увеличение доли фруктов и овощей в рационе обеспечивает больший успех в борьбе с лишним весом. Причина: низкоэнергетическая плотность продукта. Как правило, при добавлении в рацион низкоэнергетических плотных продуктов, таких как черника, люди потребляют в день меньше калорий, но не чувствуют при этом голода.

Совет для стройности. Вместо того чтобы добавлять чернику в чашку с зерновыми хлопьями, мороженым или еще каким-то блюдом, сделайте наоборот: начните с чашки ягод, а затем добавляйте другую пищу. Поменяв соотношение, вы сможете съесть больше ягод и подтолкнуть процесс похудения.

Еще четыре причины есть чернику

1. Это принесет пользу мозгу. Мощные антиоксиданты и другие фитонутриенты в составе черники могут помочь клеткам мозга срабатывать быстрее и защищают от повреждения клеток и воспаления, влекущего за собой возрастные когнитивные проблемы. Исследования на животных позволяют предположить, что эти ягоды восстанавливают нормальную организационную деятельность клеток мозга, которая с возрастом ухудшается и, вероятно, снижает функциональные возможности мозга. Согласно исследованию, проведенному в Университете Цинциннати, у пожилых людей, в течение двенадцати недель выпивавших по два стакана черничного сока в день, показатели вербального обучения и памяти улучшились на 41 и 33 % соответственно.

2. Антиоксиданты в составе черники способны противодействовать раку. Из всех традиционных фруктов и ягод в чернике больше всего антиоксидантов. Эти мощные фитовещества защищают клетки от повреждений, потенциально способных при накоплении вызвать рак.

3. Ваше сердце обожает чернику. Антоцианы и другие питательные вещества в составе черники способствуют полноценной работе сердечно-сосудистой системы. Они предохраняют клетки от воспаления и повреждения (то и другое способно вызывать сердечные заболевания); а антоцианы, судя по всему, еще и повышают содержание в крови оксида азота, который расширяет сосуды, тем самым стимулируя ток крови. Кроме того, молекулы оксида азота помогают подавить слипание тромбоцитов и клеток в сосудах.

4. При помощи черники можно защититься от желудочных проблем и инфекции мочевыводящих путей. Пищевые волокна и антиоксиданты черники помогают бороться с воспалением в кишечнике, которое, по данным исследователей из Лундского университета (Швеция), может привести к спазмам желудка и диарее. Когда речь заходит о борьбе с инфекциями мочевыводящих путей, вся слава, как правило, достается клюкве, но черника в этом отношении действует не хуже: содержащиеся в ней проантоцианы не дают бактериям прикрепиться к стенке мочевого пузыря, блокируя развитие инфекции.

Совет для стройности. Начните свой день с черники и йогурта. Это поможет избежать расстройства желудка и вздутия живота. Согласно исследованиям, обхват талии у тех, кто по утрам завтракает, в среднем на 2 см меньше, чем у тех, кто от завтрака воздерживается.

Сушеные фрукты: на что обращать внимание

Любите сладкое? Тогда вам, пожалуй, стоит задуматься о сушеных фруктах – ведь это настоящие умные конфеты! Большинство сушеных фруктов достаточно сладкие, чтобы понравиться любому сладкоежке, но при этом в них много пищевых волокон и полностью отсутствует жир; они занимают мало места и их так же удобно есть, как настоящие конфеты. Прежде чем приступить к еде, обратите внимание на несколько моментов:

- Посмотрите, не добавлен ли во фрукты сахар. Сушеные фрукты, особенно расфасованные, часто приготовлены с добавлением сахара или других калорийных подсластителей, которые вам ни к чему. Перед покупкой внимательно прочитайте состав и откажитесь от тех марок, где присутствует сахар.

- **Не увлекайтесь.** Сушеные фрукты имеют повышенную концентрацию питательных веществ и пищевых волокон, но, поскольку в процессе сушки удаляется значительная часть

воды, калорий в них на единицу массы приходится тоже больше. Поэтому не стоит съедать за раз больше четверти стакана.

- Не забывайте и о свежих фруктах. Помните: эффективностью фруктов в борьбе с голодом мы отчасти обязаны содержащейся в них воде, которая обеспечивает массу и объем, а вместе с пищевыми волокнами дает ощущение сытости. Перекусывать сушеными фруктами, конечно, хорошо, но лучше, по возможности, выбирать свежие фрукты.

Совет для стройности. Даже если вы не собираетесь следовать программе «Антидиета», задайтесь целью есть больше фруктов и овощей. Заведите на работе или дома пакетик с сушеными фруктами. Полезный вариант перекуса, который всегда будет у вас под рукой, поможет вовремя вспомнить о поставленной цели и не поддастся очередному искушению.

ЕШЬТЕ И НЕ НАБИРАЙТЕ ВЕС

Взрослые, увеличившие потребление фруктов и обезжиренного молока (или молока пониженной жирности), набрали за достаточно большой промежуток времени меньший вес, чем те, кто пренебрегал тем и другим, сообщает статья в *American Journal of Clinical Nutrition*. Черничный смузи – отличный способ получить одновременно и фрукты, и молоко. Смешайте в блендере полстакана черники, полстакана любых других фруктов (нам нравится банан), стакан обезжиренного молока и четверть стакана льда.

Покупаем чернику

Направляетесь на рынок? Воспользуйтесь нашими советами, чтобы выбрать лучшую ягоду.

- **Никаких пятен.** Проходите мимо емкостей с черникой, на которых заметны пятна; это может означать, что ягоды внутри помяты и заплесневели. Вам нужны гладкие и ровные ягоды.

- **Обратите внимание на цвет.** Чем синее оттенок, тем спелее ягоды. Ягоды с красноватым оттенком не годятся на еду, но вполне подойдут для варенья или выпечки.

- **Выбирайте экологически чистый продукт.** Как и яблоки, традиционно выращенная черника, как правило, содержит больше пестицидов, чем другие фрукты.

ХОТИТЕ С СЕГОДНЯШНЕГО ДНЯ ЕСТЬ БОЛЬШЕ ЧЕРНИКИ?

Из замороженной черники и миндальных орехов получается вкусное блюдо для быстрого перекуса. Можно приготовить пару порций заранее и держать в морозильнике. Смешайте полстакана свежей черники и столовую ложку миндаля, положите в удобный пакетик и заморозьте. Перед тем как съесть, дайте полежать пять минут при комнатной температуре.

НЕ ЛЮБИТЕ ЧЕРНИКУ?

Добавляйте ягоды в сытный смузи; смешивайте свежую или замороженную чернику с несколькими другими ароматными ингредиентами, чтобы замаскировать вкус, но получить от ягод всю возможную пользу. Вот рецепт, который можно попробовать: смешайте в блендере четверть стакана льда, четверть стакана клубники, столько же черники, 170 г обезжиренного ванильного йогурта, 1 столовую ложку гранатового сока, 2 столовых ложки миндальной пасты и 1 чайную ложку меда.

Совет для стройности. Свежую чернику можно хранить в холодильнике до десяти дней; мыть ягоды следует непосредственно перед едой, иначе из-за лишней влаги они могут испортиться раньше.

Питательная ценность черники в цифрах

На стакан черники приходится: 84 ккал

24 % суточной нормы витамина С

4 г пищевых волокон

Вишня

Почему мы худеем

Начните почаще есть эти яркие сочные ягоды, и жизнь на диете покажется вам... ну, скажем, малиной. Обе разновидности вишни – и кислая (собственно вишня), и сладкая (черешня) – полны антиоксидантами, подстегивающими сжигание жира. Эти вещества, включая антоцианы, которые обеспечивают ягодам их замечательный цвет, стимулируют выработку определенных ферментов, – а те, судя по всему, помогают организму окислять жир. Кроме того, исследования позволяют предположить, что они ускоряют поступление сахара к мышцам, где он используется в качестве источника энергии. Это очень важно, потому что, чем эффективнее организм выводит сахар из крови в клетки, тем ниже риск возникновения метаболического синдрома, который связывают не только с диабетом и заболеваниями сердца, но и с ожирением и отсутствием талии.

Вишня помогает сделать талию стройнее за счет пищевых волокон: в одном стакане черешни их около 3 г (в стакане вишни – 1,6 г). А благодаря сочности (высокому содержанию воды) стакан этих ягод кажется увесистым и солидным блюдом, и человек испытывает от такого перекуса физическое и психологическое удовлетворение. У черешни есть и еще одно полезное качество: ее вкус и аромат способны подавить чувство голода без введения в организм дополнительных калорий.

Совет для стройности. Если вы не можете закончить обед без десерта или, к примеру, пытаетесь избавиться от привычки к калорийному полднику из печенья и конфет, попробуйте заменить свое любимое лакомство вишней; ее естественный сахар удовлетворит вашу страсть к сладкому при достаточно низкой калорийности – всего лишь 87 ккал на стакан.

