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

Мы приводим рацион питания на один день калорийностью 1400 ккал, который был разработан 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 исследований. 811 человек 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

Курица	,	индейка	без

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
.