ВНИМАНИЕ!
О том, как подготовиться к пляжному сезону, читай в майском номере журнала «АиФ Про Здоровье» (в продаже с 29 апреля).

Меню для стройных

Текст: : Татьяна БОГДАНОВА
Фото: FOTOBANK.COM / STOCKFOOD, Андрей КУЗИН

Как похудеть? Этот вопрос волнует треть человечества. Не надо голодовок и монодиет – призывают диетологи. Чтобы похудеть и при этом остаться здоровой, стоит всего лишь снизить калорийность меню.

Чтобы всегда иметь стройную фигуру, надо следовать одному простому принципу – поддерживать баланс между потреблением и расходом энергии. Когда он не соблюдается на протяжении многих лет, неистраченные организмом килокалории (именно в них идет измерение) преобразуются в жировые складочки на талии и бедрах. Если вся эта «красота» уже имеется, про энергетический баланс надо забыть и постараться сделать так, чтобы расход превышал потребление на 400-600 килокалорий в день.

теория

Соблюдай баланс

Килокалории, энергия, расход, потребление... Большинство из нас эти сухие слова ввергают в настоящий ужас. Только ничего не поделаешь: если ты действительно хочешь похудеть, придется вникнуть в суть этих понятий и научиться считать калории.

Сколько съедаешь?

Как алкоголики, которые никогда не признаются в том, что они много пьют, так и полные люди дружно говорят: «Я ем, как птичка. Не понимаю, почему толстею». Сколько человек ест на самом деле, могут показать только конкретные цифры. Если хочешь узнать правду о своем аппетите, возьми в руки блокнот, ручку и проведи эксперимент – запиши блюда, которые ты съешь хотя бы в течение одного дня. Фиксируй на бумаге все продукты в граммах, не забывая даже такие «мелочи», как одна пельмешка, съеденная в качестве пробы во время приготовления ужина, и две мармеладки, которыми тебя угощала коллега по офису. Вечером вооружись калькулятором и подсчитай килокалории – сколько их в том или ином продукте, можно прочитать на этикетке или в таблице калорийности, которые есть в Интернете и продаются в книжных магазинах. Суммируя все данные, ➤

МНЕНИЕ СПЕЦИАЛИСТА

Зайнудин ЗАЙНУДИНОВ,
доктор медицинских наук, заведующий отделением профилактической и реабилитационной диетологии Клиники Института питания РАМН

В 95% случаев ожирение связано с тем, что люди едят много высококалорийной пищи и не соблюдают режим питания. Пациентам, которые получают лечение в нашей клинике, мы даем следующие рекомендации: чтобы не набирать вес, накладывайте маленькие порции, старайтесь не заедать эмоции, не ужинайте поздно вечером, избегайте обильных застолий, откажитесь от чая и кофе с сахаром и сладкой газировки. Научитесь считать калорийность того, что едите, – это дисциплинирует и только поначалу кажется сложным, а потом входит в привычку. Если сами не можете справиться с лишними килограммами, обратитесь за советом к профессиональному диетологу.

➤➤ ты получишь общее количество «съеденной» за день энергии. Это может быть 1800 ккал, 2500, 3400, 5000... Много это или мало? Все зависит от того, насколько активный образ жизни ты ведешь.

Сколько тратишь?

Чтобы узнать, сколько энергии ты расходуешь в течение дня, придется параллельно вести запись всех твоих действий, включая сон, поездку на автобусе, прогулку от метро до дома, работу, фитнес. Как и еда, наша активность измеряется в килокалориях. Есть «легкие развлечения» – например, час сна расходует всего 50 ккал, вязание – 31 ккал, глаженье белья и мытье посуды – по 59 ккал. Самыми энергозатратными являются гребля и косьба травы в поле (хотя ты вряд ли этим занимаешься ежедневно) – за час сжигается около 900 ккал. Чуть меньше расходуется на быстрый бег, лыжи и альпинизм – 500-800 ккал, на коньки – 300-700 ккал, езду на велосипеде – 130-600 ккал, вытирание пыли и стирку белья – 110-130 ккал, работа за компьютером – до 100 ккал.