Избегайте вишневых бомб

Вылавливание засахаренной вишенки из бокала и ее съедение – неотъемлемая часть процесса получения удовольствия от любимого коктейля. К сожалению, вишня, которую используют в коктейлях, подвергается сложной обработке и часто содержит богатый фруктозой кукурузный сироп и искусственные красители. Чтобы избежать ненужных добавок, положите в бокал вместо коктейльной вишни несколько целых или слегка раздавленных свежих ягод черешни.

НЕ СПЕШИТЕ МЫТЬ!

Сполоснуть ягоды водой лучше всего непосредственно перед съедением. В противном случае оставшаяся на них влага спровоцирует гниение, и сочные, полезные, сжигающие жир ягоды – а с ними и ваши деньги – просто пропадут.

Поразительные доказательства

- Страдающие ожирением крысы, которым в течение 12 недель давали вишню в количестве, соответствующем для человека полутора стаканам в день, лучше перерабатывали сахар и весили в среднем меньше, а масса жира у них была на 18 % ниже, чем у крыс, не получавших этих ягод (по данным исследования, проведенного в Университете Мичигана в Энн-Арбор).

Совет для стройности. Вишню часто продают в сушеном виде; прежде чем покупать, проверьте, не добавлены ли к ягодам подсластители.

- В одном из исследований Университета штата Мичиган мышей кормили жирной пищей в сочетании с очищенными антоцианами и урсоловой кислотой (природным противовоспалительным средством), полученными из разновидности кизила, сходной с распространенными в США сортами вишни. За восемь недель эти животные набрали на 24 % меньше веса, чем крысы, получавшие ту же пищу, но без вишневого компонента.

- По данным статьи в журнале *Nutrition & Food Science*, страдающие диабетом женщины, в течение шести недель выпивавшие ежедневно около 45 мл концентрированного вишневого сока, сбросили за это время в среднем по 3 кг, а также снизили артериальное давление.

Совет для стройности. Вишневый сок можно приобрести в ближайшем продуктовом магазине. Выбирайте 100 %-ный сок без добавления сахара (не нектар). Имейте в виду: соки достаточно калорийны, поэтому лучше не пить их в чистом виде, а добавлять по 30–50 мл на стакан газированной минеральной воды.

Еще четыре причины есть вишню

1. *Вишня смягчает мышечные боли и боли при артрите.* Мощный комплекс антиоксидантов, содержащийся в вишне, обладает противовоспалительным действием, аналогичным действию ибупрофена (хотя и в более слабой степени). Исследования спортсменов-марафонцев и тяжелоатлетов показывают, что те, кто пьет вишневый сок до и после тренировки, реже жалуются на болезненные ощущения и упадок сил после занятия, чем те, кто пьет плацебо.

2. *Вишня – лакомство для вашего мотора.* Содержащиеся в вишне фитохимические вещества влияют на производство липидов в организме и помогают снизить холестерин. Если съедать ежедневно около двух стаканов вишни, то показатель воспаления (еще один фактор риска для сердечных заболеваний) снижается примерно на четверть, по данным статьи в *Journal of Nutrition*.

3. *Вишня помогает предотвратить рак.* Мощные антиоксиданты этих ягод устраняют свободные радикалы и подстегивают иммунную систему, что делает вишню весьма полезной в плане предотвращения рака. Предварительные клеточные исследования и опыты на животных показывают, что содержащиеся в вишне вещества могут тормозить опухоль и рост клеток рака прямой кишки.

4. Вишня помогает сохранить остроту мышления и улучшает сон. Как и другие фрукты, богатые антиоксидантами, вишня снижает вред, наносимый окислением (окислительные процессы могут повредить нейроны, что повышает риск потери памяти, слабоумия и болезни Альцгеймера). Кроме того, вишня – естественный источник мелатонина (гормона, который вырабатывается в организме и участвует в регуляции сна).

ВНИМАНИЕ, противопоказание!

Вишня – достаточно кислая ягода, поэтому если вы принимаете лекарства от кислотного рефлюкса или склонны к изжоге, вам лучше выбирать черешню.

ХОТИТЕ С СЕГОДНЯШНЕГО ДНЯ ЕСТЬ БОЛЬШЕ ВИШНИ?

Замените изюм сушеной вишней или черешней. Ешьте вишню в чистом виде на перекус, добавляйте в различные смеси, в зеленый салат или салат с курицей, в йогурт или кашу.

НЕ ЛЮБИТЕ ВИШНЮ И ЧЕРЕШНЮ?

Измельчите черешню в блендере или просто порежьте и добавьте в смесь для выпечки цельнозерновых кексов или хлеба.

Выбираем вишню и черешню

Выбирая ягоды, руководствуйтесь тремя простыми правилами:

- Выбирайте красные или бордовые сорта вишни. Они содержат больше антоцианов, помогающих побеждать жир, чем желтые или светло-красные сорта.
- Выбирайте ягоды, спелые на вид – крупные и сочные, – но слегка упругие на ощупь. Сорванная с дерева вишня дальше уже не спел.
- Выбирайте по возможности экологически чистую продукцию. Вишня, выращенная традиционным способом, занимает шестнадцатую позицию в списке продуктов, содержание пестицидов в которых выше, чем в других аналогичных фруктах или овощах. Если можно, выбирайте вишню, выращенную без применения химических удобрений и инсектицидов.

Питательная ценность вишни в цифрах

На стакан черешни без косточек приходится: 87 ккал

10 % суточной нормы витамина С

3 г пищевых волокон

Ягоды дерезы (годжи)

Дереза для похудения

Эти мелкие, кислые и резинистые ягоды – еще одно доказательство того, что хорошего не бывает много. Ярко-оранжевые ягоды дерезы, известные также как годжи или лиций, на протяжении многих столетий были одним из основных ингредиентов традиционной китайской медицины; их полезность для желающих сбросить вес объясняется в первую очередь наличием в них 18 аминокислот, которые обеспечивают значительную дозу подавляющего голод и сгоняющего жир белка. В 30 г сушеных ягод его содержится 4 г – в точности столько же, сколько в сваренном вкрутую яйце.

Белок в пище делает для вашего похудения гораздо больше, чем любые попытки воздерживаться от перекусов. Одно только переваривание белка сжигает вдвое больше калорий, чем тратится на расщепление жира и углеводов. Кроме того, белок поставляет строительный материал для мышц; чем больше в вашем теле мышц, тем быстрее идет обмен веществ, тем больше вы сжигаете за сутки калорий, даже если ничего не делаете.

Кроме белка, ягоды дерезы поставляют организму примерно те же полезные для похудения питательные вещества, что и другие суперфрукты. 30-граммовая порция содержит 3 г пищевых волокон, которые вместе с белком обеспечивают ощущение сытости, замедляют пищеварение, стабилизируют уровень сахара и инсулина в крови, а также подавляют откладывание лишнего жира. Кроме того, с этой порцией вы получите примерно 20 % рекомендованного суточного приема витамина С, который помогает организму сжигать жир для получения энергии.

Поразительные доказательства

- Повысив суточное поступление в организм белка при помощи ягод дерезы, вы исключите поступление нежелательного жира. В одном из исследований Университета Пердью в Вест-Лафайете (штат Индиана) женщины на низкокалорийной диете получали либо 30, либо 18 % своего рациона в виде белка. Все они теряли вес, но те, кто получал больше белка, меньше ощущали голод и в целом чувствовали себя лучше, чем даже до начала программы похудения. У тех, кто получал меньше белка, настроение довольно быстро упало.

- В аналогичном двенадцатинедельном эксперименте, описанном в журнале *Obesity Research*, те, чей рацион на 25 % состоял из белка, чувствовали себя более сытыми в течение дня, реже испытывали вечерние приступы голода и меньше думали о еде, чем те, чей рацион состоял из белка лишь на 14 %.

Совет для стройности. Ягодами дерезы очень удобно перекусить после занятия физкультурой. Попробуйте такую смесь (ее запас можно всегда держать в спортивной сумке): 2 столовых ложки ягод дерезы, четверть стакана цельнозерновых мюсли, 2 столовых ложки миндальных орехов. Сочетание углеводов и белка лучше всего подходит для питания мышц.

- Ягоды дерезы снабжают организм витамином С, способствующим сжиганию жира. Чем ниже содержание этого витамина в крови, тем больше в среднем жира в организме и тем больше, скорее всего, этот человек весит. Исследователи пока не знают в точности, почему так происходит, но предполагают, что витамин С необходим для производства в организме карнитина – соединения, которое доставляет жир в сжигающие его клетки.

Совет для стройности. Ягоды дерезы – блюдо-хамелеон; они хороши практически с чем угодно. Добавляйте их в салаты, сэндвичи или другие блюда, чтобы получать с каждой трапезой больше белка и витамина С.

Еще четыре причины есть ягоды дерезы

1. *С ними вы получаете всю пользу для красоты и здоровья, которую приносят каротиноиды.* В ягодах дерезы много витаминов этой группы, в том числе бета-каротин, и пользы для здоровья они приносят немало. Эти витамины важны для правильной работы иммунной системы, они являются мощными антиоксидантами и помогают уберечься от сердечно-сосудистых заболеваний; также они очищают кожу и делают ее гладкой.

