

Sunny Lambroso

СРЕДИЗЕМНОМОРСКАТА ДИЕТА - **ПРЕВЪРНИ МЕЧТАТА В РЕАЛНОСТ**

- ✓ ***Диетата, която наистина действа***
- ✓ ***Ключът към плоския корем и тънката талия***
- ✓ ***Живей и се храни здравословно***



ХОМО ФУТУРУС
СОФИЯ

СЪДЪРЖАНИЕ

Сензационната диета, която наистина топи тлъстинки	3
Защо е важно да стопим тлъстините на корема	4
Защо не можем без мазнини и как да ги впрегнем в отслабването .7	7
Зърнените храни свалят коремчето	9
Другите полезни съставки на средиземноморската кухня.....	10
Практикуването на диетата	13
Примерно меню за 32-дневна средиземноморската диета	
за отслабване и здравословно хранене.....	17

ПЪРВИ ДЕН	17	СЕДЕМНАДЕСЕТИ ДЕН	51
ВТОРИ ДЕН	19	ОСЕМНАДЕСЕТИ ДЕН	53
ТРЕТИ ДЕН	21	ДЕВЕТНАДЕСЕТИ ДЕН	55
ЧЕТВЪРТИ ДЕН	24	ДВАДЕСЕТИ ДЕН	57
ПЕТИ ДЕН	26	ДВАДЕСЕТ И ПЪРВИ ДЕН	59
ШЕСТИ ДЕН	29	ДВАДЕСЕТ И ВТОРИ ДЕН	60
СЕДМИ ДЕН	31	ДВАДЕСЕТ И ТРЕТИ ДЕН	62
ОСМИ ДЕН	33	ДВАДЕСЕТ И ЧЕТВЪРТИ ДЕН	64
ДЕВЕТИ ДЕН	36	ДВАДЕСЕТ И ПЕТИ ДЕН	65
ДЕСЕТИ ДЕН	38	ДВАДЕСЕТ И ШЕСТИ ДЕН	67
ЕДИНАДЕСЕТИ ДЕН	40	ДВАДЕСЕТ И СЕДМИ ДЕН	69
ДВАНАДЕСЕТИ ДЕН	42	ДВАДЕСЕТ И ОСМИ ДЕН	72
ТРИНАДЕСЕТИ ДЕН	44	ДВАДЕСЕТ И ДЕВЕТИ ДЕН	74
ЧЕТИРИНАДЕСЕТИ ДЕН	46	ТРИДЕСЕТИ ДЕН	75
ПЕТНАДЕСЕТИ ДЕН	47	ТРИДЕСЕТ И ПЪРВИ ДЕН	77
ШЕСТНАДЕСЕТИ ДЕН	49	ТРИДЕСЕТ И ВТОРИ ДЕН	78

Sunny Lambroso

Средиземноморската диета – превърни мечтата в реалност

©Sunny Lambroso 2009 Българска, първо издание

© Боян Байчев, корица Компютърна обработка
© Хомо Футурус, 2009 и дизайн Радостина Шекова
Формат 108/84/32

Всички права запазени Печатни коли 5

ХОМО ФУТУРУС, София 1113, п.к. 162, тел. 943-40-43
e-mail: futururus@yahoo.com

Това е откъс от книгата.

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

www.biblio.bg



Сензационната диета, която наистина топи тлъстинки

Колко според вас са здравословните диети, които наистина действат? Знаете ли ги? Ползвате ли ги? Лесни ли са за изпълнение? Близки ли са до вашия начин на хранене?

Парадоксално, но някои от тях са на една ръка разстояние. Най-модерната съвременна диета, издигната от Американската кардиологична асоциация в ранг на най-здравословната, е средиземноморската. Макар и с малки национални различия, то съществуват редица общи неща, които превръщат кухнята на Средиземноморието, наред с японската, в световен феномен за здраве и дълголетие.

Но сензационната новина, която би заинтересувала всяка жена, идва с един нов нюанс в тази диета. Практикуването на това хранене позволява запазването на стройна фигура. Но не само това. Средиземноморската кухня е в основата на специална диета за топене на вече натрупаните тлъстини в коремната област. Разкрита е тайната на тънката талия и плоския корем - тайната, която наистина действа!

Големият отпуснат корем е в състояние да промени мисленето на всяка жена. От млада и енергична, да я накара да се чувства отпусната и стара, та макар и на двадесет. Той пречи по някакъв особен начин – променя тънката талия, женствените извивки и гъвкавост изчезват, дрехите сякаш стоят по друг начин, стойката от младежка се превръща в старческа, при която коремът е изпъкнал, а гърбът, раменете и ръцете вместо изправени са увиснали напред. Когато отстрани видиш такава жена, не мислиш на колко години е, просто решаваши, че тя не е млада, та дори и да е на двадесет. Такова състояние сякаш е олицетворение за неподдържана и преждевременно състарена жена.

