Автор: Женя Осипова
11.11.2008 14:15 -

Перед наступлением холодов организм пугается и начинает набирать килограммы. Это рефлекс выживания: накопить жира и мирно проспать зиму. Ничего страшного в этом нет, процесс вполне естественный. Только кому нужны эти лишние килограммы, если в спячку мы впадать не собираемся и желаем выглядеть прекрасно круглый год? Вывод напрашивается сам собой, вечный и привычный – диета.

Только не нужно жестко ограничивать себя и бродить в холодных сумерках ноября в образе печальной тени, покачиваясь от легкого ветерка. Кушать все же нужно, важно – что кушать.

Вместо категорического запрета на сладости и вредности можно только кое-что в своем рационе изменить. Или заменить.

Сахар – на виноград. Сладенькое нам нужно, потому что как-то грустно без него. А в винограде много сахара фруктового, который не так вреден, как белый и рассыпчатый.

Мороженое – на банан и легкий йогурт. Идея все та же – никакого сахара, но получается все-таки сладенько. Йогурт лучше взять не кислый и маложирный. Банан мелко порубить, размять вилкой и смешать с йогуртом. При желании можно взбить массу миксером. Получится нечто среднее между молочным коктейлем и мороженым. Осталось охладить – и появится вкусный десерт без печальных последствий.

Конфеты – на сухофрукты. Сушеные сливы, абрикосы, яблоки, груши, конечно, тоже калорийны, но все-таки они – продукты натуральные и, если правильно к ним относиться (как к лакомству в небольших количествах), принесут только пользу, потому что содержат множество витаминов и микроэлементов.

Хлеб – на хлебцы из цельного зерна. В хлебцах очень много полезной клетчатки. А со временем они начинают казаться даже вкуснее белого и пушистого хлеба. К тому же они хрустят. Можно использовать хлебцы как основу для бутерброда, крошить их и заливать молоком или просто грызть в качестве перекуса. И как бонус цельнозерновые продукты способствуют очищению организма.

Жирный сыр – на нежирный творог. Творог можно посолить, поперчить и получится вкусная и полезная масса для намазывания на вкусный и полезный хлебец. А если смешать этот же творог с овощным салатом из помидоров и зелени, получится самостоятельная легкая закуска.

Выпечку и варенье – на запеченные с корицей яблоки. Берем хорошие, сочные осенние яблоки. А дальше вариантов много. Можно запечь их целиком, вытащив серединку и посыпав корицей. Можно порубить крупными кусочками, добавить немного воды – тогда

будет нечто вроде душистого компота. Или измельчить яблоки, получив в итоге кисло-сладкое пюре. И самое приятное: в яблоках себя можно не ограничивать, они хорошие, полезные и некалорийные. Содержат множество полезных элементов, особенно богаты витамином С и железом.

Пасту – на тушеные овощи. Помидоры, кабачки, баклажаны, рататуй, лук, свежий перец... Все рубим и укладываем в кастрюльку. Можно тушить на медленном огне или поставить минут на 40 в духовку. Быстрое, питательное и способствующее похудению блюдо. К тому же ходят слухи, что баклажаны по вкусу напоминают мясо. Мы будем этим слухам верить, нам это удобно.

Сливочное масло – на мякоть авокадо. Этот плод содержит полезные растительные жиры, а если найти дозревший авокадо, по консистенции он как раз будет напоминать масло. Нужно извлечь мякоть, размять вилкой, добавить специй и соли – получится вкусная зеленая масса. Нельзя, конечно, абсолютно отказываться от жиров. Растительное масло, особенно первого отжима, – идеальный вариант.

Чай с сахаром – на чай с молоком. Напиток получается мягкий, чуть сладковатый и согревающий. И никаких угрызений совести.

А чтобы как следует обмануть организм, желающий много кушать, стоит превратиться в талантливого кулинара и не ограничивать себя в еде, а, скорее, наоборот. Но готовить лучше горячие, жидкие блюда, богатые клетчаткой. Супы, овощные и нежирные, конечно, и каши. Самые полезные крупы – гречневая и овсяная. Если совсем грустно без сахара и масла, опять же надо схитрить и угостить себя добавленными в кашу черносливом или курагой.

Диета превращается в увлекательную игру. Можно придумывать новые и новые варианты "замены" неполезных продуктов и готовить блюда-обманки.