Еда без вреда

Индульгенция 1. Сыр

Да, большинство сыров имеют высокий процент жира и калорий, но при этом в них много кальция. Также в этом продукте есть линолевая кислота, которая снижает риск возникновения рака, сердечных заболеваний и диабета, а ещё она способствует похудению, так как не даёт откладываться жиру.

Скажите «Да»:

Жирным сортам с сильным ароматом и насыщенным вкусом, таким, скажем как Фета или пармезан. Даже небольшого кусочка будет достаточно, чтобы насытиться и получить удовольствие.

Скажите «Нет»:

Сырам с низким содержанием жира (18-20%). Такие сорта, к сожалению, недостаточно вкусны и практически без запаха, а значит, не вызывают быстрого насыщения и их можно легко переесть.

Индульгенция 2. Шоколад

Не стоит верить тем, кто утверждает, что шоколад провоцирует головную боль и возникновение прыщей. Прямых доказательств этому нет. Зато достоверно известно, что масло какао благодаря входящим в его состав антиоксидантам предохраняет от сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний. Если в минуты грусти вы невольно тянетесь к плитке шоколада, не спешите одёргивать руку. Шоколад стимулирует выработку в мозге особого вещества – серотонина, который, как известно, отвечает за хорошее настроение.

Скажите «Да»:

Горькому шоколаду. Он наиболее полезен, так как содержит наибольшее количесто масла какао; сортам с ароматными вкусовыми добавками.

Скажите «Нет»:

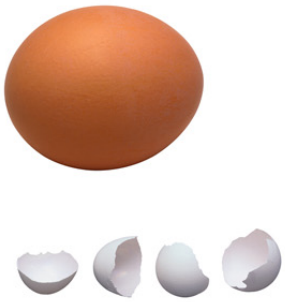
Шоколадным батончикам с различными жирными и сладкими напол – нителями, такими как карамель, печенье, взбитые сливки с сахаром. Они чересчур калорийны.

Индульгенция 4. Яйца

Многие стремятся снизить потребление яиц, поскольку этот продукт богат холестерином, но учёные полагают, что именно насыщенные жиры, а не холестерин являются главными виновниками сердечных заболеваний. Яйца же содержат низкий процент жиров (а 1 яйце – менее 5 г), помимо этого, в них есть лютеин, который необходим для сохранения зрения.

Скажите «Да»:

Яйцам пашот (сваренным в кипятке без скорлупы), вкрутую или в мешочке – холестерина в них содержится немного; овощным запеканкам. С овощами в организм поступает клетчатка и множество разнообразных питательных веществ. А добавив в это блюдо шпинат, вы увеличите количество лютеина; омлету из яичных белков. Если вы удалите желток, то тем самым сократите количество калорий.



Скажите «Нет»:

Яичнице с беконом и сосисками, а также бисквитам со сливочным маслом

Индульгенция 5. Говядина

Говядина – отличный источник белка, а также цинка, железа и витамина B_{12} (именно их нам чаще всего не хватает).

Скажите «Да»:

Постным кускам, в которых содержится не более 4,5 г насыщенных жиров на 100 г; технологиям быстрого обжаривания и запекания в духовке. Эти способы позволяют обойтись минимальным количеством жира.

Скажите «Нет»:

Мясу на рёбрышках – в нём вдвое больше жира и калорий, чем в постном филе

Еда без вреда

Индульгенция 3. Молоко

Это богатый источник кальция. Молоко помогает предотвратить остеопороз (болезнь, которая приводит к хрупкости и истончению костей) и снизить кровяное давление, а также бороться с лишним весом.

Скажите «Да»:

Обезжиренному молоку, в одном стакане которого содержится всего 80 ккал.
Если вы привыкли к цельному молоку, то сначала перейдите на 2-процентное, затем на 1-процентное и лишь потом – на полностью обезжиренное. Готовьте каши на молоке: это придаст им пряный сливочный привкус и позволит дольше сохранить чувство сытости.

Скажите «Нет»:

Молочным супам, супам-пюре и соусам на молоке, так как в них много жиров и калорий.

Индульгенция 6. Кофе

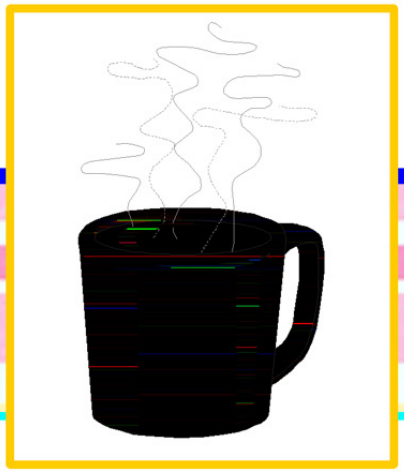
Нет смысла отказываться от кофе по-турецки. Недавние исследования доказали несостоятельность утверждения о влиянии кофеина на возникновение и развитие сердечных заболеваний, а также на повышение кровяного давления. Этот напиток способен облегчать приступы аллергии, заряжать энергией и улучшать концентрацию внимания.

Скажите «Да»:

2 – 3 чашкам кофе в день. Только не переусердствуйте с сахаром и молоком.

Скажите «Нет»:

Кофе с большим количеством сахара, сливок, всевозможными добавками в виде шоколада, орехов и т.д.

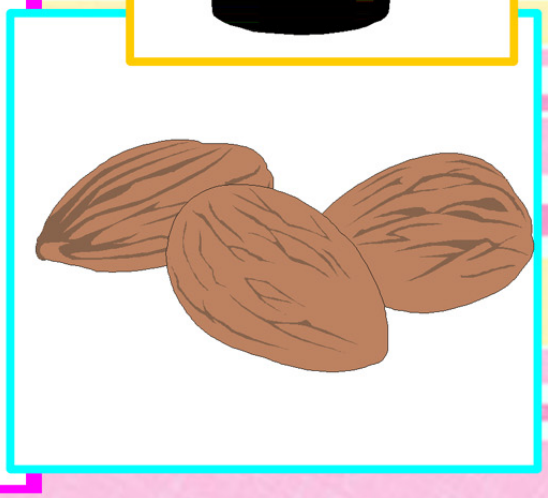


Индульгенция 7. Орехи

Они богаты мононенасыщенными жирами, которые снижают риск сердечных заболеваний. Орехами можно надолго утолить голод, а значит, и сбросить вес.

Скажите «Да»:

Маленькой пригоршне орехов (около 170 ккал). Этого количества будет достаточно, чтобы утолить голод между основными приемами пищи или перед сном;
Салатам, запеканкам или другим нежирным блюдам с орехами – они усиливают вкус и питательность еды.

Скажите «Нет»:

Орехам в блюдах, которые сами по себе богаты жирами и калориями, например, в шоколадных пирожных, мороженом, печенье.