ХОТИТЕ С СЕГОДНЯШНЕГО ДНЯ ЕСТЬ БОЛЬШЕ ЯГОД ДЕРЕЗЫ?

Держите всегда под рукой следующую смесь для перекусов: четверть стакана сушеных ягод дерезы, четверть стакана изюма и столько же грецких орехов.

Совет для стройности. Ягоды дерезы (и каротиноиды в них) лучше усваиваются, если есть их в сочетании с полезными жирами в орехах и салатных заправках.

2. *Ягоды дерезы стимулируют естественные солнцезащитные свойства кожи.* В исследовании на животных, проведенном в Университете Сиднея (Австралия), мышам ежедневно давали сок ягод дерезы в количестве, эквивалентном для человека, – около 115 мл, или разные другие напитки для контроля, а затем подвергали мышей действию ультрафиолетового излучения. После недели такого воздействия мыши, пившие сок дерезы, демонстрировали значительно меньшее воспаление и лучшую защиту от способности солнечных лучей подавлять иммунную систему.

3. *Содержащиеся в ягодах дерезы вещества демонстрируют антираковое действие.* Результаты предварительных исследований позволяют предположить, что полисахариды этих ягод способны активизировать иммунный ответ организма на присутствие раковых

клеток. К примеру, в лабораторных исследованиях вытяжки из ягод тормозили рост клеток некоторых видов рака, в том числе и рака груди.

4. *Ягоды дерезы полезны для глаз.* В них много каротиноида зеаксантина, при помощи которого глаз защищается от ультрафиолетового излучения, приводящего к макулярной дегенерации.

Где покупать ягоды дерезы

Их следует искать среди сушеных фруктов в супермаркете или в магазине здоровой пищи. Кроме того, их можно приобрести через Интернет.

НЕ ЛЮБИТЕ ЯГОДЫ ДЕРЕЗЫ?

Спрячьте их в десерте. Смешайте в блендере 2 столовых ложки ягод, полстакана низкокалорийного мороженого и четверть стакана обезжиренного молока. Такой коктейль поможет вам утолить голод.

Питательная ценность ягод дерезы в цифрах

На 30 г ягод приходится: 100 ккал

20 % суточной нормы витамина С

3 г пищевых волокон

4 г белка

Киви

Киви для похудения

Киви – быстрый и простой способ украсить и оживить фруктовый салат, а также чудесная зеленая машина для борьбы с жиром. На единицу массы у него приходится больше витамина С, чем даже у апельсина: один крупный киви дает до 84 мг витамина или 107 % суточной нормы. Витамин С повышает жиросжигательные возможности организма; стимулирует выработку ферментов, необходимых для производства карнитина – вещества, отвечающего за транспортировку молекул жира из жировой ткани в митохондрии клеток, где они сжигаются для получения энергии, когда вы занимаетесь физическими упражнениями – любыми, даже если просто неторопливо прогуливаетесь. Ученые полагают, что недостаток карнитина, возникающий, вероятно, вследствие недостатка витамина С, не позволяет организму использовать жир в качестве топлива. Оказывается, концентрация витамина С в крови обратно пропорциональна количеству жира в организме: у самых массивных людей уровень витамина С в крови, как правило, ниже всего. Включение в рацион богатых витамином С продуктов, таких как киви, – один из способов повысить уровень витамина в крови и обеспечить таким образом способность организма к активному сжиганию жира.

Киви в своем небольшом объеме хранит и другие питательные вещества, помогающие избавляться от лишних килограммов. Съев один зеленый плод, вы получите 2 г пищевых волокон, наполняющих желудок и успевающих провести некоторую часть съеденных калорий по пищеварительному тракту прежде, чем они будут усвоены и отложатся в самых неподходящих местах. Киви, как и другие фрукты, относится к низкокалорийным плотным продуктам; это означает, что в нем много воды и мало жира, что этот небольшой плод принесит насыщение – и всего лишь 42 килокалории. В этом ворсистом фрукте на единицу массы приходится почти столько же калия, как в банане. Калий – враг натрия, который постоянно норовит удерживать воду в организме: калий связывает соль и помогает вывести излишки жидкости, чтобы ваше тело выглядело (и ощущалось) более легким и менее тучным.

Поразительные доказательства

• Люди с критически низким содержанием витамина С в крови сжигают при ходьбе на 10 % меньше жира на килограмм массы тела, чем люди с нормальным содержанием этого

витамина. Кроме того, они сильнее устают. Но – представьте только! – если исследователи начинали давать этим людям витамин С дополнительно (500 мг), скорость сжигания жира у них возрастала вчетверо!

Совет для стройности. Нет необходимости глотать таблетки, чтобы повысить у себя уровень витамина С; прием примерно 200 мг витамина в сутки с пищей (для этого достаточно съесть 2–3 киви) обеспечит вам те же возможности по сжиганию жира, утверждает ведущий автор исследования.

• В киви больше питательных веществ и меньше калорий, чем в большинстве других фруктов. Киви (вместе с гуавой) занял первое место среди тридцати трех популярных фруктов в испытаниях на питательность и плотность. Ученые проанализировали процентное содержание девяти основных витаминов, минералов и пищевых волокон (в том числе калия и витамина С) в расчете на 100 г каждого фрукта. И киви занял четвертое место по тому, во сколько калорий обходится человеку 1 % суточной нормы витаминов.

Еще четыре причины есть киви

1. *Киви – зеленый свет для сердца.* По данным Университета Осло (Норвегия), после двадцати восьми дней, в течение которых испытуемые дважды в день съедали по одному киви, содержание триглицеридов (вредных для сердца жиров) в крови у них снизилось на 15 %, а образование бляшек в артериях – на 18 %; за счет этого заметно снизилась вероятность образования тромбов.

2. *Киви помогает сохранить молодость и гладкость кожи.* Можно считать этот фрукт съедобным средством для ухода за кожей. Содержащиеся в киви антиоксиданты устраняют вредные для кожи свободные радикалы, возникающие под действием солнечного света; кроме того, витамин С помогает коже вырабатывать больше коллагена, который обеспечивает коже гладкость и упругость. По данным журнала *American Journal of Clinical Nutrition*, у людей, в рационе которых много витамина С, морщин меньше, чем у тех, кто почти его не употребляет.

3. *Каждый съеденный киви подстегивает ваш иммунитет и помогает предохраниться от рака.* Обилие в киви витамина С стимулирует защиту организма от обычных бактерий. Этот мощный антиоксидант разрушает канцерогенные свободные радикалы.

ИНТЕРЕСНОЕ О КИВИ

Когда-то киви называли китайским крыжовником; нынешнее название этому фрукту дал калифорнийский импортер, которому показалось, что пушистый коричневый шарик из Новой Зеландии напоминает символ этой страны – птицу киви.

КОГДА СТОИТ БОРОТЬСЯ ЗА ЭКОЛОГИЧЕСКУЮ ЧИСТОТУ ПРОДУКТА?

Конечно, многие хотят есть только экологически чистую пищу – чем меньше пестицидов, тем лучше, не так ли, даже если какой-то их уровень и считается безопасным? Кроме того, органические продукты могут быть более питательными, чем традиционно выращенные овощи и фрукты, потому что вы получаете их более свежими и можете есть вместе с кожицей. Но расслабьтесь – не обязательно брать банк, чтобы хорошо питаться. Для этого достаточно следовать нескольким простым правилам.

Ешьте фрукты и овощи, и точка. Исследования связывают их потребление со снижением риска многих заболеваний, каким бы способом они ни были выращены.

Не можете покупать специальную экологически чистую продукцию? Переходите на местные и сезонные виды. Некоторые фрукты и овощи, привозимые издалека, могут содержать искусственные добавки, призванные сохранить продукт и помочь ему пережить путешествие. Кроме того, сезонные фрукты всегда поступают в продажу свежими.

Если вы собираетесь есть фрукты с кожицей или шкуркой, покупайте экологически чистые, хотя они и дороже. Некоторые пестициды накапливаются во внешнем слое плода (в кожице), поэтому ее удаление помогает уменьшить суммарное их количество. Но у многих плодов кожица весьма питательна, поэтому многие тонкокожие овощи и фрукты лучше покупать экологически чистыми и есть целиком. Такие суперпродукты, как яблоки, черника и вишня, считаются опасными, т. к. они накапливают пестициды. С другой стороны, нет смысла выкладывать лишнее за экологическую чистоту, когда речь идет о фруктах с толстой кожицей, таких как гранат или киви.

ХОТИТЕ С СЕГОДНЯШНЕГО ДНЯ ЕСТЬ БОЛЬШЕ КИВИ?

Сладкий и сочный плод киви – естественная и вкусная замена варенью или джему, в которых, как правило, присутствует сахар и лишние калории. Попробуйте положить ломтик киви в сэндвич с арахисовой пастой или ешьте его с тостом.

НЕ ЛЮБИТЕ КИВИ?

