

Страничка диетолога: яблочная диета



Яблоко — один из самых древних фруктов, известных человечеству. В европейской традиции оно считается плодом с древа познания Добра и Зла, которое без спроса вкусили Адам и Ева. Согласно легенде, с помощью яблока Парис должен был разрешить спор между Герой, Афиной и Афродитой. Яблоко является атрибутом Венеры, а также трех граций, ее служанок.

В славянской мифологии оно выступало символом плодородия, здоровья, любви, красоты.

И сегодня наши сады невозможно представить без яблонь, плоды которых крайне неприхотливы и при этом имеют массу полезных свойств

НАЛИВНОЕ ЯБЛОЧКО НА ТАРЕЛОЧКЕ

Яблоки являются отличным диетическим продуктом благодаря наличию большого количества пищевых волокон (пектинов), полезным свойствам и высокой питательной ценности. Один плод среднего размера с кожурой содержит 3,5 г волокон (более 10% суточной нормы, необходимой человеческому организму), без кожуры — 2,7 г. Нерастворимые молекулы волокон (клетчатка) способствуют укреплению стенок кровеносных сосудов, а также помогают связывать и выводить излишки холестерина, образующегося в печени. Известно, что два съеденных яблока или 400 г 100%-го яблочного сока способны замедлить процесс окисления холестерина и его отложения на стенках артерий. Кроме того, пектины связывают поступающие в организм вредные вещества, такие как свинец и мышьяк, а также токсины и шлаки, и выводят их из организма.

Регулярное употребление яблок снижает риск возникновения онкологических заболеваний. Так, клетчатка нормализует перистальтику кишечника, а также выводит из организма вредные вещества, тем самым снижая вероятность развития рака толстой кишки.

Кроме того, кожура яблока содержит большое количество флавоноида кверцетина, который вместе с витамином С мешает



МЕНЮ ЯБЛОЧНОЙ ДИЕТЫ (НА 7 ДНЕЙ)

- 1 день: 1 кг яблок
- 2 день: 1,5 кг
- 3 день: 2 кг яблок
- 4 день: 2 кг яблок
- 5 день: 1,5 кг яблок
- 6 день: 1,5 кг
- 7 день: 1 кг яблок

свободным радикалам оказывать вредное воздействие на организм. В частности, кверцетин помогает предотвратить развитие раковых клеток простаты и на 50% снижает риск заболевания раком легких.

И наконец, в яблоках содержится большое количество витаминов (А, С, В₁), микроэлементов (железо, кальций, калий, магний и др.) и органических кислот.

СИДИМ НА ЯБЛОКАХ

Яблочная диета является одной из самых простых и эффективных. Как правило,

ее продолжительность составляет семь дней. Именно яблочную диету рекомендуют людям, которым другие диеты (например, кремлевская и шоколадная) противопоказаны по состоянию здоровья.

Суть диеты состоит в том, чтобы в течение недели питаться одними яблоками. Выдержать 7 дней лишь на этих фруктах достаточно проблематично, однако результаты того стоят (снижение веса — 6–7 кг). С помощью одного лишь яблока можно обмануть голод — даже один плод дает временное чувство насыщения. Дело в том, что в желудке клетчатка всасывает воду (в 4–6 раз больше собственного объема), обеспечивая чувство насыщения и позволяя избежать переедания. Яблоко среднего размера содержит приблизительно 90 ккал.

Благодаря наличию в этих плодах глюкозы и фруктозы худеющего человека не потянет на калорийное сладенькое (шоколад, конфеты и др.).

Для того чтобы диета не наскучила слишком быстро, можно есть яблоки разных сортов.

Дополнительно в неограниченных количествах можно пить зеленый чай или воду (негазированную). В крайнем случае с 5-го дня диеты можно съесть небольшой кусочек ржаного хлеба раз в сутки.

Подготовила Александра Демецкая

NB!

Яблочная диета, как и любая другая монодиета (кефирная, рисовая, овощная, творожная, рыбная и др.), хороша лишь как дополнение к основному методу оздоровления. Поэтому лучше всего устраивать один так называемый

разгрузочный день на яблоках. Это особенно уместно делать после переедания в праздничные дни, а также после отпускного сезона, что особенно актуально для людей, которые чересчур увлекались шведскими столами из разряда «все включено».

Очевидно, что данная диета не подходит тем, кто не любит яблоки. Кроме того, при наличии хронических заболеваний обязательно следует посоветоваться с врачом, в первую очередь, это касается пациентов гастроэнтеролога.