



Источник: [colony.by](http://colony.by)

Автор: **Михалькевич Людмила Михайловна**

Тема: **Диета для снижения сахара в крови и лишнего веса**

[0] 2011-10-26

Может быть, вы об этом еще не знаете, но главным условием похудения является питание. Только полноценно питаясь, вы можете заставить свой организм работать правильно, а значит не набирать вес и удерживать его. Чтобы запасы еды не откладывались «на черный день» в виде жиров, вы должны кушать часто, правда, небольшими порциями. Но для того, чтобы не поправляться, а даже наоборот — **худеть**, необходимо знать, что именно нужно и можно есть.

**Продукты, способствующие похудению**, имеются среди множества видов нашей повседневной еды. Практически в каждой группе продуктов есть такие, что благотворно воздействуют именно на вашу фигуру. Итак, худеть можно, употребляя в пищу следующие продукты (конечно же, это не полный перечень всех полезных и безопасных для фигуры продуктов).

## Фрукты

*Грейпфрут* — снижает уровень инсулина, из-за которого вам постоянно хочется что-нибудь перекусить. Эфирные масла грейпфрута стимулируют обмен веществ, усиливают выработку пищеварительных соков, улучшают пищеварение и усвоение пищи, активизируют процесс сжигания жиров. Этот низкокалорийный фрукт отлично выводит из организма лишнюю жидкость, очищает от шлаков и продуктов обмена, а также способствует снижению уровня «плохого» и увеличению «хорошего» холестерина в крови.

*Ананас* — очень вкусный и при этом очень низкокалорийный фрукт. Уникальный ферментный комплекс бромелайн, содержащийся в ананасе, ускоряет расщепление и, следовательно, усвоение белков. Ананас лучше принимать перед едой, тогда он будет способствовать более быстрому насыщению от приема белковой пищи.

*Яблоки* помогают поддерживать нашу фигуру в отличной форме. Путем научного эксперимента было доказано, что употребление этого фрукта перед приемом пищи в значительной степени уменьшает усвоение калорий от съеденного блюда.

*Груша* содержит нерастворимую клетчатку, которая благотворно воздействует на работу кишечника. Она способна выводить из организма тяжелые металлы и токсины. И при этом содержит больше фруктозы, чем сахарозы, а для фигуры это тоже важно.

*Авокадо*, не смотря на свою высокую жирность, помогает быстро и эффективно худеть. Существует даже диета авокадо. Жиры авокадо быстро усваиваются и надолго придают чувство сытости.

*Киви* способно сжигать жиры, которые блокируют артерии. Один плод киви содержит суточную дозу витамина С, также активно влияющего на нашу фигуру. Киви естественным путем очищает наш организм, выводит из него холестерин, налаживает пищеварение и обмен веществ.

*Сухофрукты* очень калорийны, но они являются ценным пищевым продуктом, а не источником «пустых калорий». При этом сухофрукты богаты витаминами и содержат большое количество клетчатки. Они быстро насыщают, так что отлично подходят для перекусов.

## Ягоды

*Ягоды* приносят особую пользу нашему организму и бережно заботятся о нашей фигуре. Старайтесь кушать как можно больше разных ягод: смородину, крыжовник, голубику, жимолость и все другие, которые растут в вашей местности. Очень полезна, например, черника — она способствует разглаживанию морщин, а также образованию коллагена в организме. А клубника, не смотря на свою сладость, понижает уровень сахара в крови. Малина благодаря высокому содержанию витаминов, в частности витамина С, способствует освобождению клеток от жиров. Причем для похудения можно использовать как свежие ягоды, так и замороженные.

## Орехи

*Арахис* хоть и жирный сам по себе, но зато эти жиры способны снижать уровень холестерина. Этот орешек способствует активизации обменных процессов, но он достаточно калориен, поэтому есть его следует в небольших количествах. Арахис

быстро насыщает, так что идеально подходит для перекусов.

*Кедровые орешки* содержат пинолеоновую кислоту, которая способствует снижению аппетита. А еще они отличаются более высоким содержанием белков по сравнению с другими орехами.

*Миндаль* также относится к продуктам для похудения, поскольку часть жиров, поступающих в наш организм вместе с этим орехом, выводятся из него, не расщепляясь и не впитываясь. А еще он сокращает количество липидов и способен выводить холестерин.