Добавьте киви в тропический острый соус вместе с другими ароматными ингредиентами, и никто никогда не догадается о том, что он там есть. Смешайте 1 нарезанный кубиками киви, 1 нарезанный плод манго, 1 сладкий красный перец, 2 столовых ложки сока лайма и 1 столовую ложку мелко нарубленной кинзы. Можно подать с кукурузными чипсами, а можно положить сверху на жареную говядину, курицу, свинину или рыбу.

Исследования свидетельствуют: у тех, кто ест много богатых витамином С продуктов, риск заболеть некоторыми видами рака ниже. (Испытания показывают также, что витаминные добавки не так хорошо снижают риск, как богатая витамином пища, так что ешьте побольше!)

4. Киви помогает справиться с расстройством желудка. Два киви в день эффективно устраняют запоры и улучшают функцию кишечника у людей, страдающих синдромом раздраженного кишечника, утверждают ученые и объясняют это присутствием в плоде пищевых волокон и фермента, который стимулирует рецепторы толстой кишки, создавая естественный слабительный эффект.

Позеленеть очень просто

Несколько советов о том, как надо покупать, хранить и есть киви:

- Пробуйте плоды на мягкость. Спелый киви должен слегка подаваться при легком нажатии пальцем. Если он твердый, оставьте его полежать еще день-другой, он созреет.
- Не гоняйтесь за экологической чистотой. Киви вошел в список пятнадцати «чистых» продуктов; это значит, что в них особенно мало пестицидов. Поэтому покупайте обычные, традиционно выращенные плоды – они дешевле.
- Созревает киви лучше при комнатной температуре. Созревшие плоды следует хранить в холодильнике, где они могут оставаться свежими до 4–7 суток.

- Съедайте киви сразу же после нарезания, т. к. он содержит фермент актинидин, который на воздухе быстро размягчает плод. Если вы оставите нарезанный плод надолго, он расплывется в кашу. По той же причине добавляйте киви в салат или другие блюда непосредственно перед подачей на стол.

- Кожица киви вполне съедобна и полезна. Съев киви с кожицей, вы получите втрое больше стройнящих пищевых волокон. Просто помойте плод, порежьте и... м-м-м, вкусно!

- А можно просто не думать о шкурке. Чтобы не терять времени (и не пачкать руки) на очищение киви, можно просто разрезать плод пополам и при помощи чайной ложечки съесть мякоть.

Питательная ценность киви в цифрах

На один плод киви размером в 5 см приходится 42 ккал

107 % суточной нормы витамина С

2 г пищевых волокон

Гранат

Гранат для похудения

Гранатовый сок – великолепный стимулятор здоровья, но сам фрукт – это еще и средство добиться стройности и тонкой талии. Полстакана рубиновых зерен дают организму 3,5 г пищевых волокон и всего лишь 72 ккал в нагрузку. Пищевые волокна – супернутриент с тройным стройнящим действием: 1 – он насыщает; 2 – стабилизирует уровень сахара и инсулина в крови, что помогает контролировать голод и не дает телу отложить излишки энергии в жир; и 3 – помогает провести часть съеденного жира и соответственно, калорий через пищеварительную систему прежде, чем организм их усвоит и отложит куда не надо.

В гранатовых зерен высокое содержание воды и почти полное отсутствие жира, что делает гранат низкокалорийным плотным продуктом; его можно съесть много и получить небольшое количество калорий. Низкокалорийные плотные продукты очень полезны в борьбе с перееданием. Если вам очень захочется сладенького, эти крохотные пузырьки – их естественная сладость, сочность и яркость – станут идеальной заменой сахарным «бомбам» (типа мармелада и драже), на которые вы в противном случае можете соблазниться.

Совет для стройности. Держите на работе небольшую коробочку заранее вышелушенных гранатовых зерен на случай, если во второй половине дня на вас нападет внезапная жажда сладкого.

Поразительные доказательства

- Многочисленные исследования показывают, что увеличение доли фруктов и овощей в рационе питания помогает избавиться от лишнего веса. Можно упомянуть одно особенно интересное исследование, проведенное в Университете штата Нью-Йорк в Буффало. Две группы семей проходили консультирование по избавлению от лишнего веса; на регулярных встречах они получали совершенно одинаковые советы, за одним принципиально важным исключением – в первой группе говорили в основном о том, что нужно есть больше фруктов (минимум дважды в день) и овощей (минимум трижды в день), а во второй – что нужно есть меньше жирного и сладкого (то и другое не более десяти раз в неделю). Через год выяснилось, что группа, которой рекомендовали есть овощи и фрукты, сбросила значительно больше веса, а также увеличила потребление растительной пищи и снизила потребление жирных и сладких продуктов в большей степени, чем вторая группа.

Совет для стройности. Вместо того чтобы постоянно думать о продуктах, потребление которых вы пытаетесь ограничить, сосредоточьтесь

на свежих сочных фруктах, таких как гранаты, которые вам можно есть и от которых у вас текут слюнки.

• Потребление пищевых волокон – ключевой фактор в борьбе с лишним весом, а потребление фруктов и овощей может усилить их действие (по данным исследователей из Университета Наварры, Испания). Они изучили пищевые привычки и набор веса у одиннадцати тысяч человек и выяснили, что у тех, кто ест много фруктов и овощей (не менее 6 порций в день) и получает с пищей больше всего волокон (30 г или более ежедневно), шансы набрать значительный вес за пять лет на 31 % ниже.

ХОТИТЕ С СЕГОДНЯШНЕГО ДНЯ ЕСТЬ БОЛЬШЕ ГРАНАТОВ?

Гранатовые зерна – вкусная хрустящая добавка, подходящая к самым разным салатам. Особенно хорошо они в следующих салатных сочетаниях: шпинат, сыр горгонзола и груша; или руккола, помидоры черри и козий сыр.

НЕ ЛЮБИТЕ ГРАНАТЫ?

Используйте гранатовый сок для приготовления освежающего фруктового мороженого: содержащийся в гранатовых зернах витамин С от вас никуда не денется. Смешайте полстакана обезжиренного ванильного йогурта, полстакана любых ягод и полстакана гранатового сока. Разлейте получившуюся смесь в две формочки для мороженого и заморозьте.

Совет для стройности. Не выплевывайте семена! Каждое наполненное соком гранатовое зернышко содержит крошечное семечко, в котором сосредоточена значительная часть пищевых волокон.

Еще три причины есть гранаты

1. *Гранат – фрукт № 1 для вашего сердца.* Мощные антиоксиданты (полифенолы), содержащиеся в гранатах и гранатовом соке, помогают погасить воспаление (нормальную реакцию организма, которая может выйти из-под контроля и усугубить болезнь). Они помогают от атеросклероза. Так, люди, страдающие заболеванием сонной артерии, которое может привести к инсульту, смогли несколько улучшить положение и снизить ущерб, выпивая ежедневно около 50 г гранатового сока, сообщает журнал *Clinical Nutrition*.

2. *Гранат* — многообещающее средство борьбы с раком. Целая серия недавних исследований связывает гранатовый сок, экстракт и масло из семян граната и его производные с противораковым действием; доказано, что эти вещества убивают или замедляют рост клеток, связанных с раком легких, груди и прямой кишки.

4. *Гранат помогает снизить риск артрита и болезни Альцгеймера.* Содержащиеся в нем мощные антиоксиданты способны оказывать защитное действие на суставный хрящ и помогают оградить мозг от повреждений, приводящих к болезни Альцгеймера. В опытах на мышах, у животных, выпивавших в день порцию, соответствующую в человеческом масштабе одному-двум стаканам гранатового сока, в мозгу образовывалось меньше бляшек (один из симптомов болезни Альцгеймера); кроме того, эти мыши ориентировались в лабиринтах лучше и быстрее, чем те, кто пили плацебо.

Пейте семена!

Рубиновый оттенок гранатовых зерен делает их красивым и полезным дополнением к коктейлям и шампанскому. Можно насыпать полстакана зерен в блендер вместе с другими фруктами и обезжиренным молоком и приготовить сытный, богатый пищевыми волокнами смузи.

Совет для стройности. Если вам хочется от души напиться сока, имейте в виду, что гранатовый сок, как и остальные фруктовые соки,

весьма калориен (134 ккал на стакан) и совсем не содержит полезных для похудения пищевых волокон, которые вы получаете из цельного фрукта. Немного сока выпить можно – попробуйте, к примеру, рецепт фруктового мороженого с предыдущей страницы или смешайте сок с минеральной водой, – но ограничьте себя; кроме того, выбирайте только 100 %-ные соки без добавления сахара.

Добываем то, что посочнее

Если вы никогда не пробовали извлекать гранатовые зерна из их кожистых гнездышек, эта задача может показаться вам чрезмерно сложной. Попробуйте последовать нашим несложным советам:

1. *Срежьте с плода верхушку.* Речь идет об одном-двух сантиметрах от верхушки плода, где кожура слегка выступает, как зубчатая корона.

