**Разгрузочный день на рисе** – прекрасный способ сбросить лишний вес и закрепить результат на длительное время не причинив вреда здоровью. Этот способ похудения прошёл проверку временем. Конечно, потребуется достаточно силы воли, чтобы осилить день на одном лишь рисе без соли и сахара, но результат того стоит.

Однодневная рисовая монодиета благодаря высокому содержанию клетчатки в продукте обеспечивает чувство сытости, стимулирует организм быстрее сжигать калории. Строгий вариант разгрузки подразумевает употребление только риса и зелёного чая без добавления сахара и прочих подсластителей, тогда как в более щадящем варианте можно дополнить злак зеленью, сырыми овощами или нежирным кефиром.

**Основные правила рисового разгрузочного дня**

Для достижения наибольшего результата следует использовать бурый или смесь бурого риса с диким. Его, конечно, можно заменить и белым нешлифованным. Однако, следует учесть, что в белом рисе содержится меньше клетчатки, поэтому конечный результат будет менее заметен.

Предпочтение отдаётся бурому рису ещё и по той причине, что в его составе отмечено высокое содержание фолиевой кислоты, фосфора, магния, калия, витаминов группы В и незаменимых для системы пищеварения аминокислот.

Обязательным условием такой разгрузки является употребление не менее 2 литров воды. Для избежания обезвоживания нужно пить много жидкости – например, зелёный чай и очищенная негазированная вода. Следует отметить, что в составе риса мало натрия, следовательно, такая монодиета может нарушить работу органов ЖКТ и привести к запорам. Некоторые диетологи рекомендуют в этот день выпить чашку растительного слабительного чая, чтобы избежать нежелательных последствий.

Во время разгрузочного дня строго запрещено употреблять растительное или сливочное масло, соль и подсластители.

Весь приготовленный рис следует поделить на 5-6 порций и съесть на протяжении дня. Ужин рекомендуется устраивать не позднее, чем за 3 часа до сна.

Устраивать рисовый разгрузочный день можно не чаще 1 раза в неделю.

Если вы в состоянии выдержать строгий вариант диеты, в рацион можете включить один из следующих продуктов:

600 мл нежирного кефира;

600 мл молока;

три зелёных яблока;

300 г. сырых овощей;

зелёный чай.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |

Диетологи рекомендуют немного уменьшить объём пищи накануне разгрузочного дня, не употреблять в пищу тяжёлые продукты – изделия из теста и мясо, чтобы не перегружать желудок. Также следует отказаться от вредных продуктов за 2 дня до диеты.

Чтобы снизить вероятность возникновения стресса для организма – правильно выходите из диеты. После разгрузки устройте себе лёгкий завтрак, а на обед можно съесть рис со свежими овощами, на ужин – рыбу с овощным салатом.

**Приготовление риса**

Чтобы добиться максимального эффекта, рис нужно правильно приготовить. Вот два способа.

Способ первый:

200 г. бурого риса необходимо тщательно вымыть, залить водой и оставить в таком состоянии на ночь. Утром ещё раз хорошенько промыть. Так вы смягчите зёрна, они быстрее сварятся, тем самым в них сохранится больше полезных веществ. Для варки залейте рис холодной водой в соотношении 1: 2, доведите до кипения и варите 15 минут на небольшом огне. Рис получится твёрдым – «аль денте», таким образом, вы сохраните полезные вещества, содержащиеся в нём.

Второй способ:

Утром, накануне «рисового дня» залейте стакан риса большим количеством холодной воды и оставьте его в холодильнике до вечера. Затем тщательно промойте рис, залейте двумя стаканами крутого кипятка и по возможности укутайте в полотенце. Через 7-8 часов продукт будет готов к употреблению.

Готовый рис разделите на 5-6 порций и съешьте в течение дня.

**Результаты разгрузки**

Углеводный разгрузочный день невероятно эффективен, результаты не заставляют себя долго ждать. За один разгрузочный день можно избавиться от 0,5 г до 1 кг лишнего веса.

Снижение веса происходит из-за того, что рис – низкокалорийный продукт, насыщенный клетчаткой. При таком способе питания в организме запускаются процессы жиросжигания.

Кроме этого, диета оказывает общее благоприятное воздействие на организм:

* улучшение пищеварения;
* выведение избыточной жидкости, а следовательно, и уменьшение отёчности;
* стимуляция липидного обмена;
* снижает уровень холестерина в крови;
* очищение от шлаков и токсинов.

**Противопоказания**

Рисовая диета, так же как и любая другая, имеет ряд противопоказаний. Не стоит их игнорировать в погоне за результатом и стоит обязательно проконсультироваться со специалистами перед началом диеты.

Рисовая диета мягко воздействует на желудок, не повышает кислотность. Неблагоприятные последствия от диеты хоть и есть, но они незначительные. Такая разгрузка может способствовать возникновению запоров. Специалисты рекомендуют отказаться от подобного способа избавления от избыточного веса при проблемах с пищеварением, наличии геморроя. При отсутствии других медицинских противопоказаний эту проблему можно решить с помощью слабительного чая.

*Перечень противопоказаний:*

* кормление грудью и беременность;
* заболевания ЖКТ, сердца и печени;
* почечная недостаточность;
* восстановительный период после операций;
* сахарный диабет;
* геморрой.

Любая диета, не согласованная с лечащим врачом, может привести к обострению хронических заболеваний. Врачи не рекомендуют экспериментировать с питанием и сразу же после серьёзных заболеваний. Лучше дождаться полного восстановления организма.

Диетологи советуют во время рисовой диеты принимать дополнительно препараты, содержащие калий, чтобы не допустить его дефицита в организме.

**Отзывы**

В интернете можно найти противоречивые отзывы о «рисовом дне». Приверженцы диеты утверждают, что она помогает сбросить до 1,5 кг в день.

Результат напрямую зависит от количества лишнего веса и строгости соблюдения правил питания. Негативный опыт часто обусловлен тем, что в погоне за идеальной фигурой, женщины игнорировали имеющиеся у них противопоказания, вследствие чего у них наблюдалось плохое самочувствие, головокружение, проблемы с органами пищеварения. Не стоит забывать, что рис – тяжёлый продукт для пищеварительной системы.

Вот некоторые отзывы людей, испытавших на себе диету:

«Пресный рис без масла и соли снижает аппетит, есть совершенно не хочется. Даже при сильном чувстве голода много не съешь», «проблем со стулом не наблюдалось, вес уходил быстро», «если пить много воды и чая – голода не ощущается» и т. д.

**Рекомендации диетологов**

Советы диетологов:

* начинать знакомство с диетой следует с более лёгкого варианта. Добавлять к рису кефир или зелёные яблоки. Так вы не доставите организму стресс;
* выпивать 2 литра чистой воды в день;
* не перегружать организм, заниматься умеренными физическими упражнениями – плаванием, йогой;
* не перегружать желудок тяжёлыми и вредными продуктами до и после разгрузки;
* использовать богатый клетчаткой бурый рис;
* не браться за диету без консультации с врачом.