

Название кефира произошло от слова «кеф», что в переводе с кавказских наречий означает «здоровье». Ведь именно с Кавказа пришел к нам этот полезный напиток – кефир, там его пьют регулярно и много. О пользе кисломолочных продуктов можно судить, сравнив их с молоком. Молоко усваивается организмом человека за час всего на 32%, а кисломолочные напитки, такие как кефир, простокваша и другие, за то же время усваиваются практически полностью. Кисломолочные продукты полезны и для детей, и для взрослых. Они обеспечивают потребности организма в полноценном кальции, необходимом для работы нервной, костной и сердечно-сосудистой системы, а также в белке. Более того, в кисломолочных продуктах кальций содержится в оптимальном соотношении с разными элементами и с фосфором, которые способствуют лучшему его усвоению. Но главное преимущество кисломолочных продуктов – это содержащиеся в них бифидобактерии, убивающие гнилостные и болезнетворные микроорганизмы, отравляющие организм.

В последнее время появляется все большее количество новых диет. Но пальму первенства все равно держат проверенные годами рецепты. К ним относятся и кефирная диета. Давно известно, что кефир – это самый полезный кисломолочный продукт, который помогает как в лечении заболеваний, так и в профилактике некоторых из них. Если употреблять кефир регулярно, то можно наладить работу желудка, кишечника и немного разгрузить свою печень.

Кефирная диета занимает одно из первых мест в списке наиболее популярных способов похудения. Ее обычно используют для быстрой разгрузки организма, освобождения от нескольких лишних килограммов, выведения токсинов. Приверженность кефирной диете не в послед-

КЕФИРНАЯ ДИЕТА

О. ПЕРЕВАЛОВА,
врач-диетолог,
действительный член
Национальной ассоциации диетологов России



нюю очередь связана с тем, что кефир – привычный с детства национальный продукт.

Подтверждено благоприятное влияние кефира на обменные процессы организма в целом и на сердечно-сосудистую систему в частности. Кефир содержит много калия, который является незаменимым для сердца и позволяет выводить из организма избыточный натрий. Он способствует ускорению метаболизма, помогает вывести шлаки и плавно перейти к низкокалорийному питанию. Давно известно и о мочегонных свойствах кефира, который помогает удалять из организма лишнюю жидкость. Но самое большое влияние он оказывает на кишечник, заселяя его полезными бактериями, налаживая перистальтику, и тем самым убирает проблему запоров. А, как известно, именно от регулярной работы кишечника зависит хорошее самочувствие и красота кожи.

Еще одно неоспоримое преимущество кефира – низкое содержание в нем углеводов. Большинство специалистов едины во мнении, что чаще всего причиной лишнего веса становится именно избыточное потребление углеводов. Так что, употребляя кефир, вы решите и эту проблему.

Ну и последний аргумент в пользу кефирной диеты – это ее низкая цена. Не секрет, что для большинства диет необходимы более дорогие по сравнению с обычным питанием продукты. Кефирная же диета

может по праву считаться самой малокалорийной.

Суть любой кефирной диеты состоит в том, чтобы максимально заменить этим продуктом пищу и жидкость, принимаемые в течение дня. Существует два подхода: монодиета, когда весь рацион ограничен только кефиром, и комбинированная диета – когда вместе с кефиром можно есть некоторые другие продукты. Более заметный эффект достигается при использовании монодиеты, но на этом пути встречается и больше трудностей. Перед тем как принять решение в пользу той или иной схемы кефирной диеты, необходимо правильно рассчитать нагрузку на ваше здоровье. Самым жестким вариантом можно считать классическую кефирную монодиету: 1 или 1,5 л кефира разделить на несколько приемов и выпивать каждые 2–2,5 часа. Придерживаться такой диеты можно не более 3 дней.

Если выбрана комбинированная диета, надо учесть, что продукты, употребляемые вместе с кефиром, должны быть обезжиренными, их количество – дозировано. Ограничивается потребление некоторых фруктов и овощей, например бананов, винограда. Безусловно, исключается сладкое, мучное, острое. Соль разрешается в чисто символических количествах.

Существует несколько разновидностей комбинированной диеты. Они отличаются

количеством дней и составом разрешенных к употреблению продуктов. Например, к 1–1,5 л кефира, как в монодиете, добавляем 1 кг фруктов или овощей. Продолжительность этого варианта диеты – 5–6 дней.

Другой вариант – чередование кефирных дней с днями обычного рациона. Придерживаться такой очередности питания можно довольно долго.

Или еще вариант – это употребление кефира плюс блюда, приготовленные без соли и сахара. В ходе кефирной диеты также необходимо принимать витамины. В жаркое время года можно дополнительно добавлять минеральную воду без газа. Для достижения лучшего эффекта похудения можно совмещать кефирную диету с очистительными процедурами.

Врачи-диетологи считают кефирную диету сбалансированной, эффективной и полезной для организма. Вероятность снова поправиться небольшая, при условии, что после окончания диеты вы будете придерживаться правильного режима питания. Чтобы не поправиться, придется отказаться от привычных, но совершенно не диетических углеводов, жирных, мучных блюд. После окончания диеты для поддержки нужного веса надо время от времени устраивать кефирные разгрузки.