## Овощи

*Капуста* ценна не только богатейшим содержанием витаминов, микроэлементов и незаменимых кислот. Она известна как овощ с отрицательной или нулевой калорийностью, то есть организм тратит на ее переработку столько энергии, сколько не содержится в самом продукте. Клетчатка капусты способствует улучшению пищеварения и нормализует процесс всасывания питательных веществ, очищая кишечник от шлаков. Она действует, как веник, выметая все ненужное из желудочно-кишечного тракта.

*Морская капуста* из-за высокого содержания йода крайне полезна для нормального функционирования щитовидной железы. Недостаток гормонов щитовидной железы (гипотиреоз) приводит к ожирению. Кроме того, йод улучшает метаболизм. Поэтому следует включать морскую капусту в свой рацион.

*Морковь* по способности сдерживать образование и накопление жиров в организме уступает только капусте. Очень полезен также сок из нее. Существует даже разработанная диетологами морковная диета.

*Сельдерей* улучшает обмен веществ, помогает при запорах и скоплении газов в желудке. При этом он практически не содержит калорий, а даже наоборот — способствует их уменьшению, поскольку обладает отрицательной калорийностью.

*Имбирь* имеет уникальные свойства и благотворно воздействует на наш организм. Он разогревает нас изнутри, усиливая кровоснабжение, вследствие чего стимулируются пищеварение и обмен веществ. Чай из имбиря способствует похудению и усиливает процессы метаболизма в организме.

*Грибы* хоть и не овощ, но также полезны. Правда, не все и не в любом виде. Зато они способны выводить холестерин, чистить печень и препятствовать ожирению. Многие диетологи рекомендуют заменить грибами мясо, и вы сразу потеряете несколько килограммов.

## Зелень

*Салат* улучшает обмен веществ, активизирует пищеварение, оказывает легкое мочегонное и послабляющее действие, выводит из организма вредный холестерин и предотвращает отложение солей в организме. Из всех видов салатов особое внимание следует уделить обычному листовому в горшочках и рукколе. Листовой салат нормализует пищеварение и обладает мягким желчегонным эффектом, а руккола активнее других сортов влияет на обмен веществ и усмирение аппетита.

*Крапива* содержит много биологически активных веществ, способствующих ускорению обменных процессов. Лучше использовать молодые листья крапивы, обдав их предварительно кипятком. Ежедневный салат из крапивы — отличное блюдо для похудения.

*Петрушка* незаменима для тех, кто заботится о красивой фигуре. Кроме богатого состава витаминов и органических веществ, петрушка известна своей отменной способностью активизировать жировой обмен в организме. При этом она не содержит калорий и полезна в любом виде.

*Шпинат* очень богат витамином С, что позволяет ему прекрасно бороться с жировыми отложениями, особенно в области талии. Шпинат оказывает слабительное действие на организм и применяется во многих диетах для похудения.

## Белки

*Рыба*, особенно морская, является богатым источником незаменимых для нашего организма полиненасыщенных жирных кислот. Они играют важную роль в обмене веществ, в частности являются растворителями витаминов А, D, Е, К. Витамины же, в свою очередь, входят в состав ферментов, расщепляющих жиры, белки и углеводы. Также содержащиеся в морской рыбе жирные кислоты Омега-3 и йод заботятся о сердце и щитовидной железе, отвечающей за гормональный фон в организме.

*Мясо* входит в рацион очень многих диет, поскольку это ценный источник белка. Но следует сказать, что полезны далеко не все его виды. Чтобы не навредить фигуре, выбирайте постные сорта мяса. И очень желательно, чтобы это было мясо животного, которого кормили натуральными продуктами и которое жило в естественной для себя среде обитания.

*Яйца*. Желток содержит кальций, цинк, железо, лютеин, витамины. Блюда из яиц обеспечивают насыщение организма на более длительный срок, чем продукты с высоким содержанием углеводов. Поэтому яйца рекомендованы в качестве

завтрака. Также желательно употреблять яйца от кур, которые кормятся естественным кормом и живут в естественных условиях.

*Бобовые* содержат много растительного белка, не дающего во время диет уйти мышечной массе вместе с жирами. Они очень сытны и питательны, поэтому рекомендуется как можно чаще включать их в свой рацион.

## Молоко и кисломолочные продукты

*Молоко* обладает многими полезными свойствами, но, все-таки оно не может обеспечить организм всеми необходимыми веществами. Поэтому следовать молочной диете можно не более одной недели. Потом в течение какого-то времени необходимо питаться полноценно, и вернуться к молоку только после перерыва.

