



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 чел

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

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

количество
жира
и
калорий
(1400
ккал
)
остается
неизменным
.

Это меню следует применять без опасений за свое здоровье. В отличие от большинства
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	$\frac{3}{4}$	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 д
елать
салаты
и
поливать
оливковым
масло
,
точное
количество
которого
указано
в
таблице
.

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

Автор: <http://www.zdorovieinfo.ru>

29.08.2011 09:45 -

более
темной

.

Мука
грубого
помола
или
цельнозерновая

мука

— это

то

, что нам

нужно

.