2. *Надрежьте кожуру.* Сделайте четыре неглубоких разреза от срезанной верхушки к основанию. Опустите плод в миску с водой и мягко, но решительно разломите его на четыре части по разрезам. (Опустив плод в воду, вы обезопасите себя и свою одежду от вероятных брызг.) Промокните получившиеся четвертинки.

3. *Разберите плод.* При помощи ложечки или просто пальцами осторожно отделите гнезда с зернами от шкурки плода. Выбросьте шкурку, оставив рыхлую белую мякоть с зернами. Съешьте их или вышелушите в пластиковый контейнер и заморозьте, чтобы использовать позже для борьбы с приступом голода.

Три причины покупать цельные гранаты

Конечно, с готовыми вышелушенными зернами граната не нужно возиться, но и целые гранаты не менее удобны.

- Они уже спелые. Гранаты продаются спелыми, их не нужно хранить и дожидаться, пока они созреют. Выбирайте плоды с гладкой кожей, и помассивнее, – чем плод массивнее, тем он сочнее.

- Цельные гранаты хорошо хранятся. Срок хранения у них больше, чем у большинства других фруктов. В холодильнике в пластиковом контейнере гранат может пролежать до трех месяцев. Покупаете гранаты со скидкой? Запаситесь впрок!

- Можно хранить и семена. Освобожденные от защитной кожицы и белой мембраны гранатовые зерна могут храниться в плотно закрытой емкости в морозильнике до полугода, а в холодильнике – около трех дней.

Пищевая ценность граната в цифрах

В одном гранате содержится в среднем 840 зерен

На полстакана гранатовых зерен приходится 72 ккал

15 % суточной нормы витамина С

3,5 г пищевых волокон

Вдохновляющая история от программы «Антидиета»

«Я не скучаю по прежним деликатесам»

ИМЯ: Андела Арманд

ВОЗРАСТ: 37

РОД ЗАНЯТИЙ: менеджер в ресторане

СЕМЕЙНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ: замужем

РОСТ: 173 см

НАЧАЛЬНЫЙ ВЕС: 87 кг

ВЕС ПОСЛЕ ПРОГРАММЫ «Антидиета»: 80,5 кг

СБРОШЕНО: 6,5 кг

Моя история: «Я всегда чувствовала себя тяжелой и неспортивной, мне всегда не хватало энергии. Звончек для меня прозвучал, когда мой доктор сообщил о повышенном содержании сахара в крови. От мысли о том, что у меня может развиться диабет, я перепугалась до смерти. Я и раньше пробовала всякие модные диеты, но хватало меня недели на две, а затем я не выдерживала, наедалась – и набирала свой вес обратно, причем с лихвой».

Самое трудное в борьбе с весом: «Опустошить буфет и привыкнуть к регулярным физическим упражнениям. Мне нужно было убрать из буфета все соблазнительные кушанья и наполнить его полезными и здоровыми продуктами. Вначале я решила также заниматься танцами в группе; я знала, что там, хотя и тяжело, всегда весело».

Почему программа «Антидиета» сработала: «Я не чувствовала, что сижу на диете. Мне рекомендовали новые блюда, которые оказались не только полезными, но и вкусными. Они обеспечили мне хорошее самочувствие, телесное и душевное, и дали энергию для занятий. Кроме того, я наконец поняла, сколько следует съедать в ресторане или кафе».

Как изменилось мое тело: «Моя талия уменьшилась в объеме на 7,5 см, я стала носить одежду меньшего размера. И сегодня у меня в крови нормальный уровень сахара. Вот так! Плюс к тому я лучше чувствую себя и свое тело. Если я буду упорна, то смогу достигнуть всего, чего захочу. Я хочу и дальше придерживаться плана!»

Совет: «Я выбрала для себя по два-три варианта завтрака, обеда и ужина, – и теперь, если я спешу, я всегда могу быстро собрать привычную и неоднократно проверенную трапезу, сытную и полезную».

3. Суперовощи

Артишок

Почему артишок помогает худеть?

Эти колючие шарики способны поставить в тупик начинающего повара, но на самом деле бояться надо не их, а жира. Сильно бояться! Артишок содержит больше пищевых волокон, помогающих сбросить вес, чем любые другие овощи; всего в полстакане доньшек артишока их находится до 7 г, и это при очень скромных 45 ккал. Можно также перекусить мясистыми лепестками, которые тоже богаты волокнами, – и получить ни много ни мало 10 граммов! Пищевые волокна выпроваживают часть съеденного вами жира и калорий прочь из организма, пока тело не успело их усвоить, и успокаивает чувство голода, поскольку их переваривание идет медленно; пищевые волокна придают пище массу и объем, не добавляя калорий.

Тот факт, что организм человека медленно переваривает волокна, помогает стабилизировать содержание сахара и инсулина в крови, причем на невысоком уровне, и не позволяет откладывать жир в запас. Вероятно, в артишоках работают не только волокна, им одним не под силу было бы устранить скачки уровня инсулина в крови. Исследователи Института нейробиологии в Кальяри, Италия, выяснили, что у животных, получавших перед едой очищенный от пищевых волокон экстракт артишока, уровень сахара в крови после еды был ниже, чем у тех, кто его не получал. Ученые не до конца понимают, почему так происходит, но результаты экспериментов однозначно подтверждают репутацию артишока как отличного средства в борьбе за плоский живот.

Выбирая вкусный шарик, ориентируйтесь на ощущения!

- Ищите шарик с упругим плотным черешком; это указывает на то, что мякоть не подсохла и напитана водой.
- Нажмите на шарик и прислушайтесь; свежий артишок должен скрипнуть.
- Выбирайте компактные шарики, тяжелые для своего размера

Артишок содержит резистентный крахмал – вид углевода, способный, по мнению исследователей, усиливать сжигание жира, вызывать сморщивание жировых клеток и стимулировать гормоны кишечника, сообщающие мозгу: «Я полон. Прекращай есть». (Хотите узнать о резистентном крахмале побольше? Загляните на с. 73.)

Совет для стройности. Если вам никогда не приходилось есть целый артишок, читайте ниже, как это делается. Постепенно разбирая лепестки, вы добываетесь наконец до нежного и очень вкусного доньшка; на это нужно время. Артишок волей-неволей приходится есть медленно, наслаждаясь вкусом и ароматом, – а это помогает съедать меньше калорий и дольше чувствовать себя сытой.

Поразительные доказательства

• За 12 месяцев наблюдений женщина за каждые 2 г пищевых волокон, добавленные в рацион, сбрасывала четверть килограмма и 0,25 % имеющегося в организме жира; при этом ей совершенно не приходилось увеличивать физические нагрузки, сообщает *Journal of Nutrition*.

• Артишок и другие овощи, богатые пищевыми волокнами, составляют основу полезной для здоровья и стройности средиземноморской диеты. Исследование более чем десяти

тысяч испанцев выявило, что у тех, чьи пищевые привычки наиболее близки принципам этой диеты, на 24 % меньше шансов набрать значительный вес за ближайшие 4 года (*American Journal of Clinical Nutrition*).

НАСТОЯЩИЙ АРТИШОК, ДВА ШАГА ВПЕРЕД!

Топинамбур, или земляная груша, немного напоминает по вкусу зеленый круглый артишок; внешне, однако, этот овощ похож на свежий имбирный корень, а принадлежит он к тому же семейству, что и подсолнечник.

Еще две причины есть артишоки

1. Артишоки богаты антиоксидантами и помогают бороться с болезнями. Антиоксидантов в них больше, чем в других овощах. Артишок помогает справиться с вредом, который наносят свободные радикалы и который в конечном итоге может привести к возникновению рака или других заболеваний. Исследования Лаборатории молекулярной патологии и ультраструктур в Риме выявили также, что полифенолы в артишоке вызывают саморазрушение клеток рака печени.

2. Ешьте донышки, они полезны для сердца. Помимо высокой концентрации полезных для сердца антиоксидантов, артишоки содержат пищевые волокна, которые активно выносят холестерин из артерий. Кроме того, в этом овоще содержится хорошая доза фолата – питательного вещества, которое участвует в поддержании функции сердца и контролирует артериальное давление.

ХОТИТЕ С СЕГОДНЯШНЕГО ДНЯ ЕСТЬ БОЛЬШЕ АРТИШОКОВ?

Держите пакетик замороженных донышек артишоков под рукой, чтобы в любой момент можно было добавить их в соус для пасты, как домашний, так и покупной, в овощной суп или любое тушеное блюдо. Перед использованием дайте им оттаять в течение 10 минут, а затем отожмите лишнюю влагу.

НЕ ЛЮБИТЕ АРТИШОКИ?

Спрячьте их в овощной домашней пицце: если артишок мелко нарезать и добавить в соус либо посыпать пиццу сверху, они станут практически незаметны среди других ингредиентов.

ТРИ ЭТАПА ПРИГОТОВЛЕНИЯ СВЕЖЕГО АРТИШОКА

Свежий артишок с рынка очень вкусен и ароматен, это практически готовый перекус или гарнир. Следуйте нашим советам, и вы быстро доберетесь до мягкого, свежего и вкусного донышка.