*Творог* содержит легкоусваиваемый белок, кальций, фосфор, серу, поэтому надолго насыщает организм. Это сильное средство стимуляции обмена веществ и увеличения энерготрат. Белок, содержащийся в твороге, быстро и легко усваивается нашим организмом, что делает его более привлекательным, чем белок, содержащийся в мясе, рыбе или даже молоке.

*Кефир* — известнейший диетический продукт, помогающий не только сбросить вес, но и улучшить состояние желудочно-кишечного тракта, восстановить нарушенную микрофлору и вычистить шлаки. При этом кефир питательный, и худеется на нем легко. Только следует выбирать кефир с самым маленьким процентом жирности.

*Молочная сыворотка* также способствует похудению. стакан сыворотки перед едой снижает аппетит и активизирует обменные процессы.

## Зерновые и злаковые

*Отруби* — это вообще уникальный продукт для похудения и здоровья! Они не усваиваются нашим организмом и даже не поддаются ферментному воздействию, но налаживают работу внутренних органов и систем, приводят в порядок вес и самочувствие.

*Хлеб* из ржаной муки и муки грубого помола помогает быстрее переваривать пищу и предотвращает отложение жиров на животе и бедрах.

*Мюсли* включают в свой ежедневный рацион практически все, кто стремится сбросить лишние килограммы и не набрать новые. Они содержат медленно перевариваемые пищевые волокна, что помогает надолго снизить чувство голода. Также мюсли улучшают перистальтику кишечника, что способствует выведению шлаков из организма и налаживает работу желудочно-кишечного тракта.

Диетические хлебцы не сильно уступают по калорийности обычному хлебу. Зато на их переваривание организм тратит значительно больше энергии, поэтому они полезны не только для здоровья, но и для фигуры.

*Овсяные хлопья* помогают регулировать уровень глюкозы и холестерина в крови. А также при их помощи можно избавиться от лишних калорий. Вот только нельзя их для этого подвергать тепловой обработке.

*Гречка* содержит много белка (11%), поэтому быстро насыщает и длительное время удерживает это ощущение. А вот углеводов в этой крупе мало, а как раз от них зачастую и поправляются. Гречка положительно влияет на работу печени и деятельность кишечника, нормализует работу желудочно-кишечного тракта, помогает снизить уровень холестерина, отлично очищает организм.

Нешлифованный рис содержит много витаминов группы В и применяется в диетах для похудения. Рис обладает способностью адсорбировать и выводить из организма соли, шлаки, другие вредные вещества, то есть очищает.

## Приправы и специи

*Жгучий стручковый перец* и все его разновидности хорошо помогают сжигать жиры. Например, перец чили, в котором содержится вещество капсаин, растапливает лишние калории в течение 20 минут после окончания еды.

*Черный молотый перец* в умеренных количествах способствует очищению организма от шлаков, ведь в его состав входят антиоксиданты. Некоторые ученые даже утверждают, что в состав оболочки перца входит уникальное вещество, сжигающее жиры в организме.

*Хрен, горчица и чеснок* усиливают кровообращение, эффективно чистят сосуды от холестерина и также способствуют похудению.

*Корица* способна эффективно снижать уровень сахара в крови. При этом ее можно использовать вместо сахара, так как у нее натуральный сладкий вкус.

*Яблочный уксус* снижает аппетит (в том числе и охоту до сладкого), стимулирует обмен веществ и способствует расщеплению жиров и углеводов. Для похудения лучше использовать яблочный уксус собственного приготовления.

*Оливковое масло* — любимый диетологами источник жиров, а без жирных кислот обменные процессы замедляются. Так что ежедневно необходимо употреблять 1-2 ложки оливкового масла, лучше всего — с морковным салатом. Регулярное употребление оливок или оливкового масла способствует снижению веса. Эти продукты приводят в норму содержание жиров и солей в организме, снижают уровень холестерина в крови, способствуя похудению. А олеиновая кислота, содержащаяся в оливковом масле, собственно, снижает ощущение голода. Достаточно съедать 6-8 оливок или выпивать по 1 чайной ложке оливкового масла каждое утро в течение нескольких недель.

## Напитки

*Вода* просто необходима для жизни, здоровья и в частности для похудения. Ведь недостаток жидкости в организме замедляет процессы метаболизма, может привести к снижению уровня глюкозы в крови, к слабости и головокружению.

*Зеленый чай* — идеальный напиток для похудения. Он является сильным антиоксидантом, то есть связывает и выводит из нашего организма свободные радикалы. В составе зеленого чая есть вещества, способные активно сжигать жиры.

