

SUNNY LAMBROSO

ДИЕТАТА GI

**ДИЕТАТА С НИСЪК ГЛИКЕМИЧЕН
ИНДЕКС, КОЯТО НАИСТИНА
ДЕЙСТВА**



**ХОМО ФУТУРУС
СОФИЯ**



ЖИВЕЙ ДЪЛГО!



Превърни начина си на хранене в начин на живот!



Sunny Lambroso

Диетата GI

©Sunny Lambroso, 2009

© Боян Байчев, корица
© Хомо Футурус, 2009

Всички права запазени

Българска, първо издание
Мария Василева, редактор
Компютърна обработка
и дизайн Радостина Шекова
Формат 108/84/32

Печатни коли 5

ХОМО ФУТУРУС, София 1113, п.к. 162, тел. 943-40-43
www.homofuturus.store.bg futurus@yahoo.com

Това е откъс от книгата.

**Цялата книга може да намерите
в Библио.бг**

www.biblio.bg



КАК СЕ ОТСЛАБВА БЕЗ ЗАХАР

Ако е вярно това, което твърди известната актриса, то младежкото излъчване и сексапилната си привлекателност за нейните години (вече над 50) *Шарън Стоун* дължи не на пластичната хирургия, против която се обявява открито, а на здравословните си навици, от които особено значение тя придава на храненето.

Диетата ѝ изключва напълно захарта и простите, т.е. „лошите“ въглехидрати, като бонбони, макарони, чипсове, хляб и др. Според нея рафинираната захар състарява, причинява бръчки и се трупа върху корема и бедрата. Ускорява разпадането на еластана и колагена, които поддържат кожата опъната и от които зависи външният ѝ вид. Тези си правила актрисата подкрепя с изследване, доказващо, че всеки 25 г захар се превръщат в 20 г мазнини. Намаляването на тази сладост гарантира подмладяване с 16 години, подобряване блясъка на кожата, както и тена ѝ.

За актрисата внимание заслужават сложните, т.е. „добрите“ въглехидрати, като кафявия ориз, макароните от пълнозърнесто брашно, бялото месо, нискомаслените млечни продукти, зеленчуците и някои плодове. Именно те според Шарън Стоун са в основата на младостта и здравето изобщо. Тези ѝ възгледи се споделят не само от много нейни колежки в Холивуд, но и от известни специалисти.

Според д-р Ф. Бранд, дерматолог и консултант на редица холивудски величия, както и автор на книги за подмладяването на кожата, твърденията на актрисата наистина се потвърждават и от сериозни научни проучвания. Той самият твърди, че захарта и захарните изделия безспорно са причина за състаряването на кожата и появата на бръчки. Дори един толкова прост на пръв поглед факт като отказването от рафинираните сладости и захарта ще ви подмлади, ще подобри блясъка и тена на кожата.

Тези факти са заинтересували много учени по света, и те достигнали до изводите, че *глюкозата в кръвта*

наистина е способна значително да съкрати живота на човека с 15–20 години. До подобни изводи са достигнали едновременно както в Германия, така и в Калифорния, САЩ.

Не е ли това един сериозен аргумент да помислим не за отказване от сладкото, а за отказване от захарта и рафинираните захарни изделия!

Ако сте решили и вие като Шарън Стоун да се втялявате, можете да пробвате *10-дневна експресна френска диета*, която временно изключва от менюто захарта и солта (това спира задържането на течности в организма.) Макар че е бедна на мазнини и захари, диетата не лишава организма от необходимите витамини и микроелементи. А за доброто настроение, което ни предпазва от „вълчи глад“, се грижат какаото и медът, които присъстват в нея.

Бих искала още в самото начало да ви обърна внимание на **няколко факта, за да ги запомните за цял живот.**

Първо, когато става дума за диета за отслабване, винаги я започвайте от пълнолуние към намаляваща луна, а не от новолуние към увеличаваща се луна. Принципът е много лесен –

когато луната расте, и тялото трупя, расте; когато луната намалява, и тялото изхвърля, намалява.

Просто това значително ще улесни процеса на отслабване и ще бъде в синхрон с нощното светило, което оказва голямо влияние върху човешкия организъм, съставен 80% от течности. Щом луната е в състояние да премества толкова океанска и морска вода с приливите и отливите, то какво ли става в нашия малък организъм с няколко десетки литра течности?

Второ важно нещо – старайте се да не преяждате, да не ядете сладки неща или много мазнини по време на пълнолуние. Натрупаните тогава килограми се свалят много, много трудно. Ограничавайте се максимално, яжте лека, нетлъста храна, пийте повече прясно изцедени сокове, чайове, вода и ще бъдете възнаградени постепенно за усилията да облекчите тялото си.