- Вымыть и обрезать. Сполосните ваши артишоки под холодной водой, стараясь обязательно попасть струей между раскрытыми лепестками. Отрежьте примерно сантиметр сверху и срежьте черешок.

- Сварите на пару или в микроволновке. Чтобы сварить артишоки на пару, залейте в кастрюльку несколько сантиметров воды с лимонными дольками и нагрейте до кипения. Положите артишоки в проволочной корзинке в кастрюльку, накройте крышкой и подержите над медленно кипящей водой примерно 45 мин. Если торопитесь, положите артишоки в стеклянную емкость для микроволновки, добавьте 1–1,5 см воды и накройте крышкой. Готовьте на максимальной мощности 6–8 мин, пока лепестки в центре не размягчатся и свободно не раскроются. (Не стоит кипятить

артишоки: при этом пропадут некоторые растворимые в воде питательные вещества.)

- Выложите артишоки на тарелку – и приятного аппетита! Обрывайте лепестки по одному, сжимая черешок каждого зубами и выдавливая мягкую сердцевину (сам лист выбрасывается). Покончив с лепестками, разрежьте артишок пополам, удалите несъедобные волоски и извлеките доньшко. Возможно, вы захотите, прежде чем съесть, обмакнуть лепестки или доньшко в соус. Для этого подойдет низкокалорийный майонез с чесноком или лимонное масло; в любом случае подобная легкая приправа поможет вам съесть больше суперпродукта. Смешайте полстакана обезжиренного греческого йогурта, сок одного лимона, по 1 столовой ложке дижонской горчицы и мелко нарубленной петрушки, добавьте соль и перец по вкусу.

Артишоки: худеем при любых размерах

Не проходите мимо крохотных артишоков. Не думайте, что эти артишоки неспелые или плохого качества; их размер просто указывает на то, что выросли они ниже на стволе растения. Некоторые даже предпочитают такие артишоки более крупным, потому что у них меньше внешних листьев, нет несъедобной пушистой сердцевинки и проще добраться до вкусного доньшка.

РЕЗИСТЕНТНЫЙ КРАХМАЛ: УГЛЕВОД, КОТОРЫЙ ПЛАВИТ ЖИР И УКРОЩАЕТ ГОЛОД

Углеводы давно уже приобрели дурную репутацию. Конечно, продукты из очищенной муки не полезны для талии и бедер, но углеводы вообще, как пищевая группа, вовсе не враг. Более того, существует разновидность углеводов, с которой вам наверняка захочется встречаться вновь и вновь. Это резистентный крахмал (РК). Его можно обнаружить в артишоках, сладком картофеле, чечевице и цельнозерновых суперпродуктах, рекомендованных для борьбы с лишним весом в Главе 4. РК помогает избавляться от лишних жировых складок на теле и сбрасывать вес. И вот как:

- РК помогает укротить аппетит. Резистентный крахмал действует примерно так же, как пищевые волокна; дело в том, что организм человека не может быстро расщепить его молекулы или переварить РК в пищеварительном тракте, как делает это с другими углеводами. (Он сопротивляется – отсюда и название.) РК, как и пищевые волокна, переваривается медленно, поэтому до ощущения сытости вам достаточно съесть меньше калорий, да и сохраняется это ощущение дольше. В конце концов РК расщепляется в толстой кишке и способствует производству двух пептидных гормональных соединений, которые служат посыльными и сигнализируют в мозг о том, что трапезу пора заканчивать.

- РК наращивает сжигание жира и калорий. После трапезы, содержащей умеренное количество резистентного крахмала (5 г, или примерно $\frac{3}{4}$ стакана чечевицы), испытуемые сжигали на 23 % больше жира, чем после обычной трапезы без РК. Исследование на животных показало, что включение в рацион РК усиливает экспрессию РОМС – гормона, способного повысить расход энергии (количество сгоревших калорий). Оба названных эффекта объясняют, почему крысы, получавшие РК, теряли вес даже в том случае, когда калорийность пищи не снижалась.

- Резистентный крахмал помогает предотвратить выработку и откладывание жира. Судя по результатам лабораторных исследований,

богатое РК питание снижает количество жира, который организм откладывает в запас и подавляет действие ферментов, ответственных за производство жира.

Хотя проведено уже немало исследований, информации об этом особом углеводе, помогающем сжигать жир, довольно мало. Неизвестно в точности, сколько резистентного крахмала содержится в различных продуктах. Одно из затруднений состоит в том, что тепловая обработка может существенно изменить содержание РК. К примеру, отваривание или приготовление на пару снижает его содержание, но при остывании пищи РК восстанавливается. Поэтому в холодной отварной чечевице или картофеле, а также в салате из артишоков РК больше, чем в горячих блюдах. Подведем итог: все суперпродукты, которые содержат резистентный крахмал, очень полезны и помогают сбросить лишний вес; таким образом, РК – дополнительный стимул добавить эти продукты в свой рацион. Давайте есть полезные углеводы!

Экономьте время – покупайте консервированные или замороженные артишоки

Если вы не хотите возиться со свежими артишоками, покупайте консервированные или замороженные, готовые к употреблению донышки. Нежные консервированные донышки великолепно подходят для перекуса и очень выгодны, поскольку содержат всего по 16 ккал. Выбирайте те марки, где артишоки готовятся **в воде** (не в масле) и содержат меньше всего натрия. Но даже в этом случае тщательно промойте их перед тем, как съесть, чтобы удалить остатки рассола. Покупая замороженные артишоки, тоже следует опасаться лишнего натрия. Перед использованием разморозьте их, а затем слегка отожмите, чтобы удалить лишнюю влагу.

Пищевая ценность артишока в цифрах

В одном приготовленном артишоке среднего размера содержится: 64 ккал

10 г пищевых волокон

3 г белка

Авокадо

Почему мы худеем

Мы не собираемся приукрашивать действительность. В авокадо достаточно много жира, 29 г на штуку. И калорий в нем тоже хватает (322, если быть точными). Но вот вам голая правда: от них не обязательно толстеют. Авокадо – фрукт, но большинство людей относится к нему как к овощу, вот почему мы поместили его здесь, в Главе 3.) В авокадо полно полезных моновенасыщенных жиров, которые улучшают холестерин и не способствуют блокированию артерий. Но зато они блокируют голод, внезапные приступы аппетита и тенденцию к перееданию.

По сравнению с белками и углеводами моновенасыщенный жир дольше остается в желудке. Такая задержка заставляет организм вырабатывать регулирующие аппетит гормоны, которые помогают вам чувствовать себя сытой и сдерживают желание полакомиться. Исследования показывают, что пища, богатая моновенасыщенными жирами, в умеренных количествах не вызывает набора веса и даже способна помочь вам, наоборот, сбросить вес и удержаться в пределах запланированного низкокалорийного рациона.

Содержащийся в авокадо моновенасыщенный жир сражается с голодом не в одиночку, ведь в половинке плода авокадо содержится почти 7 граммов насыщающих пищевых волокон.

Очистить и съесть

Приготовить авокадо для быстрого перекуса не сложнее, чем сосчитать до трех.

1. Сделайте разрез. Разрежьте авокадо пополам вдоль, проведя ножом вокруг крупной косточки. Чтобы разделить, мягко отодвиньте половинки друг от друга.

2. Достаньте косточку. При помощи ножа или ложки аккуратно извлеките косточку из мякоти. Из этого семени вы можете вырастить домашнее растение. Инструкцию по его выращиванию можно найти в Интернете.

3. Кушайте мякоть. Постарайтесь пройти ложечкой как можно ближе к шкурке, отделяя зеленую мякоть плода от ее защитной обертки. Можно съесть сразу половину, а можно произвольный кусочек.

СОХРАНИТЬ ЗЕЛЕНЬ ОЧЕНЬ ПРОСТО

Если вы заранее приготовили гуакамоле (мексиканскую закуску) или просто съели авокадо не целиком, сбрызните зеленый срез соком лимона или лайма и храните нарезанный плод в холодильнике в плотно закрытой емкости, чтобы сохранить яркость окраски.

Волокна (и мононенасыщенные жиры тоже) помогают стабилизировать уровень инсулина и предотвращают его резкие всплески, побуждающие организм активно откладывать жир. Волокна не позволяют вам полностью усвоить все съеденные калории; они стараются как можно быстрее провести пищу по пищеварительному тракту. Привет, авокадо! Прощай, жир!

Поразительные доказательства

- В ходе полугодового эксперимента по похудению не выдержали режима 80 % участниц из группы питания с низким содержанием жира, тогда как в группе питания средней жирности таких оказалось всего 46 %, сообщают исследователи из Гарвардского университета. Мало того, когда через восемнадцать месяцев ученые тщательно измерили всех участниц, то выяснилось, что в группе средней жирности испытуемые похудели в среднем на 4,5 кг, а в группе низкой жирности – набрали в среднем по 3 кг.

