

# Диета для похудения

Вот она, та диета, о которой думают все при упоминании слова «диета».

Диета №8 (или стол №8) направлена на снижение массы тела путем уменьшения лишних жировых отложений.

Основные принципы диеты №8: снижение общего калоража суточного рациона до 1800-2000 кКал за счет сокращения потребления простых углеводов и животных жиров, снижение потребления поваренной соли, ограничение суточного потребления жидкости до 1 – 1,2 литров. Увеличивается потребление продуктов, богатых клетчаткой.

Резко сокращают потребление экстрактивных веществ (наваристые бульоны, маринады, консервации, пряные блюда и т.д.) так как она возбуждают аппетит. Сахар в некоторых случаях заменяют на сахарозаменители.

Исключают калорийные десерты, мороженое, газировку, фаст-фуды и сладкие йогурты и напитки, сдобу.

Пищу готовят путем запекания, отваривания, тушения, приготовление на пару. Количество приемов пищи – 5-6 в день. Для полного эффекта диету №8 необходимо сочетать с двигательной активностью, что поможет сбросить до 3-х лишних кг в неделю.

Что и как надо есть:

- Хлеб: исключаем сдобу, хлеб ржаной, вся выпечка желательна из муки грубого помола, с добавлением отрубей.
- Крупы: все крупы, исключая манную, овсянку, рис. В прием пищи, который включает блюдо из круп, исключить хлебобулочные изделия.
- Мясо и рыба: нежирных сортов, без солений и копчений, колбас и сосисок (в них немало жира и соли!). Преимущество лучше отдать мясу птицы, нежирной рыбе, морепродуктам и не больше 150 грамм в день.
- Первые блюда: супы, борщ, щи, свекольник и др. на овощном бульоне или слабом мясном.

- Молочные продукты: любые, но пониженной жирности, исключить покупные сладкие йогурты и молочные десерты. Ограничить потребление твердых сыров.
- Овощи: увеличиваем количество овощей в рационе, желательно, в сыром, отварном, тушеном и запеченном виде.
- Напитки: исключить газированные напитки, магазинные соки разбавлять 1:1, в чай/кофе ограничить сахар или заменить его сахарозаменителем.
- Яйца: 1-2 штуки в день (вкрутую, всмятку), омлеты на пару, добавлять в другие блюда. Жареные яйца исключаем.
- Фрукты и ягоды: в любом виде. Исключаем очень сладкие – виноград, бананы, инжир, финики, изюм, варенье, джемы.

Сладости резко ограничиваем, можно готовить десерты на сахарозаменителях.

Примерное меню на день:

- Завтрак: натуральный чуть подслащенный фруктами йогурт, паровой омлет, чай.
- Второй завтрак: фруктовый салат без добавления сахара (например, из яблок).
- Обед: борщ на овощном бульоне, тушеная капуста с тефтелями, салат из свежих овощей, компот из сухофруктов.
- Полдник: творожная запеканка.
- Ужин: овощное рагу с рыбной котлеткой, чай.

Специалисты санатория Волжский Утес с помощью вкусной диеты и специализированной косметологической программы сделают вас стройневшей, отдохнувшей и совершенно неотразимой!