Но по-страшното е друго, че независимо на колко си години, пуснеш ли корем, то не само се променя младежкото ти излъчване за околните, а самият ти започваш да се чувстваш по друг начин. Загубваш усещането за младост, гъвкавост, енергичност. А примери за такива не само млади жени, но и много млади мъже около нас – колкото искаш. Това вече е сериозна причина всеки да положи усилия да задържи усещането за младост и здраве по-дълго.

Та като говорихме за младежкото и женствено излъчване, естествено стигнахме до *тънката талия и плоския корем*. Не случайно казват, че една жена е толкова млада, колкото „*млади са хормоните ѝ*“. И ако се чудите защо някои представителки на нежния пол, независимо от годините си и количеството приета храна, запазват младоликото си излъчване и стройна фигура, то точно това е едно от обясненията. Тънката талия е доказателство за високото ниво на женския хормон *естроген*. Колкото повече е той, толкова повече се стеснява талията на девойката по отношение на бедрата след половото ѝ съзряване. Но за съжаление, както всички знаем, а и повечето от нас са го изпитали вече върху себе си, в различните периоди от живота равнището на женските хормони се променя - и най-вече с напредване на възрастта.

Затова се увеличава обемът на талията и предимно на корема.

А ето и едно неопровержимо доказателство за това как жената изглежда в очите на другите, и то най-вече в очите на мъжете, които явно са безспорният лидер в стимулирането на стремежа ни да бъдем млади и красиви. В американско допитване сред мъже относно какво най-много харесват в женския силует, най-голям процент от отговорилите придавали първостепенно значение на тънката талия. Очакванията за предпочитания към „дълги крака“, „тънки глезени“, „стегнато дупе“ и т. н. останали пренебрегнати. Почти наравно, с малко предимство пред тънката талия бил само размерът на гърдите.

Плоският корем е мечта за повечето хора, особено преминали младежките години. Ако сте прехвърлили трийсетте, родили сте поне едно дете или честичко не устоявате на обилното похапване, или пък обичате да си пийвате биричка, нищо чудно да сте се сдобили със заоблено коремче. Как да се спасите от тази напаст, която разваля фигурата, а често е и предпоставка за по-късното развиване на редица заболявания?

В тази книга ще ви представим *експресни диети* за стапяне на тлъстините на корема, както и *дълготрайна диета за поддържане на новата ви линия*. С известни усилия диетите за отслабване постигат лелеяната цел, но по-трудното е да се задържи постигнатото. Много често се наблюдава така нареченият *йо-йо ефект*, когато свалените с труд килограми след прекратяване на диетата се връщат обратно, при това се прибавят и още няколко.

Парадоксалното е, че мазнините, които се смятат за враг №1 на стройната фигура, могат да играят и ролята на помощници не само за естетичния вид, но и за поддържането на добро здраве и самочувствие. Не всички мазнини обаче... а само полезните сред тях.

Любопитното е, че има начин на хранене, практикуван в продължение на столетия, който позволява запазването на стройната фигура и допринася за доброто здраве и за дълъг живот. И става дума не за някакви екзотични ястия, а за *традиционните кухни на народите от Средиземноморието*. Изборът на продукти и начините на готвене не са затруднителни, а и много от средиземноморските специалитети вече са станали любими и са често консумирани.

Специалната диета за топене на тлъстините по корема, пропагандирана от *Лиз Вакариело* и *Синтия Сас*, използва за основа средиземноморския стил на хранене и приемът на 1600 kcal дневно. Това позволява плавно отслабване и точен изстрел в мишената – тлъстините в коремната област.

Защо е важно да стопим тлъстините на корема

Въз основа на редица изследвания учените са установили, че наднорменото тегло и особено натрупаната в коремната област тлъстина, крият опасности от редица сериозни заболявания. Мастната тъкан в коремната област и талия се свързва с повишен риск от сърдечно-съдо-

ви заболявания, диабет, метаболитен синдром, възпалителни процеси, твърди д-р Майкъл Йенсен, ендокринолог в болницата „Майо“. Важен показател за здравословното състояние на човека, освен индексът на телесната маса, е обиколката на талията, смята изследователката д-р Кристин Розенблум от университета в Джорджия.

Опасността за здравето от тлъстините в коремната област идва най-вече от факта, че тези мазнини са *висцерални*, т. е. натрупват се в дълбочина по вътрешните органи. Те са доста по-опасни от мазнините по бедрата и ханша. Ето защо коремчето, което грижливо си отглежда, може да е предвестник на сериозни сърдечно-съдови или метаболитни заболявания, диабет и др., смята д-р Йенсен. Според някои изследвания коремните тлъстини могат да предизвикват възпалителни процеси и втвърдяване на артериите.