- В ходе исследования, опубликованного в *American Journal of Clinical Nutrition*, две группы испытуемых получали примерно одинаковое низкокалорийное питание, за исключением того, что одна группа получала 18 % калорий в виде жира, а вторая – 33 %, причем все дополнительные калории поступали в виде ненасыщенных жиров. Испытуемые обеих групп на протяжении шести недель сбрасывали примерно по 1 кг в неделю, но у членов группы с высоким содержанием жира в рационе через четыре недели после завершения диетической программы уровень триглицеридов (один из видов жира) в крови был ниже, чем обычно; уровень триглицеридов в крови испытуемых низкожировой группы подскочил до обычного уровня сразу по окончании программы.

Совет для стройности. Везде, где можно, заменяйте насыщенные жиры ненасыщенными. К примеру, вместо того чтобы намазать цельнозерновой тост сливочным маслом, съешьте его с несколькими ломтиками авокадо.

Еще три причины есть авокадо

1. **Авокадо снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний.** Включив авокадо в свой рацион, вы заметите изменения в состоянии сердца. Питание, богатое мононенасыщенными

жирами, помогает снизить артериальное давление, уровень «плохого» (LDL) холестерина и триглицеридов и одновременно повысить уровень «хорошего» (HDL) холестерина, который, как щетка, прочищает ваши артерии и помогает сохранить их здоровыми. Пищевые волокна, присутствующие в авокадо, помогают удалять холестерин из организма.

ХОТИТЕ С СЕГОДНЯШНЕГО ДНЯ ЕСТЬ БОЛЬШЕ АВОКАДО?

Пюре из авокадо – идеальная, полезная и приятная замена для майонеза, сливочного сыра и масла, маргарина и сметаны. Можно намазать четвертинку авокадо (около 50 г) на сэндвич, цельнозерновой рогалик или хлеб или добавить ее в острый соус.

НЕ ЛЮБИТЕ АВОКАДО?

Добавьте его в смузи; авокадо придает напитку сливочную консистенцию, но почти не ощущается на вкус. Смешайте в блендере четвертинку авокадо (очищенного от кожицы и семени), 1 банан, 1 стакан апельсинового сока, 1 стакан любых ягод и лед.

2. *Содержащиеся в авокадо питательные вещества помогают сдерживать развитие диабета.* Ученые считают, что у пожилых людей, рацион которых богат мононенасыщенными жирами, риск заболеть диабетом вдвое ниже, чем у тех, чей рацион содержит меньше жиров. Полезные жиры участвуют в регуляции инсулинового ответа организма после трапезы, а растительная пища, богатая этими жирами (такая как авокадо, оливковое масло и орехи), содержит также фитонутриенты, тоже способствующие предотвращению болезни.

3. *Съесть авокадо* — все равно, что принять мультивитаминную таблетку. Авокадо может похвастать тем, что в нем, помимо полезных растительных составляющих, содержится двадцать различных витаминов и минералов, которые поддерживают оптимальную работу вашего организма. Особенно много в авокадо калия, витаминов С, Е, К и фолата.

Совет для стройности. Добавляйте авокадо в салаты и сальсу.

Употребление вместе с авокадо продуктов, богатых жирорастворимыми витаминами, повышает их усвояемость. Если вы едите такие овощи, как морковь, листовая капуста, брокколи и помидоры вместе с авокадо, то получаете в пятнадцать раз больше укрепляющего иммунитет бета-каротина и в пять раз больше лютеина; то и другое очень полезно для глаз.

Немного о спелости

Благодаря толстой кожице авокадо занимает заслуженное место в списке «15 чистых продуктов» – фруктов и овощей, которые при обычном методе выращивания сохраняют низкий уровень содержания пестицидов.

- Слегка сожмите плод. Спелый, готовый к употреблению авокадо должен подаваться под пальцами, но сохранять при этом упругость. Если плод легко сминается, оставьте его – он может оказаться переспелым.

- Выбирайте темные плоды. Бугристая кожица сорта Huss, самого распространенного сорта авокадо, по мере созревания темнеет. Другие сорта, возможно, не темнеют, но тоже становятся мягкими.

- Авокадо созревает быстро. Твердый зеленый плод авокадо станет спелым через 2–5 дней в бумажном пакете. Не хотите ждать? Добавьте в тот же пакет яблоко или банан; то и другое выделяет этилен – газ, ускоряющий процесс созревания.

Питательная ценность авокадо в цифрах

В 50-граммовой порции авокадо (около четверти плода) содержится: 90 ккал;
9,5 г ненасыщенного жира;

4 г пищевых волокон

Брокколи

Почему мы худеем

Если ваша матушка когда-либо заставляла вас доедать брокколи («из-за стола не вый- дешь!»), начинайте перенимать ее опыт и настойчивость. Маленький зеленый гигант, как иногда называют брокколи, способен внести громадный вклад в ваши усилия по уменьшению животика. С ним вы получаете хорошую дозу витаминов и минералов и больше антиоксидантов, чем с большинством других традиционных овощей. И все это за жалкую 31 ккал на стакан рубленой мякоти, хотя вам покажется, что вы съели куда больше. Брокколи – один из самых низкоэнергетических продуктов, а значит, ее можно съесть много и ничего при этом не опасаться. Поэтому не стесняйтесь положить добавки! Низкая плотность энергии в сочетании с вполне ощутимой физической плотностью прекрасно насыщает и почти не приносит калорий, что помогает избавиться от жира и преодолеть муки голода, которые иногда так донимают тех, кто сидит на диете.

Высокое содержание в брокколи воды (почти 90 %) тоже способствует низкой калорийности, а пищевые волокна замедляют пищеварение и стабилизируют уровень инсулина. (Если пища быстро расщепляется, уровень инсулина в крови резко подскакивает, и организм начинает откладывать жир.) Кроме того, пищевые волокна необходимо пережевывать, что не позволяет превратить обед в гонку; а когда вы едите не спеша, вы быстрее замечаете сигналы желудка («Я полон, хозяйка, заканчивай!») и раньше откладываете вилку. Плюс к тому волокна, пропихивая пищу по пищеварительному тракту, снижают количество жира и число калорий, которые вы успеваете из нее усвоить.

Тем не менее из брокколи вы получите немало витамина С, полезного для сжигания жира. В одном стакане мякоти его содержится 135 % суточной нормы. Витамин С нужен организму для производства карнитина – вещества, которое доставляет молекулы жира в клетки для сжигания и превращения в энергию. Низкий уровень витамина может затруднить сжигание жира во время физических упражнений, но – к счастью – богатые витамином С продукты помогают все исправить. А теперь давайте доедайте брокколи, и побыстрее!

Совет для стройности. Выбирайте свежую или замороженную брокколи. Если решите брать замороженную брокколи, внимательно прочитайте этикетку и убедитесь, что в нее не добавлен натрий, жирный соус или еще что-нибудь.

Поразительные доказательства

- В исследовании с участием 658 худеющих сбросили за шесть месяцев по 6,5 кг те, кто съедал в день примерно по три порции низкокалорийных плотных продуктов, сообщают ученые. Эти люди, хотя и снизили калорийность своей пищи на 500 ккал в сутки, съедали при этом даже больше, чем прежде, примерно на 200 г.

- Когда испытуемые перед плотным обедом из макарон с соусом получали 3 стакана салата из низкокалорийных плотных продуктов, они съедали в итоге основного блюда почти на 100 ккал меньше, чем в тех случаях, когда получали половинную порцию салата той же суммарной калорийности (при этом в салате было меньше овощей, но больше заправки с насыщенным жиром и сыра).

Совет для стройности. Не важно, едите вы дома или где-то еще, начните с овощного блюда с брокколи или добавьте полстакана соцветий в салат, который подадите перед основным блюдом (и поосторожнее с

заправкой), чтобы снизить его энергетическую плотность; так вы получите в сумме меньше калорий и не почувствуете голода.

Еще четыре причины есть брокколи

1. *Брокколи снижает риск заболеть раком.* Крестоцветные овощи, такие как брокколи, содержат химические вещества, стимулирующие действие естественных обеззараживающих ферментов организма и помогают ему защититься от раковых клеток. Многочисленные исследования связывают употребление этого овоща со сниженным риском колоректального рака, рака легких и желудка.

2. *Брокколи помогает сохранить здоровье сердца.* В ее зеленой головке полно питательных веществ, защищающих ваш мотор, в том числе фолата, который снижает артериальное давление, и антиоксидантов, которые защищают от окислительных повреждений, наносимых зловредными молекулами, известными как «свободные радикалы». Кроме того, брокколи помогает бороться с воспалением. Согласно исследованию, опубликованному в журнале *American Journal of Epidemiology*, женщины, употребляющие брокколи хотя бы четыре раза в месяц, имеют меньшие шансы умереть от заболеваний сердечно-сосудистой системы.

