

# Диета для лета



Лето с его изобилием свежих овощей — идеальное время для того, чтобы сесть на диету Кима Протасова. Не лишённая юмора статья израильского диетолога «Не делайте из еды культа. Худая корова ещё не газель» с описанием нового метода похудения появилась в 1999 г. За 13 лет диета Протасова успела зарекомендовать себя как простой, достаточно безопасный и самое главное — высокоэффективный способ избавления от лишних килограммов. Всем, даже тем, у кого нет лишнего веса, Ким Протасов советует раз в год с помощью такой необременительной диеты очищать свой организм

## ПИТАЕМСЯ ПО-ПРОТАСОВСКИ

Продолжительность диеты Протасова — 5 недель.

В течение первых двух недель нужно есть только сырые овощи, а также кисломолочные продукты 5%-й жирности. Разрешается съедать одно вареное яйцо и три яблока в день. Многие диетологи считают, что три яблока в день должны быть не только разрешены, но и рекомендованы к обязательному употреблению во время всего курса диеты, поскольку таким образом можно существенно снизить дефицит углеводов и пектинов. В то же время следует помнить, что яблоки (особенно красные и спелые) обладают высоким гликемическим индексом, то есть способностью быстро и значительно повышать уровень сахара в крови. Поэтому их желательно есть не в качестве перекуса, а исключительно вместе с основным приемом пищи и лучше днем.

В свою очередь, овощи и кисломолочные продукты можно употреблять в любое время суток и в любом количестве. Правда, количество жиров все же нужно подсчитывать (не более 40 г в день).

Чай и кофе можно пить без ограничений (но только без сахара) и обязательно нужно выпивать 2 л воды в день.

В начале третьей недели к овощам и кисломолочным продуктам следует добавить жареное мясо, птицу или рыбу (300 г). При этом желательно несколько ограничить потребление сыров и йогуртов. Овощами, кисломолочными продуктами, а также мясом, яйцами и яблоками нужно питаться на протяжении третьей, четвертой и пятой недель диеты Протасова. Две последние недели происходит самая интенсивная потеря веса.

## ВЫХОД ИЗ ДИЕТЫ ПРОТАСОВА

- Утром вместо овощей едим кашу (желательно овсяную), нежирный творог и овощной салат.
- Часть молочных продуктов лучше употреблять совсем обезжиренными (0,5–1%-й жирности), а в качестве компенсации добавлять в салаты растительное масло (не более 15 г в день). Оставшуюся часть молочных продуктов заменяем постным мясом.

- Два яблока из трех заменяем другими фруктами (не очень сладкими: не бананами, не манго и не сушеными финиками).

Указанные изменения следует вводить в рацион постепенно.

## ПЛЮСЫ И МИНУСЫ ДИЕТЫ ПРОТАСОВА

Сидя на диете, можно есть столько, сколько хочешь, что весьма комфортно с психологической точки зрения. Диета Протасова, в отличие от многих других модных методов похудения, хотя и ограничивает количество жиров, но не запрещает их совсем. Это очень важно, ведь полный отказ от жиров чреват неблагоприятными последствиями для кожи, сердца и эндокринной системы.

Однако, как и любой метод похудения, диета Протасова имеет свои ограничения, поэтому лучше предварительно проконсультироваться с врачом. В частности, она противопоказана лицам с непереносимостью кисломолочных продуктов.

Кроме того, употреблять большое количество овощей при отсутствии крахмалосодержащей пищи категорически запрещено лицам, страдающим заболеваниями верхних отделов желудочно-кишечного тракта (хронический гастрит, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, дуоденит, эзофагит). Это связано с тем, что крахмал обладает обволакивающим действием и тем самым защищает слизистую оболочку желудка от механического повреждающего действия пищи. У людей с указанными заболеваниями диета Кима Протасова может вызвать обострение.

Людям с сердечно-сосудистой недостаточностью, артериальной гипертензией, заболеваниями почек следует ограничить потребление жидкости. Консультация специалиста необходима также лицам с нарушениями обмена веществ.