

Вы уже знаете о рисовой диете. Рис и гречка, хотя и имеют огромное количество различий, очень похожи, имеют практически идентичный набор витаминов и минералов, но все же различаются их соотношением. Эти культуры имеют одну общую черту – их лучше всего употреблять в неочищенном виде. Так сохраняется больше полезных веществ и минералов. Так что лучше – рис или гречка, и в чем популярность и эффективность гречневой диеты?

Диетологи считают подобную диету простой и действенной. Гречка проста в приготовлении. Желающих похудеть с помощью подобной диеты порадует то, что допускается употребление кефира с жирностью не более 1% и небольшого количества фруктов. Конечно, однообразное меню доставляет мало удовольствия. И к тому же, худея на такой диете, надо знать еще некоторые тонкости. Но сначала немного истории.

Многие считают, что гречка – исконно русское блюдо. Может, потому, что едят ее с самого раннего детства, а может, название какое-то русское. Но такое мнение ошибочно. Гречка была завезена на территорию России из Византии. Но и там она считалась заморской культурой. Настоящая ее родина – Гималаи. Впервые гречиха, выращенная человеком, была замечена в Болгарии в VII в. У европейцев она всегда ассоциировалась с Востоком. Славяне первыми стали называть эту культуру гречневой.

Русский человек делает из гречки только каши. Почему-то забыта древняя традиция приготовления на масленцу гречишных блинов, а также оладьев, галушек. Гречневая мука не содержит в своем составе клейковину, поэтому не используется в чистом виде для приготовления хлеба.

Если в гречневую муку добавить немного пшеничной, то получится прекрасный хлеб с пикантным вкусом. Японцы продвинулись немного дальше и стали делать из такой муки особую лапшу – «соба». А китайцы, самый изобретательный народ в мире, умудрились сделать гречневый шоколад, ликер и джем. В нашей стране используются зерна гречихи, а вот жители Азии знают много блюд из листьев и побегов гречки.

Гречка – кладень полезных веществ и витаминов, которые помогают нашему организму противостоять болезням. Такие редкие витамины, как В₁, В₂, В₆, РР, Р, в огромном количестве содержатся в гречневой крупе. Углевод, содержащийся в гречке, имеет сложное строение, из-за чего практически не усваивается, т.е. ваша фигура не обзаводится лишними килограммами. Да и переваривается гречка намного дольше, чем остальные крупы, за счет чего вы дольше не испытываете чувство голода. Гречневая крупа – отличный «очиститель» для желудка и печени. Гречка и блюда, приготовленные из нее, просто незаменимы, если у вас есть проблемы с желудочно-кишечным трактом (особенно полезна гречка при запорах). В состав гречки входят элементы, улучшающие общее самочувствие.

При регулярном ее употреблении сосуды становятся более эластичными, улучшается кровоснабжение. Полезна эта крупа при нарушении обменных про-

Если вы решили похудеть, то важно правильно подобрать диету, которая позволит потерять лишние килограммы, и при этом не причинить вреда здоровью. Одна из самых популярных диет – гречневая.



ГРЕЧНЕВАЯ ДИЕТА

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



цессов в организме (наиболее заметный результат проявляется при ожирении и сахарном диабете – вы практически забываете о своей проблеме).

Регулярное употребление гречки способствует уменьшению холестерина в организме, что избавляет вас от многих болезней. Изжога – проблема практически каждого современного человека. Щепотка невареной гречки вернет вам комфортное состояние. При простудных заболеваниях рекомендуется заваривать цветки растения и пить небольшими порциями. Кашель отступит довольно быстро.

Вернемся к гречневой диете. Она выгодно отличается от других диет тем, что гречневая крупа содержит многие необходимые организму элементы, минералы и витамины. Еще одно достоинство диеты состоит в том, что она достаточно легко переносится, особенно в первой ее половине, способствует очищению организма и выведению из него шлаков.

Гречневая диета известна давно и очень популярна. Она относится к группе монодиет, очень эффективных в борьбе с лишним весом. За 1-2 недели можно безболезненно сбросить до 10 кг лишнего веса. Это выдающийся показатель. При правильном дальнейшем питании прежний вес не возвращается. Но это «экстремальная» диета не для слабовольных, так как гречку придется есть в совершенно сыром виде, что не очень вкусно. Гречку можно раздробить в кофемолке или ступке. Во время гречневой диеты нельзя принимать пищу после 18 часов. Но вы не будете голодными, так как количество съедаемой гречки не ограничено, есть ее надо сырую, без соли, сахара и масла.

