Наша Газета
nashagazeta.ch
Опубликовано на Швейцария: новости на русском языке (https://nashagazeta.ch)

Последнее усилие перед Новым годом | Dernier effort avant le Nouvel An

Author: Елена Ткачук, Женева , 30.12.2009.

Как не поддаться искушению? [www.aufeminin.com]
Несколько советом тем, кто не хочет испортить себе настроение в праздничные дни.
|
Quelques conseils à ceux qui ne veulent pas se saper le moral en cette période de fête.
Dernier effort avant le Nouvel An
Скоро долгожданный праздник, а вместе с ним и предновогодняя суета – подарки, последние походы по магазинам, выбор меню и вечный вопрос: как влезть в вечернее платье? Как из него вылезти – этот вопрос уже не столь актуален, ведь задавать его придется лишь в следующем году...

Конечно, о предпраздничной диете следовало бы побеспокоиться заранее, но и в последний момент можно потерять пару-тройку килограмов. Главное, все же не забывать о предстоящем празднике и помнить, что Ваши усилия вознаградятся и фуа-гра, и фаршированным гусем.

Итак, приступим, следуя известной рекомендации: «Завтрак съешь сам, обед раздели с другом, а ужин отдай врагу».

Предлагаемая диета представляет собой сбалансированный рацион, который подходит абсолютно всем и легок в исполнении. При желании, одни составляющие заменяются другими сходными компонентами, и рацион не надоедает. Даже после

насыщенного новогоднего меню Вы вновь без труда сможете вернуться к небольшим ограничениям. Кстати, по статистике, если не придерживаться регулярно принципов сбалансированного питания, в 95% случаев вес набирается вновь.

На какой бы диете мы ни сидели, главное помнить, что завтраком принебрегать нельзя, это избавит Вас от дальнейшего желания перекусить еще до наступления обеда.

Так специалисты рекомендуют завтракать
www.aufeminin.com
Хорошо сбалансированный, плотный и здоровый завтрак должен включать:
- Один свежий фрукт (например, киви) или свежевыжатый сок (например, апельсин) для получения необходимого количества витаминов, минералов и клетчатки, нужных для работы кишечника.
- Нежирный творог (2%), лучше, если он будет био, или нежирные сыр, молоко, йогурт, которые являются источниками кальция и белков.
- Натуральные мюсли без сахара и сухофруктов, или хлеб из манной крупы, богатые медленными углеводами, вызывающими длительное чувство насыщения, и витамином В, обладающим дестрессорным свойством.
- Не помешают и несколько граммов масла с Омега 3, 6 или 9, содержащего жирные кислоты – это способствует снижению уровня холестерина и триглицеридов в крови. Всеми любимый конфитюр, или просто варенье, можно заменить ложкой меда, который является и антиоксидантом, и иммуностимулятором.
- В качестве напитка рекомендуется еще один великолепный антиоксидант - зеленый чай с ломтиком лимона, но для любителей континентального завтрака вполне подойдут и обычные чай и кофе.

Следующим этапом нашей программы идет обед, который должен быть, также как и завтрак, разнообразным и питательным, ведь именно он и является стержнем рациона и позволяет безболезненно продержаться до ужина.
- Незаменимым элементом обеда является салат. Это блюдо напрямую зависит от Вашей фантазии и может включать абсолютно любые виды зеленого салата, помидоры, авокадо, огурцы, заправленные на вкус подсолнечным, оливковым, арахисовым или рапсовым маслом. Потребление салата разрешено в любых

количествах. Настоятельно советую исключить бобовые, фасоль или кукурузу, активно способствующие вздутию живота, что несовместимо с любой диетой.
- В качестве второго блюда выберите нежирный сорт мяса (130-150 г) или рыбы (170-200 г) с порцией риса (200 г) или овощей, приготовленных на пару.
Обеденным десертом можно полакомиться сразу или воздержаться и оставить это удовольствие до полдника, который рекомендуется не ранее, чем через 2 ч после обеда:
- Рекомендую остановить выбор на нежирном йогурте со свежим фруктом или фруктовым компотом.

