

# Диета «грешников»



Весна — период испытаний для тех, кто хочет иметь стройную фигуру. С одной стороны, пора переходить на легкий гардероб, с другой — весна изобилует праздниками, которые сопровождаются обильными застольями. Но не стоит отчаиваться. Время между окончанием Великого поста и открытием сезона пикников можно провести с пользой для тела — сесть на короткую низкокалорийную диету

## СЧИТАЕМ КАЛОРИИ

Основу диеты составляет не сам рацион с четко прописанным меню, а калории. К тому же следует учитывать массу тела человека и образ жизни (ежедневная физическая и умственная нагрузка, количество и качество употребляемой пищи), а также возраст и рост. Ориентиром могут служить нормы британского здравоохранения (Британский институт стандартов — весьма авторитетная организация), в соответствии с которыми предполагаемое количество калорий должно составлять: для мужчин — 2550, для женщин — менее 1940 в день. Ежедневный рацион регулируют довольно просто: для похудения количество калорий уменьшают на 500 и более; для набора массы тела — увеличивают на 500 и более.

## ЖЕРТВАМ «СОБЛАЗНА»

К низкокалорийным жестким диетам для снижения массы тела следует относиться с осторожностью. Многие из них не сбалансированы по количеству белков, жиров, углеводов, витаминов и минеральных

веществ. Основная цель таких диет — быстрое снижение массы тела.

Диету «грешников» разработали английские диетологи. Она не принадлежит к числу суровых и трудных для реализации в повседневной жизни.

«Грешники» — это люди, которым крайне сложно удержаться от запрещенных продуктов и блюд. Если же одно из них разрешить съедать ежедневно, то желание нарушать правила становится менее навязчивым. «Грешники» могут воспользоваться мягкой диетой, позволяющей потакать своим слабостям, чтобы уменьшить тягу совершать «преступления».

## «ГРЕШИТЬ И КАЯТЬСЯ»

Диета «грешников» включает: завтрак (150–200 Ккал), один небольшой прием пищи (примерно на 300 Ккал), один основной прием пищи (400–550 Ккал) в момент наиболее сильного чувства голода.

Самое приятное — один раз в день можно «согрешить» и съесть добавку к 3-разовому питанию.

«Грешком» могут быть дополнительно съеденный хрустящий хлебец или сухарик, 14 г масла, одно яблоко, груша или грейпфрут, 180 мл молока или 270 мл цельного обезжиренного молока.

Что касается основной еды, разрешается все, но блюда следует выбирать с учетом калорийности, которую легко рассчитать по таблице энергетической ценности пищевых продуктов. Воду, чай и кофе можно употреблять в неограниченном количестве.

Диета «грешников» позволяет достичь достаточно быстрого снижения массы тела — 3–4 кг в неделю. В то же время она не делает жестких разграничений между тем, что разрешается съесть, а что — нет.

Однако придерживаться такой диеты в течение длительного времени практически невозможно. Как правило, при переходе на обычное питание исходная масса тела быстро восстанавливается. Поэтому лучше стремиться к таковой, которую без особых усилий можно удержать и при которой сохраняется хорошее самочувствие.

Подготовила Александра Демецкая,  
канд. биол. наук

## ТАБЛИЦА КАЛОРИЙНОСТИ НЕКОТОРЫХ ПРОДУКТОВ

Продукты (100 г)	Ккал
Ананас	49
Апельсин	37
Бананы	95
Виноград	86
Грейпфрут	33
Инжир	58
Лимон	18
Мандарин	38
Финики	300
Хурма	65
Чернослив	273
Яблоки	52
Капуста белокочанная	30
Картофель	89
Лук репчатый	45
Морковь	35
Морская капуста	18
Оливки	538

Продукты (100 г)	Ккал
Грибы белые свежие	27
Яйцо куриное	169
Йогурт натуральный 1,5% жирности	51
Кефир нежирный	30
Масса творожная	357
Молоко	61
Сыр голландский	498
Творог обезжиренный	91
Макаронные изделия	356
Рис	350
Соя	430
Фасоль	338
Баранина	218
Говядина	204
Гусятина	385
Индейка	216
Кролик	217
Куры	182
Печень говяжья	110

Продукты (100 г)	Ккал
Свинина нежирная	335
Язык говяжий	176
Икра минтаевая пробойная	151
Икра осетровая зернистая	226
Кальмар	87
Карп	108
Креветки	112
Сельдь	264
Семга	238
Щука	94
Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	272
Хлеб ржаной	227
Конфеты шоколадные	468
Майонез	648
Масло сливочное	773