Правило белых продуктов.

Когда мы едим, организм с едой получает белки, жиры, углеводы, витамины, микро- и макроэлементы. Естественно, разные продукты содержат разные вещества.

Существует очень интересная теория белых продуктов (или диета медленных углеводов) – в них содержится больше сахара. Не воспринимайте это буквально, белый – это не цвет, это обозначение продуктов, повышающих глюкозу в крови. Что относится к белым продуктам: все сладости, белый хлеб, крекеры, паста, белый рис, картофель. А вот, например, полезные белые продукты – творог, цветная капуста.

Если питаться по этой системе, заметите, что она похожа на нашу диету №9, но несколько мягче. Добро дается следующим продуктам: сыр, творог, зелень, овощи, мясо, рыба, курица. Есть нужно вовремя, не пропуская свои часы. Нужно придерживаться такой калорийности еды в день в калориях: женщины: завтрак – 300, обед – 400, ужин – 400, вечер – при необходимости – 100; мужчины: завтрак – 400, обед – 500, ужин – 500, вечер – 100 ккал.

Естественно, нельзя пить сладкую газировку, это говорят все диетологи мира, она поднимает. Но по этой диете разрешается пить несладкую газированную воду и изредка выпить немного сухого вина.

При сервировке половина тарелки будет занята овощами, треть – мясо, птица или рыба, треть - бобовые. К белкам относим: яйца, мясо, рыбу. Бобовые – это чечевица, пестрая и красная фасоль, соевые бобы. Овощи: шпинат, все виды капусты, спаржа, горошек, стручковая фасоль. Можно есть шампиньоны. Фруктов нужно есть немного, потому что фруктоза, выделяемая из них организмом, может быстро превратиться в жировые клетки. Один день в неделю можно отступать от диеты. Нужно обязательно пить достаточно воды, и особенно в день, когда вы отдыхаете от диеты. Если вы купили еду в пакете, почитайте надпись, слово «carbohydrate» означает содержание в продукте углеводов в граммах. В одной порции еды их должно быть для женщин: 45 грамм, 60 – для мужчин, уточните у своего доктора, сколько должно быть углеводов в вашей порции.

Диета отличается от нашей тем, что питание в основном 4-х разовое, и тем, что один день в неделю разрешено позволять себе большее, но только не забывать пить много чистой воды.