

ГРЕЧНЕВАЯ ДИЕТА: ДЕШЕВО И БЫСТРО



После затяжных праздников вес и, соответственно, внешний вид весьма далеки от идеала. Как быть? Выходом из положения может стать непродолжительная гречневая диета, которая входит в пятерку самых эффективных

ЦАРИЦА КРУП

Гречку получают из гречихи — растения из семейства гречишных (*Polygonaceae*). Родиной гречки является Северная Индия, где ее называют черным рисом. На западных отрогах Гималаев сосредоточены дикие формы растения. Известно, что гречиха выведена в культуру более 5000 лет назад. В XV в. до н.э. она проникла в Китай, Корею и Японию, затем — в страны Средней Азии, Ближнего Востока, на Кавказ и только потом — в Европу (видимо, при татаро-монгольском нашествии, потому ее еще называют татарским растением, татаркой). Во Франции, Бельгии, Испании и Португалии гречиху называли арабским зерном, в Италии и Греции — турецким, а в Германии — языческим зерном. Собственно, гречневой крупой ее стали называть славяне, к которым гречиха попала в VII в. из Византии. По другой версии, гречиху возделывали греческие монахи.

Вкусную, полезную и питательную гречку по праву называют царицей круп. Она считается одним из лучших диетических продуктов, так как по сравнению с другими крупами содержит меньше углеводов. В ее состав входит ценный диетический белок с оригинальным набором аминокислот, большое количество витаминов (B₁, B₂, B₆, PP, P) и минеральных веществ (кальций, фосфор, йод, соли железа и др.). В то же время это сложный углевод, который долго усваивается организмом, но дает ощущение сытости.

Гречка укрепляет капилляры и обладает детоксикационными свойствами. Ее рекомендуется употреблять в пищу при остеоартрите и проблемах с кишечником (особенно при запоре), она способствует понижению уровня холестерина в крови и даже помогает избавиться от легкой депрессии, повышая уровень дофамина.

«СИДИМ» НА ГРЕЧКЕ

Гречневая диета, относящаяся к разряду строгих, предполагает использование одного продукта. Результат чувствуется уже с первых дней — за неделю масса тела снижается на 5–7 кг.

Для получения максимального эффекта гречку нужно готовить без специй, соли и сахара. Залив крупу на ночь кипятком в пропорциях как для обычной варки, утром получают гречневую кашу, в которой сохранены все питательные вещества.

В день можно съедать неограниченное количество гречневой каши (последнюю порцию — не позже чем за 4 ч до сна), запивая минеральной водой без газа.

Чтобы немного облегчить себе жизнь, диетологи рекомендуют добавлять к гречке 1 л нежирного кефира и съедать 1–2 яблока в день. Такой диеты нужно придерживаться не более двух недель, по истечении которых постепенно и очень осторожно вводить в рацион привычные продукты питания.

Результаты гречневой диеты впечатляют, однако не стоит забывать, что и она имеет «минусы». Так, отсутствие соли может вызвать головную боль и понижение артериального давления, а отсутствие глюкозы замедляет умственную деятельность. Последний недостаток можно восполнить, выпив стакан кипяченой воды с медом.

«Выходя» из гречневой диеты, нельзя сразу же набрасываться на «запрещенные» продукты. Идеальный завтрак может состоять, например, из чая с медом и вареного яйца. Для того чтобы как можно дольше сохранить полученный результат, в дальнейшем необходимо ограничить употребление сладкого и мучного, следить за количеством порций и не переедать на ночь.

Как и любая другая, гречневая диета имеет противопоказания, поэтому перед тем, как «сесть на гречку», посоветуйтесь с врачом.

Подготовила Александра Демецкая

Вкусную,
полезную и
питательную
гречку
по праву
называют
царицей
круп