Естествено е да си зададем въпроса: *„Има ли бързо и ефикасно решение за стопяване на мазнините по талията и корема?“*

Истинската тайна е постепенното, плавно отслабване на основата на *балансирана ограничаваща калориите средиземноморска диета, придружена от поне едночасово физическо натоварване дневно.*

Основните моменти, които правят тази диета здравословна и подходяща за всеки, са няколко.

1. **Тя не е стресова за организма**, защото не е ограничителна - не ограничава мазнините, които заемат 30–40 % от калорийния прием, просто дава предимство на полезните мононенаситени и полиненаситени мастни киселини - Омега-9 (зехтин), Омега-3 и Омега-6.
2. **Тя е балансирана и разнообразна** – осигурява на организма всички необходими за правилното му функциониране мазнини, протеини, въглехидрати, витамини, минерали, ензими, аминокиселини. Може без преувеличение да се твърди, че средиземноморската диета за отслабване е перфектен хранителен модел. В нея преобладават достатъчно плодове и зеленчуци, ядки, бобови и пълнозърнести храни, риба, пилешко месо, сирене и млечни продукти, ограничена консумация на червено месо и умерен прием на вино.
3. **Средиземноморската е щадяща организма диета.** Важно е да се отбележи, че при нея се отслабва плавно, постепенно, а не драстично. Това се постига освен чрез балансираността ѝ и с препоръката за прием на 1600 kcal дневно. Тази цифра не е случайна. Приетото правило сред специалистите диетолози е, че бързото отслабване със силно намален калориен принцип – 1000–1200 kcal дневно, води до стресови процеси в организма, придружени с голямо количество разградени собствени мастни киселини, преминаващи в кръвния поток и предизвикващи интоксикация. Това създава опасност за увреждане на черния дроб и бъбреците, които филтрират цялата кръв, смята проф. д-р Божидар Попов, ръководител на Катедрата по медицинска екология и хранене към Медицинския факултет в София.

Ако пък диетата не е балансирана по отношение на хранителни вещества (различни моно диети, протеинови, вегетариански и др.), тогава се разгражда гликогенът в черният дроб и мускулите, т.е. отслабват, но не за сметка на изгаряне на мазнини, а на загуба на мускулна маса и изхвърляне на течности. В този случай страда не само черният дроб, но и се увреждат кръвоносните съдове, имунитетът и бъбреците, увреждат се хормоналният и ензимният баланс, повишава се киселинността pH, смята проф. д-р Б. Попов.

Ето защо избраните 1600 kcal дневно осигуряват плавно балансирано отслабване. Добре е да знаете, че когато искате да поддържате постигнатото тегло, можете да използвате същата средиземноморска диета, но дневният прием на калории достига до 2000 kcal дневно.

- Освен че препоръчва 1600 kcal дневно, основната особеност на тази диета е, че включва **хранене на всеки четири часа по 400 kcal, като на всеки прием трябва да присъстват мононенаситените мастни киселини** – зехтин, маслини, рапично масло, масло от авокадо и др., които са силни антиоксиданти. Най-ценното качество на зехтина и рапичното масло е, че издържат на топлинна обработка и предпазват незаменимите Омега-3 и Омега-6 от окисляване.

Мононенаситените мастни киселини не са избрани случайно за тази диета. Основните ѝ предимства са ползите, които допринасят за здравето, но не по-малко важен е фактът, че те имат способността да атакуват точно мазнините по талията и корема.

- Диетата предвижда също така **всекидневно, поне едночасово физическо натоварване**, както общо, така и специално за мускулатурата в коремната област и талията. Сами може да изберете какво точно натоварване е по силите ви – може просто да ходите пеш или ако нямате сериозни гръбначни оплаквания, да използвате най-баналното, но най-ефикасното упражнение с вдигането на краката, като постепенно увеличавате броя на повдиганията и свалянията.

В крайна сметка, същността на средиземноморската диета за стопяване на мазнините около талията и корема се гради върху няколко прости принципа

- **Приетите калории да не надхвърлят 1600 kcal дневно.**
- **Към всяко хранене да присъстват мононенаситени мастни киселини (зехтин).**
- **Да се приема храна на всеки четири часа, съдържаща 400 kcal.**
- **Физическо натоварване минимум един час дневно.**

Добрата новина е, че според специалистите, когато човек отслабва, първите тлъстини, които се топят, са тези на корема. Независимо дали фигурата ви е тип „ябълка“ – със заоблено коремче и липса на талия, или тип „круша“ – с масивен ханш и бедра, когато сваляте килограми, ще намалите най-напред обиколката на талията си и ще премахнете тлъстините от корема, а чак след това ще изчезнат мастните депа от други части на тялото. Деветдесет и девет процента от хората, когато отслабват, губят сантиметри преди всичко от коремната област, и то доста повече, отколкото другаде. Защо това е така? Обяснението на д-р Пени Крис-Етертън от Пенсилванския университет е, че мастната тъкан на корема, съставена от висцерални мазнини в дълбочина, е по-активна метаболитно и е по-лесно да бъде включена в обмяната и изгорена, отколкото подкожните мазнини.