Зеленый чай усиливает обмен веществ и ускоряет пищеварение. При этом он наполняет организм необходимыми микроэлементами.

netkilo.ru

[1] 2013-05-04

**ГЛИКЕМИЧЕСКИЙ ИНДЕКС ПРОДУКТОВ: ЧТО ОН ОЗНАЧАЕТ? ГЛИКЕМИЧЕСКИЙ ИНДЕКС ПРОДУКТОВ (ГИ)** – это показатель, который отражает, с какой скоростью тот или иной продукт расщепляется в вашем организме и преобразуется в глюкозу – главный источник энергии. Чем быстрее расщепляется продукт, тем выше его гликемический индекс (ГИ). За эталон была принята глюкоза, чей гликемический индекс (ГИ) равен 100. Все остальные показатели сравниваются с гликемическим индексом (ГИ) глюкозы.

**НИЗКИЙ, ВЫСОКИЙ ГЛИКЕМИЧЕСКИЙ ИНДЕКС ПРОДУКТОВ** Когда вы съедаете продукт с высоким гликемическим индексом (ГИ), резко повышается уровень сахара в крови, поджелудочная железа начинает интенсивно вырабатывать гормон инсулин. Он выполняет две основные функции в организме человека. Во-первых, снижает уровень сахара в крови, распределяя его по различным тканям тела для краткосрочного использования или для откладывания про запас в виде жира. Во-вторых, он не дает жировым накоплениям снова преобразоваться в глюкозу, которую ваш организм немедленно сожжет подобно топливу. Такой своеобразный защитный механизм достался нам в наследство от первобытных предков, когда древние люди охотились и ловили рыбу, собирали фрукты, съедобные коренья, травы и орехи, часто поочередно переживая периоды голода и сытости. При избытке пищи организм первобытного человека накапливал энергетические запасы в виде жира, которые затем экономно расходовал в неизбежно наступающие тяжелые и голодные времена. В роли главного неусыпного хранителя и сторожа энергетических запасов выступал инсулин. Сначала он способствовал созданию неприкосновенных резервов на черный день, а затем не позволял расходовать их раньше времени. В современной жизни изменилось буквально все, кроме работы нашего желудка. Пищеварительная система человека, для эволюции которой понадобились миллионы лет, попала в настоящий цейтнот – ей приходится перестраиваться прямо на ходу, за считанные годы, чтобы приспособиться к новому характеру питания, потерпевшему кардинальные изменения. Чтобы насытиться, нам больше не нужно бегать в поисках плодов или охотиться на мамонтов. В нашем распоряжении богатейший ассортимент всевозможных продуктов питания, которые дразнят нас манящими ароматами и аппетитным внешним видом с прилавков любого супермаркета. Мы не только перешли преимущественно на высококалорийную пищу, которая легко усваивается, но и перестали расходовать много энергии, чтобы найти еду и согреться. А ведь именно для этого в первую очередь и нужна была пища нашим далеким предкам. Итак, поскольку инсулин, как педантичный кладовщик, способствует накоплению глюкозы в организме в виде жировых отложений, а затем словно скупой рыцарь сидит на созданных запасах и не дает организму расходовать их без необходимости, значит, чтобы похудеть, нужно есть как можно меньше продуктов с высоким гликемическим индексом (ГИ). Пищевые продукты с низким гликемическим индексом (ГИ), например яблоки, напоминают черепаху, которая вступила в состязание с зайцем, решив добраться с ним на перегонки до опушки леса. Шустрого и быстрого косоногого уже и след простыл, а наш тихоход все ползет себе, неторопливо перебирая лапками и пытаясь как паровоз. Подобно медлительной черепахе, продукты с низким гликемическим индексом (ГИ) надолго задерживаются в желудке и кишечнике, расщепляясь постепенно и не давая резкого повышения уровня сахара в крови. Благодаря замедленному усвоению, употребление таких продуктов обеспечивает более продолжительное чувство насыщения. Поэтому, желая похудеть, выбирайте продукты с низким гликемическим индексом (ГИ).