Можно подойти к эксперименту скрупулезно и записать все совершенные в течение дня действия, но осуществить это на практике почти нереально. Ученые проделали за нас подобную работу и вывели общие показатели для разных людей. Если ты не дворник или тренер по фитнесу – занимаешься умственным трудом, иногда посещаешь спортзал и выполняешь обычные домашние обязанности, значит, твой расход энергии в день составляет около 2000 ккал. У мужчин почти такая же картина. Если твой супруг – офисный работник, учитель, банкир, юрист, значит, он тратит примерно 2200-2400 ккал в сутки. Для людей, занимающихся профессиональным спортом или тяжелым физическим трудом, будут совсем другие показатели – от 2500 ккал и больше.

практика

Как составить меню

Если ты занимаешься умственным трудом и в день эксперимента «съела» больше 2000 ккал, значит, на похудение можешь не рассчитывать. Чтобы сдвинуть процесс с мертвой точки, придется увеличить физическую активность и составить меню из низкокалорийных продуктов.

Поменьше жира!

Проштудируй таблицу калорийности и начинай постепенно отказываться от блюд, которые дают слишком много энергии. Например, всего один беляш или шаурма – это 620 ккал (треть дневной нормы!), бутерброд бигтейсти еще больше – 850 ккал, бигмак – 495 ккал, картошка фри – 340 ккал, два блинчика с джемом – 310 ккал, шоколадный батончик с орехами и карамелью – почти 500 ккал, пакетик семечек подсолнуха – 510 ккал. Если хочешь похудеть, снижай энергопотребление за счет жиров и углеводов, а вот от белковой пищи не отказывайся – она необходима для защиты организма от инфекций и восстановления мышц, кожи и костей. Когда готовишь мясо, выбирай нежную телятину (147 ккал на 100 г), а не свинину (500 ккал). Если любишь рыбу – ешь треску, судака (по 110 ккал) или морепродукты (40-80 ккал), а не семгу, палтус или селедку (до 260 ккал). Творог, сыр, молоко и сметану выбирай самые легкие – до 5%-ной жирности. Отказывайся от специй, чеснока, лука и острых соусов, потому что все они возбуждают аппетит. Ешь маленькими порциями, но часто – желательно 5-6 раз в день. Кроме того, между последним приемом пищи и завтраком не должно быть меньше 12 часов. Если не получается соблюдать столь строгий режим, всегда носи с собой низкокалорийный перекус – творожок, йогурт, фрукты, сок. Ты можешь сама составить меню с учетом этих рекомендаций, обратиться к профессионалам или воспользоваться нашим – его разработали диетологи. Общая калорийность блюд не превышает 1600 ккал в день.

МНЕНИЕ СПЕЦИАЛИСТА

Александр БОГОМАЗОВ,
персональный тренер по бодибилдингу и фитнесу, сертифицированный член Ассоциации профессионалов фитнеса

Многие худеющие стараются не есть перед и после занятий фитнесом. Это ошибка! Наш организм так хитро устроен, что в голодном состоянии он просто не отдает жир. Тело надо обмануть – немного его подкормить, и тогда оно без проблем расстанется со своими запасами. За два часа до спортзала лучше съесть белковую пищу (курица, говядина) и немного углеводов (макароны, овощи) – тогда появится материал для мышц и энергия для занятий. Если получается перекусить только за час до тренировки, лучше ограничиться творожком или молочным коктейлем. После занятия тоже надо поесть. Запаситесь соком или йогуртом, который выпьете по дороге домой. Таким образом вы опять «обманете» свой организм, и он продолжит расходовать жир. Через час после тренировки можно поесть полноценно, но только низкокалорийную пищу.

ЛЕГКОЕ МЕНЮ (1600 ККАЛ)