3. *Ваша кожа будет выглядеть моложе.* Витамин С необходим для выработки здорового коллагена. Чем прочнее и полноценнее у вас коллаген, тем глаже кожа. Более того, у женщин, получавших с пищей больше витамина С (а брокколи для этого наилучший вариант), вероятность образования морщин была на 11 % меньше, чем у тех, кто получал его меньше (по сообщению журнала *American Journal of Clinical Nutrition*).

4. *Ваши глаза будут лучше видеть здоровьем.* Включив в свой рацион брокколи, вы будете регулярно получать лютеин и зеаксантин – два каротиноида, защищающих глаза от ультрафиолетового излучения, способного вызвать катаракту. Кроме того, эти пигментированные витамины действуют как фильтр, снижая интенсивность поступающего в глаза света.

Прорыв брокколи

Хотите получить от овощей максимум пользы? Следуйте при их покупке и приготовлении следующим советам:

- **Выбирайте зеленое.** Покупая брокколи, всегда выбирайте самые зеленые и плотные соцветия. Интенсивная окраска указывает на более высокое содержание питательных веществ, в том числе и необходимого для борьбы с жиром витамина С.

- **Держитесь крепче.** Еще один тест на качество брокколи: плотность и твердость цветоножки. Попробуйте согнуть черешок перед покупкой; если он резиновый или легко поддается, не берите.

- **Поддайте пару.** Не любите свежую брокколи? Готовьте ее на пару, но не долго. Соцветия должны легко протыкаться вилкой, но сохранять при этом плотность и цвет; как правило, для этого достаточно 7–10 мин. Отваривать брокколи не стоит, т. к. при этом значительная часть полезных веществ перейдет из брокколи в воду.

- **Ешьте черешки.** Да, цветоножки тоже полезны для похудения! Разобрав кочашок на соцветия, нарежьте оставшийся ствол соломкой и добавьте его в суп, салат, соус для макарон, овощи для обжаривания или куда угодно.

Питательная ценность брокколи в цифрах

В стакане нарубленной брокколи содержится: 31 ккал

135 % суточной нормы витамина С

2 г пищевых волокон

Эдамаме (зеленые соевые бобы)

Почему мы худеем?

Когда речь заходит о стройности, эдамаме – лучший выбор среди всех соевых продуктов. Слегка поджаренные хрустящие зеленые соевые бобы, которые могут продаваться как в стручках, так и очищенными, обеспечат вам тот же бесхолестериновый белок, составляющий основу сои (17 г на стакан); при этом вы получите вчетверо больше пищевых волокон, позволяющих наполнить желудок (8 г), и вдвое больше калия, помогающего выводить воду из организма.

Можно считать эти три вещества – белок, пищевые волокна и калий – золотой, серебряной и бронзовой медалями в борьбе за стройность и тонкую талию. На одно только переваривание белка организм тратит вдвое больше калорий, чем на переваривание углеводов и жира. Кроме того, белок – самое сытное из всех питательных веществ и помогает надолго укротить голод; и еще он стабилизирует уровни сахара и инсулина в крови, не давая организму повода откладывать лишние калории в виде жира. Но этого мало, белок необходим для строительства и поддержания сухой мышечной массы, а увеличение мышечной массы – верный способ ускорить обменные процессы.

Пищевые волокна, подобно белку, помогают заполнить желудок и регулируют инсулиновый ответ организма на пищу. Также они помогают без усилий сбросить вес, поскольку выводят некоторую часть поступивших калорий прочь из организма прежде, чем они успеют превратиться в лишние килограммы. Калий тоже способствует похудению; он захватывает натрий и выводит его из организма; результат – никакого опухшего лица и отекающих ног.

Эдамаме владеет и еще несколькими трюками, при помощи которых помогает избавляться от жира. Соевые бобы богаты холином – веществом, блокирующим усвоение жира и помогающим избавиться от жировых накоплений. Начинать их есть, и побыстрее!

Совет для стройности. Бобы эдамаме обжариваются до хрустящей корочки и при подаче на стол обычно подсаливаются. Похоже на то, чем вы обычно перекусываете? В следующий раз, когда вам захочется картофельных чипсов или соленых крендельков, пожуйте вместо них полезных (и вкусных!) соевых бобов.

Поразительные доказательства

- Известно, что организм сжигает при переваривании белка больше калорий, чем при переваривании углеводов и жира, но исследователи из Федерального университета Викозы (Бразилия) обнаружили, что испытуемые сжигали при переваривании пищи примерно на 70 ккал в день больше, если получали на завтрак соевый белок в противовес другим видам белка.

- Другое исследование, опубликованное в *British journal of Nutrition*, указывает на то, что чем больше растительного белка вы едите, тем стройнее ваша талия и тем ниже индекс массы тела, указывающий на долю жира в нем.

Совет для стройности. Не обязательно отказываться от мяса, чтобы сбросить лишний жир (в конце концов, говядина тоже значится в нашем списке суперпродуктов); просто нужно несколько раз в неделю включать в свой рацион растительный белок. К примеру, можно вместо жареной курицы добавить в салат полстакана отваренных и извлеченных из стручков соевых бобов.

- Эдамаме богат как пищевыми волокнами, так и белком – двумя необходимыми составляющими успешного похудения. (Еще один суперпродукт, кинва, тоже содержит значитель-

ное количество того и другого.) В одном из экспериментов, продолжавшихся десять недель (по данным Университета Отаго в Дунедине, Новая Зеландия), испытуемые, рацион которых был богат белком (около 25 % калорий) и пищевыми волокнами (30 г в день), сбросили на килограмм с лишним больше, чем те, в чьем рационе эти два компонента занимали более скромное место; при этом никто из испытуемых не ограничивал себя сознательно в калорийности или объеме пищи.

ХОТИТЕ С СЕГОДНЯШНЕГО ДНЯ ЕСТЬ БОЛЬШЕ ЭДАМАМЕ?

Можно приготовить хумус с эдамаме, если использовать вместо нута соевые бобы. Подавать его можно с салатом из сырых овощей или цельнозерновым лавашом. Смешайте в блендере 1,5 ст. обжаренных соевых бобов без стручков, 2 ст.л. пасты тахини, 1 ч.л. лимонной цедры, сок 1 лимона, 1 размятый зубчик чеснока и 2 ч.л. оливкового масла. Если нужно, добавьте воды для более приятной консистенции.

НЕ ЛЮБИТЕ ЭДАМАМЕ?

Чтобы получить вкусную пасту для бутербродов, смешайте в равных количествах пюре из эдамаме и пюре из нута или белой фасоли. Намажьте 3 ст. л. пасты на цельнозерновую пшеничную лепешку, добавьте 80 г жаренной на гриле курицы, немного сальсы и несколько ломтиков авокадо.

ЭДА-ЧТО?

Не знакомы с этим вариантом сои? Постараемся помочь:

- Что это такое? Эдамаме – японское слово, которое примерно переводится как «бобы с веток». Хотя это тот же вид, что и традиционные зерновые соевые бобы, иногда эдамаме называют овощной соей, потому что семена у нее более крупные и сладкие, и едят их как овощ.
- Где купить? Как правило, замороженные бобы можно приобрести в магазинах, специализирующихся на традиционных восточных продуктах.
- Как приготовить? Вскипятите небольшое количество воды, поместите бобы в корзинку и готовьте на пару 3–5 мин. Перед подачей на стол слегка посыпьте морской солью. Если вы покупаете очищенные и заранее приготовленные бобы, поддержите их несколько минут на пару или просто дайте им оттаять.
- Когда есть? Когда угодно! Стручки эдамаме – идеальный перекус; чтобы добраться до боба, достаточно слегка сжать стручок зубами и слизнуть с него соль; сам стручок несъедобен, его выбрасывают. Очищенные бобы можно добавлять в салаты, супы, пасту, обжаренные овощи, яишницу – короче говоря, в любые блюда!

Более того, члены группы с высоким потреблением белка и волокон сбросили в среднем на 0,8 кг больше жира, и на 0,6 кг – жира на животе.

Соя и рак груди

Большинству женщин соевые продукты очень полезны; известно, что они способствуют улучшению здоровья в целом. Однако ученые до сих пор изучают влияние сои и ее фитоэстрогенов на риск заболеть раком груди. Лабораторные исследования показывают, что в изоляции извлеченные из сои вещества не мешают раковым клеткам размножаться; тем не менее, в организме пищевая соя вполне может как снижать риск этого заболевания, так и никак на него не влиять.

Хорошие новости: исследования позволяют предположить, что употребление сои в пищу в детстве и юности действительно снижает шансы женщины заболеть позже раком груди. Хотя на взрослых женщин, возможно, соя не оказывает такого действия, в рамках здорового питания ее следует есть 2–4 раза в неделю; исследования позволяют предположить, что соя снижает суммарную смертность (от всех причин). Тем не менее женщинам, уже проходившим лечение от рака груди, и тем, у кого болели близкие родственницы (если, конечно, они в настоящее время регулярно не едят сою), стоит, возможно, проконсультироваться с врачом, прежде чем вводить сою в свой рацион.

Еще три причины есть эдамаме

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.