Автор: http://www.zdorovieinfo.ru
29.08.2011 09:45 -



Мы приводим рацион питания на один день калорийностью 1400 ккал, который был раз работан учеными из группы « Профилактика избыточного веса и новые диетические стратегии » на базе Национального института здоровья США в 2009 году .

Александр Тушкин / «Здоровье инфо»

Эффективность этого меню была научно доказана с помощью клинических исследов аний . 811 чело век от 30 до 70 лет с избыточным весом

сбросили
в
среднем
5,8
кг
за
первые
полгода
и 4
кг
за
последующие
два
года
.
Участники
эксперимента
были
обязаны
выполнять
легкие
физические
нагрузки
, к
примеру
, раз в
неделю
гулять
по
полтора
часа
.

Меню разрабатывали совместно с кардиологами, и после завершения эксперимента м
едики
установили
, что у
испытуемых
сосуды
стали
лучше
за
счет
сокращения

триглицеридов
в
крови
, «
плохого
»
холестерина
и
снижения
общего
давления
.
Врачи
считают
, что
предложенный
рацион
уменьшил
шансы
развития
сердечно-сосудистых
заболеваний
и
диабета
.

Правильный рацион питания на день: два варианта

Разработанный рацион представлен в двух вариантах. Они отличаются друг от друга
по
количеству
калорий
,
которые
человек
получает
из
белков
и
углеводов
. При
этом

количество
жира
и
калорий
(1400
ккал
)
остается
неизменным
.

Это меню следует применять без опасений за свое здоровье. В отличие от большинс
тва диет,
представленных
в
интернете
,
этот
рацион
питания
на
день
прошел
клинические
испытания
, и был
одобрен
врачами
.

	(15%	белка	, 20%

Завтрак			
Яйцо	пашот	или	вкрутую

Булочка	из	непросеянной	муки

Апельсиновый	сок	300	мл

Молоко	0,5%	жира	230

Обед				
Спагетти	из	непросеянной	муки	т

Курица	,	индейка	без	к

Кабачки	или	тыква	70 г

Красный	болгарский	перец	100 г

Грибы	100 г		100 г	
Оливковое	масло		Чайная	ложка

Бананы	¾	большого	банана

Ужин				
Запеченная	говядина	50 г		120 г

Картофельное	пюре	без	молока	

Замороженная					
овощная	смесь	(	кукуруза	,	
	70 г		50 г		
Краснокочанная	капуста	50 г		50 г	
Белокочанная	капуста	50 г		50 г	
Уксус	Две	столовых	ложки		
Изюм	210 г		210 г		
Яблоко	Маленькое	яблоко		Маленькое	

Перекусы			
Молоко	0,5%	жира	100
Крекеры	или	хлебцы	3

Примечание: готовить блюда необходимо без добавления масла. Из овощей можно делать салаты и поливать оливковым масло, точное количество которого указано в таблице.

* Непросеянная мука означает, что в основном мука была сделана из целого зерна, а, следовательно, имеет большее содержание грубых частиц, которые делают муку из пшеницы

более
темной
.
Мука
грубого
помола
или
цельнозерновая
мука
– это
то
, что нам
нужно
.