**ТАБЛИЦА ГЛИКЕМИЧЕСКИХ ИНДЕКСОВ** НАИМЕНОВАНИЕ ГЛИКЕМИЧЕСКИЙ ИНДЕКС пиво 110 финики 103 тортilyаc кукурузные 100 тост из белого хлеба 100 брюква 99 пастернак 97 булочки французские 95 картофель печеный 95 рисовая мука 95 лапша рисовая 92 абрикосы консервированные 91 кактусовый джем 91 картофельное пюре 90 рисовая каша быстрого приготовления 90 кукурузные хлопья 85 морковь отварная 85 поп-корн 85 хлеб белый 85 хлеб рисовый 85 картофельное пюре быстрого приготовления 83 бобы кормовые 80 картофельные чипсы 80 крекеры 80 мюсли с орехами и изюмом 80 тапиока 80 вафли несладкие 76 пончики 76 арбуз 75 кабачки 75 тыква 75 хлеб длинный французский 75 сухари молотые для панировки 74 бублик пшеничный 72 пшено 71 картофель вареный 70 кока-кола, фанга, спрайт 70 крахмал картофельный, кукурузный 70 кукуруза вареная 70 мармелад, джем с сахаром 70 марс, сникерс (батончики) 70 пельмени, ravioli 70 репа 70 рис белый, обработанный паром 70 сахар (сахароза) 70 фруктовые чипсы в сахаре 70 шоколад

молочный 70 лепешки пресные 69 мука пшеничная 69 круассан 67 ананас 66 крем, с добавлением пшеничной муки 66 мюсли швейцарские 66 овсяная каша, быстрорастворимая 66 суп-пюре из зеленого сухого гороха 66 бананы 65 дыня 65 картофель, вареный "в мундире" 65 консервированные овощи 65 кускус 65 манная крупа 65 песочные корзиночки с фруктами 65 сок апельсиновый, готовый 65 хлеб черный 65 изюм 64 макароны с сыром 64 печенье песочное 64 свекла 64 суп-пюре из черных бобов 64 бисквит 63 зерна пшеничные, пророщенные 63 оладьи из пшеничной муки 62 твикс 62 булочки для гамбургеров 61 пицца с помидорами и сыром 60 рис белый 60 суп-пюре из желтого гороха 60 кукуруза сладкая консервированная 59 пирожки 59 папайя 58 пита арабская 57 рис дикий 57 манго 55 печенье овсяное 55 печенье сдобное 55 салат фруктовый с взбитыми сливками 55 таро 54 хлопья зародышевые 53 йогурт сладкий 52 мороженое 52 суп томатный 52 отруби 51 гречка 50 картофель сладкий (батат) 50 киви 50 рис коричневый 50 спагетти, макароны 50 тортеллини с сыром 50 хлеб, блины из гречневой муки 50 щербет 50 овсяная каша 49 амилоза 48 булгур 48 горошек зеленый, консервированный 48 сок виноградный, без сахара 48 сок грейпфрута, без сахара 48 хлеб фруктовый 47 лактоза 46 M&Ms 46 сок ананасовый, без сахара 46 хлеб с отрубями 45 груши консервированные 44 суп-пюре чечевичный 44 фасоль цветная 42 горошек турецкий консервированный 41 виноград 40 горошек зеленый, свежий 40 мамалыга (каша из кукурузной муки) 40 сок апельсиновый свежееотжатый, без сахара 40 сок яблочный, без сахара 40 фасоль белая 40 хлеб зерновой пшеничный, хлеб ржаной 40 хлеб тыквенный 40 рыбные палочки 38 спагетти из муки грубого помола 38 суп-похлебка из лимской фасоли 36 апельсины 35 вермишель китайская 35 горох зеленый, сухой 35 инжир 35 йогурт натуральный 35 йогурт обезжиренный 35 киноа 35 курага 35 маис 35 морковь сырая 35 мороженое из соевого молока 35 груши 34 зерна ржаные, пророщенные 34 молоко шоколадное 34 арахисовое масло 32 клубника 32 молоко цельное 32 фасоль лимская 32 бананы зеленые 30 бобы черные 30 горошек турецкий 30 мармелад ягодный без сахара, джем без сахара 30 молоко 2-процентное 30 молоко соевое 30 персики 30 яблоки 30 сосиски 28 молоко снятое 27 чечевица красная 25 вишня 22 горох желтый дробленый 22 грейпфруты 22 перловка 22 сливы 22 соевые бобы, консервированные 22 чечевица зеленая 22 шоколад черный (70% какао) 22 абрикосы свежие 20 арахис 20 соевые бобы, сухие 20 фруктоза 20 рисовые отруби 19 орехи грецкие 15 баклажаны 10 брокколи 10 грибы 10 зеленый перец 10 кактус мексиканский 10 капуста 10 лук 10 помидоры 10 салат листовой 10 салат-латук 10 чеснок 10 семечки посолнуха 8

[1-2]