Перед сном, во время которого физическая активность находится на нуле, ужин должен быть гораздо легче обеда. Но по-прежнему важно сохранять строго сбалансированную систему, чтобы возникло чувство насыщаемости, даже если энергетическая ценностьего и невелика.
- На первое блюдо советую выбрать легкий суп-пюре из овощей.
- На второе Вы можете вернуться к протеинам – ветчине, рыбе (50-100 г), совместив их с яйцом или овощами на пару.
- Закончить ужин можно нежирным молочным продуктом на Ваш вкус с несколькими сухофруктами или со свежими или запеченными фруктами, или фруктовым муссом.

Если предложенный рацион питания кажется Вам слишком насыщенным, предлагаю еще один. Он хорошо сбалансирован, но обладает гораздо меньшей энергетической ценостью. Для такого рациона она должна составлять примерно 1200-1300 ккал. Вам позволены все предыдущие ингредиенты, но в строго ограниченных количествах, это в особенности касается жиров, сахара и мучного.

Если Вы не хотите иметь в будущем проблему артериальной гипертензии, то максимально исключите из рациона соль. Сокращение Вашего обычного рациона (1800-2000 ккал) всего на 600 ккал абсолютно не отразится на состоянии Вашего здоровья, настроении и не вызовет чувство голода или усталости. При этом особое внимание следует обратить на повышенное употребление овощей и фруктов, которые являются источниками витаминов, олиго-элементов и минеральных веществ и при этом обладают низкой калорийностью.

Конечно же, следуя диетам, необходимо на какое-то время отказаться от приема алкоголя. В противном случае дневной нормой должен являться бокал красного вина. Не забывайте, что в течении всего дня рекомендуется выпивать 1-1,5 л минеральной негазированной воды.

Во время еды следует избегать чтения и просмотра ТВ, которые заставляют нас съедать гораздо большие количества пищи.

А можно просто не переедать, заниматься спортом
и оставаться в равновесии
www.femmeactuelle.fr
Говоря о физической активности, необязательно ставить целью достижение рекордов. Сегодня уже известно, что спорт не является источником похудания. Но здоровый спорт может стать источником удовольствия: джоггинг или плаванье 2-3 раза в неделю, спортивная ходьба по 20-30 мин каждый день, серия упражнений для укрепления брюшного пресса и подъем по лестнице, нежели на лифте – вполне выполнимы. Главное, чтобы поступления энергии в Ваш организм (спорт) были значительно выше, чем ее выход (питание).

Что касается непосредственно новогоднего торжества, то давать какие-либо советы по поводу гастрономических ограничений ни к чему. На крайний случай, вместо классического жирного майонеза, салат можно заправить легким. Единственный совет – ни в коем случае не приходить в гости на голодный желудок, это чревато перееданием во время застолья.

Если же Вы чувствуете, что все же переели, а печень, желчевыводящие пути испытали при этом шоковое состояние, это значит, что лучше временно пополнить Ваш рацион фруктами и минеральной водой, обогащенной магнием. Добавьте в блюда базилик и кориандр. Откажитесь от кофе и крепкого чая, которые ускоряют сердечный ритм, и отдайте предпочтение тизанам. Имбирная, анисовая, гвоздичная тизаны стимулирует весь процесс пищеварения и дает великолепный общий тонус. Кардамон и фенуй (клубень укропа) – это эффективные диуретики, а значит, они избавят Вас от отеков.

Радостный момент праздника не должнен омрачаться мыслями о диетическом меню. К тому же по традиции, как встретишь Новый год, так его и проведешь.

здоровье

Source URL: *http://nashagazeta.ch/news/sante/poslednee-usilie-pered-novym-godom*