ДЕНЬ 1	ДЕНЬ 2
ЗАВТРАК – 9.00 Отвари 75 г говяжьего языка без соли. Сделай салат из 150 г отварной свеклы и яблок и заправь его 10 г растительного масла. Выпей натуральный кофе (130 г) с молоком (50 г), но без сахара и 100 г любого фруктового сока (идеально – свежевыжатого).	**ЗАВТРАК – 9.00** Приготовь пудинг: 150 г нежирного творога взбей с 2 яичными белками, добавь 1 десертную ложку манки, 100 г молока (до 2,5% жирности), 3-4 кураги и половинку среднего яблока. Положи массу в форму, запеки ее в течение 15-20 минут в духовке и посыпь сверху корицей. Сделай салат из помидоров и огурцов (вместе – 170 г) с растительным маслом (10 г) и морской капустой (30 г). Выпей натуральный кофе (130 г) с молоком (30 г) без сахара и стакан фруктового сока.
ВТОРОЙ ЗАВТРАК – 11.00 Съешь 100 г обезжиренного творога и 200 г любых свежих фруктов.	**ВТОРОЙ ЗАВТРАК – 11.00** Съешь 30 г твердого нежирного сыра и 200 г любых свежих фруктов.
ОБЕД – 14.00 Приготовь вегетарианский суп из овощей (250 г). На второе отвари 55 г нежирного мяса (говядина, курица) без соли, на гарнир – 200 г тушенной с растительным маслом капусты: белокочанной, цветной или брокколи. На десерт – компот из свежих яблок (180 г) без сахара.	**ОБЕД – 14.00** Приготовь вегетарианские щи из капусты, моркови и картофеля и съешь полтарелки. Сделай куриную котлетку (110 г) и на гарнир – тушеные кабачки (180 г). Выпей стакан компота из сухофруктов без сахара.
ПОЛДНИК – 16.00 Съешь 78 г размоченного в воде чернослива и выпей стакан настоя шиповника.	**ПОЛДНИК – 16.00** Выпей стакан отвара шиповника и съешь 60 г размоченной в воде кураги.
УЖИН – 18.00 Отвари 55 г нежирного мяса без соли и сделай салат из свежих помидоров (170 г) и сметаны (20 г). Выпей чашку чая без сахара.	**УЖИН – 18.00** Отвари любую белую диетическую рыбу (100 г) и сделай овощное рагу с растительным маслом (250 г). Выпей стакан чая без сахара.
НА НОЧЬ – 21.00 Съешь 125 г «живого» йогурта (с коротким сроком годности).	**НА НОЧЬ – 21.00** Выпей стакан обезжиренного кефира.

67 рублей

КУРИНЫЙ РУЛЕТ /С ГРИБАМИ/

ИНГРЕДИЕНТЫ:
- ФИЛЕ КУРИНОЙ ГРУДКИ – 1 ШТ. (130 Г)
- СЕМЕНА КУНЖУТА – 30 Г
- РЕПЧАТЫЙ ЛУК – 1 ШТ.
- БЕЛЫЕ ГРИБЫ (ИЛИ ШАМПИНЬОНЫ) – 50 Г
- ШПИНАТ – 100 Г
- СОЛЬ – ПО ВКУСУ

ДЛЯ СОУСА:
- СОЕВЫЙ СОУС – 2 СТ. ЛОЖКИ
- МЕД – 2 СТ. ЛОЖКИ

ДЛЯ ГАРНИРА:
- БОЛГАРСКИЙ ПЕРЕЦ (КРАСНЫЙ И ЖЕЛТЫЙ) – ПО 1/4 ШТ.
- ЛУК РЕПЧАТЫЙ КРАСНЫЙ – 1 ШТ.
- БАКЛАЖАНЫ И КАБАЧКИ – ПО 1/5 ШТ.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Аккуратно отбей куриную грудку, чтобы она растянулась в пласт толщиной около 0,5 см, и немного ее посоли.

СЕКРЕТ

Чтобы тонкие волокна куриного мяса не порвались, грудку лучше отбивать через пищевую пленку.

2. Приготовь начинку для рулета. Нашинкуй кубиками белый репчатый лук, нарежь грибы, промой свежий шпинат.
3. Буквально на нескольких каплях растительного масла поджарь в течение 5 мин. лук, затем в сковородку добавь грибы (плюс еще 3 мин.) и последним введи шпинат. Общая длительность жарки составит 10 мин.
4. Готовую начинку разложи на мясо слоем около 0,5 см и заверни рулет. Скреплять его ничем не надо – курица липкая, она сама склеится. Обваляй рулетик в кунжутных семенах.
5. Постели на сковородку пергамент, положи на него готовый рулет и отправь его в духовку на 20-30 мин. Если у тебя конвекционная печь с паром – включи эту функцию. Если обычная духовка – поставь рядом со сковородкой миску с водой. Готовый рулет нарежь кусочками.
6. Для гарнира. Нарежь овощи соломкой и приготовь их в пароварке.
7. Приготовь соус: вылей соевый соус на сковородку, доведи его до кипения и введи мед до полного его растворения.