Трето правило – никога не започвайте диета, без да сте изпразнили червата си. Ваша воля как – вече има различни препарати – от английската сол през разнообразието от билки и медикаменти, та до най-простата клизма, направена преди началото на диетата. А още по-добре, ако тази клизма я правите и по време на диетата поне няколко пъти, за да сте сигурни, че токсините са изхвърлени и диетата действа „на чисто“. Не използвайте за целта гореща вода! Клизмата се прави с 2 л хладка (със стайна температура) преварена вода, като на 1 л вода може да прибавите 1 ч. л. морска сол. Така водата само ще промие червата и ще я изхвърлите заедно с токсините, без те да навлизат в организма.

И накрая, **четвърто** – след като говорим за токсини, то най-сигурният начин да напуснат те тялото са течностите. За целта пийте повече вода, дори да не ви се пие. Може и да не е просто вода, а чайове без захар, сокове от прясно изцедени плодове, но не лишавайте клетките от тази жизнено важна субстанция.

Започнете диетата в събота, не в понеделник, за да свикнете по-лесно, да имате повече време за подготовка и почивка.



10-дневна диета без захар*

Събота

- Закуска: 1 чаша обезмаслено прясно мляко с какао, подсладено с 1 ч. л. мед
- Закуска 10 ч.: 1 чаша кисело мляко или плод
- Обяд: Варени или задушени пилешки гърди с пресни или задушени без мазнина зеленчуци (на пара)
- Преди вечеря 18 ч.: Прясно изстискан сок от 1 лимон, разреден с вода и 1 ч. л. мед
- Между 18 и 20 ч.: 3 чаши безсолен зеленчуков бульон. Пие се на интервали от 18 до 20 ч.
- Вечеря 20–21,30 ч.: 3 чаши безсолни варени зеленчуци, подправени с магданоз или друга ароматна зеленина, малко зехтин и лимонов сок. Ядат се на интервали от 20 до 21,30 ч.
- Преди лягане: 1 чаша кисело мляко

Неделя

- Закуска: 1 чаша вода и сокът от ½ грейпфрут (или половин грейпфрут вместо сока)
- Закуска след 1 час: 1 чаша обезмаслено прясно мляко с какао
- Между 10 и 12 ч.: ½ л слаб зеленчуков бульон. Пие се на интервали от 10 до 12 ч.
- Обяд: 2 грейпфрута или сокът от тях
- След 2 часа: Фладово пюре, приготвено от два плода
- Вечеря 18 ч.: 200 г задушена, приготвена на пара или запечена във фолио без мазнина риба и 300 г свежи зеленчуци (може и приготвени на пара) без сол и подправки
- Преди лягане: 1 чаша кисело мляко с 1 ч. л. мед

Понеделник

- Закуска: 1 чаша вода, прясно изцеден сок от 1 портокал или грейпфрут, 1 чаша горещо какао
- След 15 мин: 1 плод по избор

*Модифициран вариант на често срещаната „френска диета“. Вж. подобни диети в интернет сайта www.diet-diet.ru, както и в други сайтове за диети.

Обяд: 150–200 г извара и същото количество плодове
Закуска 16 ч.: 1 шепа сухи плодове
Между 16 и 18 ч.: Сокът от 1 лимон, разреден с 1 ½ чаши вода и подсладен с 1 ч. л. мед. Пие се на интервали от 16 до 18 ч.
Вечеря 18 ч.: 1 чаша кисело мляко

Този 3-дневен режим се повтаря максимум до 10 дни, като за споменатия период би трябвало да свалите 3–5 кг. Ако не са ви достатъчни, можете да повторите диетата, но най-рано след 1–2 месеца. **Най-важното в случая е да задържите теглото си.** За целта *през 2 седмици си правете разтоварващи дни в събота и неделя съгласно менюто за тези дни от диетата.*

Тъй като предлаганата диета спада към т.нар. *строги (небалансиранни) диети, тя не трябва да се практикува повече от 10 дни.* Ако не правите двудневни разтоварващи програми след приключването ѝ, има опасност да си върнете бързо килограмите.

Преди да я започнете, се убедете, че *нямате язва на стомаха или повишена киселинност на стомашния сок, защото соковете от лимон, грейпфрут и портокал могат да ви създадат проблеми.* Потърсете си по-подходяща диета от другите, представени в книгата.