Самый главный плюс кефирной диеты в том, что активная разгрузка совмещается с умеренным малокалорийным питанием, что в совокупности позволяет добиться того, что организм не травмируется.

Минусом кефирной диеты может быть разбушевавшийся кишечник.

Но, несмотря на эти трудности, вы сможете всего за месяц похудеть радикально, ваш животик будет плоским и красивым и вы будете отлично выглядеть!

«Кто мало видел – много плачет», – так, переживая любовное душевное волнение, говорит Диана в бессмертном творении Лопе де Вега «Собака на сене». Было бы неплохо, если бы наши глаза затуманивались только от слез любви или радости. Но, к сожалению, в жизни все намного серьезнее. Каково это – терять зрение, – я отчетливо поняла в 62 года.

Жизнь меня никогда не баловала. Родилась в деревне, в Рязанской области. Застала тяжелые послевоенные годы. С детства работала в колхозе – помогала взрослым. Мужчин не хватало, вот мы, девчушки, и выходили в поля на сенокос. Уставали, недоедали, но духом не падали. Мечтала: выучусь – буду учителем. Так оно и произошло. Окончила пединститут в городе и вернулась в деревню. Почти сорок лет проработала учителем русского языка и литературы в своей родной сельской школе. Вышла замуж, вырастила двоих детей, а сейчас еще помогаю и внуков нянчить. Но больше приходится ухаживать за мужем – он инвалид, пять лет назад перенес инсульт.

В общем, хлопот хватает. Понятно, что за всеми этими заботами не до здоровья. Работать силы есть – и слава Богу! А какие-то недомогания – они ведь временные, перетерплю. Так я подумала, когда два года назад появилась неприятные ощущения в глазах, помутнение. Большого значения

«СЛЕЗЫ РАДОСТИ»

этому не придавала, да и, честно сказать, ходить по врачам совсем не было времени.

Затем я стала отчетливо понимать: с моими глазами что-то не так. Раньше постоянно читала и перечитывала Пушкина, Толстого и Чехова – очень люблю русскую классическую литературу. Любят слушать мое чтение вслух муж и внуки. Однако в последнее время глаза стали сильно уставать. Если читаю буквально час, а то и меньше, – начинают слезиться, болеть, буквы расплываются. Здесь уже не до книг. Однажды я открыла томик Тургенева и осознала, что уже с трудом могу прочитать строчку. В середине она мутная, а по краям как будто неровная – изгибается в разные стороны, уходит от взора.

Так я терпела свое состояние (думала, это от утомления и со временем все наладится) пока мне случайно не попала в руки брошюра о заболеваниях глаз. В ней подробно описывались хорошо знакомые мне симптомы, говорилось, что это может быть признаком опасной болезни – возрастной макулярной дегенерации. В брошюре

также был специальный тест для проверки зрения – тест Амслера. На странице были клеточки, как в школьной тетради, с точкой посередине. Нужно было пристально вглядеться в нее и определить изменения. **Я прошла тест и поняла: медлить с обращением к врачу нельзя.**

Поехала в глазную клинику. Там после тщательного обследования поставили диагноз: возрастная макулярная дегенерация. Врач рассказал, что это довольно распространенное заболевание глаз у людей старше 50 лет. Развивается оно из-за ослабления защитной системы сетчатки глаз, когда гибнут клетки, отвечающие за питание рецепторов, посылающих сигналы для головного мозга. В результате глаз начинает постепенно хуже видеть. Оказалось, симптомы, которым я сначала не придавала большого значения, – явный признак болезни. И если не предпринять необходимые меры – можно потерять зрение.

Я была просто в ужасе! Как мне дальше жить? Как я буду ухаживать за мужем, за собой, да и детям нужно еще помочь.



НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ. ЯВЛЯЕТСЯ БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНОЙ ДОБАВКОЙ К ПИЩЕ.

Доктор объяснил мне, что в борьбе с возрастной макулярной дегенерацией самое главное – это мое желание справиться с заболеванием. И для этого не обязательно делать операцию. В первую очередь нужно изменить образ жизни: отказаться от вредных привычек, контролировать свой вес, следить за артериальным давлением, чаще бывать на свежем воздухе, защищать глаза от ультрафиолетового солнечного света, а также разнообразно питаться.

Оказалось, что сетчатка людей старше 40 лет нуждается в дополнительном источнике антиоксидантов – веществ, пре-

дупреждающих развитие возрастной макулярной дегенерации. К ним относятся каротиноиды (лютеин и зеаксантин), цинк, селен, витамины Е и С. **Врач сказал, что все эти вещества можно получить, применяя витаминно-минеральный комплекс Окувайт Лютеин, который рекомендуется для сохранения здорового зрения.**

Я последовала советам доктора и уже два месяца принимаю Окувайт Лютеин. Теперь я уверена, что смогу защитить свои глаза.

Берегите и вы свое зрение!

Алла Николаевна,
Рязанская обл.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ.

на правах рекламы РЕГ. 77-99-23.10259-09.07.29.09.2009г.