Завтрак состоит из 200 г сырой гречки. Ешьте ее, хорошо пережевывая. Запивать можно нежирным кефиром. В

первый раз вы не сможете съесть много крупы, но не расстраивайтесь, вы скоро привыкнете. В качестве награды после поедания сырой гречки можете позволить себе чашечку слабого кофе без сахара, но зеленый чай, безусловно, полезнее.

Обед и ужин тоже будут состоять из сырой гречки. Можете также запивать ее кефиром, но количество выпитого за день нежирного кефира не должно превышать 1 литр. Пейте во время еды минеральную воду без газа или стакан теплой воды с ложкой меда.

Выходить из диеты нужно постепенно, не наваливаясь на недоступные ранее продукты, иначе прежний вес может вернуться. И обязательное условие – такая диета может проводиться только под наблюдением врача-диетолога.

Более лояльная – недельная гречневая диета. Гречки можно есть сколько угодно, но обычно на день хватает одного стакана. Помимо того допускается до 1 литра нежирного кефира, одно-два яблока или немного обезжиренного йогурта. Минеральную негазированную воду и несладкий зеленый чай можно пить без ограничений.

Главная хитрость – в способе приготовления гречки. Ее не нужно варить. Крупу берут из такого же расчета, как при приготовлении каши (стакан гречки на 2,5-3 стакана воды), заливают ее кипятком и ставят на ночь настаиваться под крышкой. Если вы хотите ускорить этот процесс, можно высыпать гречку в термос, залить ее кипятком и плотно закрыть. Крупа будет готова через пару часов. Ни соли, ни специй не добавляют. Если такая еда покажется вам чересчур пресной, можете залить кашу кефиром или крошить в нее яблоко. Оптимальное время для ужина – за 4-6 часов до сна.

В первые дни вы худеете очень сильно – до 1 кг в день, так как из организма уходит лишняя жидкость, затем процесс замедляется, но все же идет. Если вы решитесь на повторные курсы, терять вес будете еще медленнее. Неделя – это оптимальный срок для гречневой диеты. Но даже если вы чувствуете в себе силы продолжать, не стоит демонстрировать героизм. Несмотря на всю полезность, злоупотребление однообразным питанием может не пойти на пользу. Следующий курс гречневой диеты должен проводиться не раньше, чем через месяц.

Гречневая диета может сопровождаться апатией, ощущением усталости, эти симптомы – следствие недостатка в организме сахаров. В этом случае вам помогут сухофрукты, которые можно и в гречку добавлять, и употреблять отдельно, они дадут силы и собьют аппетит. Гречневая диета с сухофруктами – курагой, черносливом, изюмом – максимально сбалансирована для организма и в то же время весьма результативна, 6-7 ягод кураги в день вполне достаточно.

Диетологи советуют – гречневая диета не должна становиться для организма шоком, впрочем, как и любая другая диета. Для начала попробуйте использовать ее в качестве разгрузочного дня. Посмотрите на свои ощущения, удалось ли сбросить вес. В течение всего дня нужно есть только гречневую кашу. Чтобы еда не показалась слишком пресной, можно добавить в кашу лук, растительное масло или немного меда, пить несладкий чай или компот из сухофруктов. Если все в порядке, значит, гречневая диета может использоваться вами и на более длительный срок.

И напоследок – лечебная гречневая диета. За неделю можно сбросить 2-3 кг, а заодно и укрепить нервную систему и улучшить состояние сосудов.

Завтрак. Тарелка гречневой каши на воде без соли и специй. Можно добавить 125 г обезжиренного творога, 125 г фруктового йогурта, два ломтика сыра твердых сортов.

Обед. Тарелка салата из зеленых овощей, 100 г отварной нежирной телятины.

Полдник. Одно яблоко или 125 г обезжиренного йогурта.

Ужин. Гречневая каша с овощами, немного кетчупа или соевого соуса.

Гречневая диета имеет ряд противопоказаний. Нельзя питаться столь грубой пищей при гастритах, язвах желудка и двенадцатиперстной кишки и подобных заболеваниях. Кроме того, диета противопоказана людям, занимающимся тяжелым физическим трудом.

Поскольку в гречке достаточно много углеводов, снижение веса может начаться не сразу, а только после нескольких дней диеты. Чем выше исходный вес – тем быстрее он начнет уходить. Специалисты-диетологи отмечают, что гречневая диета, как и любая монодиета, действительно позволяет достаточно быстро избавиться от нежелательных объемов. Кроме того, она помогает значительно очистить организм и улучшить общее самочувствие. Будьте внимательны. Не всем по состоянию здоровья можно использовать гречневую диету, и не забывайте консультироваться с врачом-диетологом.