След приключването на тази, а и на всички други, предложени в книгата диети, за поддържане на теглото си може да използвате за постоянно *средиземноморската диета**, като от 1600 kcal постепенно преминете към 2000 kcal на ден.

*Използвайте подходящи рецепти от книгата: „*Размърдай дебелия си задник и стопи коремчето*“ от същата авторка, издание на „Хомо Футурус“.

ДОБРИТЕ И ЛОШИТЕ ВЪГЛЕХИДРАТИ - ЩО Е ТО?

Една от тайните на елегантността е правилното храносмилане и оползотворяване на поетите **въглехидрати**. В балансирания начин на хранене, а и в много здравословни кухни (средиземноморската, критската, японската и др.) се подчертава изключително важната роля на „*добрите*“, или *сложните въглехидрати*. Те са такива, защото за разграждането им организъмът изразходва повече време и енергия, задържат се по-дълго в него и така в кръвта по-бавно се освобождава глюкоза. Понякога ги наричат *загриващи* именно поради необходимото по-голямо количество изразходвани калории за преработката им. Такива въглехидрати съдържат бобовите и соевите храни, ядките, семената, триците, различните зеленчуци и плодове. Всички те са богати и на **фибри**, които се смятат за трудно смилаеми – например люспите на пшеницата, триците, обелките на ябълките и др. Необходимата за здравословно хранене *дневна доза целулоза* не трябва да е по-малко от 30 г. За целта менюто ви всеки ден трябва да съдържа овесени ядки, мюсли, пектин (ябълки), трици, моркови, броколи, ядки, сушени плодове, соя, пълнозърнести тестени изделия.

Именно *сложните въглехидрати* с много фибри (целулоза) са гаранция, че ще се чувствате сити поне 3–4 часа между отделните хранения, енергични и в добро здраве.

В основата на „*лошите*“, т.е. *простите въглехидрати*, стоят продуктите, които се разграждат много бързо и повишават нивото на кръвната захар, като предизвикват атаки на вълчи глад. Тези въглехидрати имат съществено влияние не само за качването на килограми, но и за редица заболявания, като едновременно с това ускоряват процеса на стареене. Това са храните с **висок гликемичен индекс (GI)**. Той показва кои продукти *повишават нивото на захарта в кръвта*. Такива продукти са с гли-

кемичен индекс над 50, а тези под 50 се смятат за „добри“, т.е. сложни въглехидрати. Храните с нисък GI поддържат стабилно нивото на инсулина и предотвратяват появата на вълчи глад, карат ни да се чувстваме енергични и в добра форма.

А ето и някои от най-важните „добри“ и „лоши“ въглехидрати, съответно с нисък и висок GI (индексът се отнася за 100 г продукт).

„Добри“ въглехидрати с нисък GI (под 50) за 100 г продукт

Хляб и тестени изделия:	
Пълнозърнест хляб	35
Хляб от различни зърна	40
Хляб с трици	45
Хляб от егросмяни зърна с трици	50
Хляб от ечемик	38
Ръжен хляб	40
Сухари	50
Спагети от пълнозърнесто брашно	37
Спагети от бяло брашно	41
Фетучини	32
Равиоли с месо	39
Макарони от бяло брашно	42
Тестени изделия от егросмяни брашна	45
Фиде	50
Фиде, китайско	35



Зърнени храни:	
Ечемик	25–36
Ръж	34–48
Овес	48
Пшеница	41
Ориз /нелющен/	46
Оризови трици	27

Овесени ядки	40–49
Елдена каша	40
Ръжени кълнове	34
Овесена каша с вода	40
Качамак	40
Булгур	22



Мляко:	
Мляко, 6%	30
Мляко, 3.2%	25
Обезмаслено мляко	25–27
Нискомаслено мляко	34
Пълномаслено мляко	32-39
Сметана, 10%	30
Мляко с какао, без захар	40
Мляко с шоколад	34
Пълномаслено кисело мляко	35
Нискомаслено кисело мляко	14
Нискомаслено фруктово кисело мляко	33–47
Обезмаслено кисело мляко	35
Нискомаслено кисело мляко, 1.5%, без захар	15
Соево мляко	30
Айрян	15



Разни:	
Фруктоза	20
Ядки	15–25
Орехи	15
Фъстъци	15–21
Фъстъчено масло	32
Слънчогледово семе	8
Натурален шоколад(над 70% какао)	22
Натурален шоколад(над 60% какао)	25
Сладко от малини, къпини или горски ягоди без захар	30

**Библио.бг - платформа за
електронни книги и списания**

Чети каквото обичаш!

www.biblio.bg