Диетата за плосък корем обещава отслабването със 7 килограма за 32 дни, при това се стопяват тъкмо тлъстините на корема. Звучи като мечта: при храненето с определени храни ще се простите с коремчето си завинаги. Но е истина.

Редица изследвания сочат, че следването на този хранителен план предпазва от сърдечни заболявания, а същевременно е налице благоприятен ефект при затлъстяване и диабет. Установено е, че хора с

наднормено тегло с помощта на този начин на хранене свалят 1,5 пъти повече килограми от онези, които спазват диетата с нисък процент мазнини. Има доказателства, че средиземноморската диета води до намаляване на опасността от развитие на метаболитен синдром с около 20%, независимо от останалите рискови фактори – възраст, пол, физическа активност, съдържание на липиди и кръвно налягане. Този модел на хранене с основание се смята за здравословен и водещ до дълголетие.

Защо не можем без мазнини и как да ги впрегнем в отслабването

Най-общо казано, **мазнините** се разделят на две големи групи – наситени и ненаситени.

Наситените мазнини са предимно от животински произход, но в тази група се включват и растителни масла – кокосовото и палмовото. Те са твърди при стайна температура и са богати на холестерол.

Ненаситените мазнини са предимно от растителен произход, но към тях се причислява и рибеното масло. Течни са при стайна температура и съдържат есенциални мастни киселини, които са жизнено необходими за човешкия организъм, за неговото здраве, растеж и психика. Те не могат да бъдат произведени от организма, поради което се наричат незаменими или есенциални. Трябва да се внасят с храната.

Всички видове мазнини съдържат **мастни киселини**. Те биват *наситени*, *полиненаситени*, *мононенаситени* и *трансмастни*. Последните се получават чрез хидрогениране на течните растителни масла, както това се прави при производството на маргарин и други видове хидрогенирани мазнини, използвани в хранително-вкусовата промишленост. Трансмастните киселини не са полезни за здравето и трябва да се избягват.

Наситените мастни киселини се съдържат в повечето животински мазнини – краве масло, мас, лой и др., а също в палмовото и кокосовото масло.

Голяма част от растителните масла съдържат предимно *полиненаситени* и по-малко *мононенаситени* мастни киселини. Такива са царевичното, соевото, слънчогледовото, ореховото, лененото, фъстъченото, сусамното масло, маслото от гроздови семки и от пореч. Богати на полиненаситени мастни киселини са рибеното масло и рибата. *Мононенаситените мастни киселини* преобладават в зехтина, маслото от авокадо, рапичното масло. Желателно е да се използват студено пресовани растителни масла.

Две от мастните киселини – *алфаолеиновата* и *линоловата* – са абсолютно незаменими, останалите видове мастни киселини могат да се синтезират в организма от тях. От съществено значение е балансът на тези две киселини – точно той е важен за здравето. *Алфаолеиновата киселина* принадлежи към *Омега-3 мастни киселини*. Съдържа се в зелените листни зеленчуци, лененото семе и лененото масло, ореховите

ядки, тиквените семки. Организмът преобразува алфалиноленовата киселина в ейкозапентаенова, а тя на свой ред се трансформира в докозахекаенова. Тези есенциални Омега-3 мастни киселини се съдържат в готов вид и в прясната риба (съомга, скумрия, херинга, сардина, аншоа), в рибеното масло.

Докозахекаеновата киселина е много важна за мозъка, тя се съдържа в мембраните на мозъчните клетки и ретината на очите. Ето защо приемът на рибео масло е от важно значение за цялостното здраве и функции на мозъка.

Не по-малко важна е *ейкозапентаеновата киселина*. Редица изследователи твърдят, че тази мастна киселина регулира настроението и същевременно е противовъзпалително средство.

Линоловата киселина е от *Омега-6* мастни киселини. Богати на нея са суровите ядки, семената, бобовите растения, слънчогледовото, сусамовото, царевичното, шафрановото масло. Организмът я преобразува в *арахидоеновата* киселина, която на свой ред се трансформира в *арахидонова* (тя се съдържа и в месото).

При преработката на мастните киселини се произвеждат *ейкозаноиди* – жизнено важни хормони в човешкия организъм. Смята се, че *Омега-3 ейкозаноидите*, производни на ейкозапентаеновата киселина, са полезните за организма, докато *Омега-6 ейкозаноидите*, производни на арахидоеновата киселина, при преобладаването си по-скоро му вредят.

За да бъдат произвеждани и уравновесявани тези хормоноподобни субстанции, организмът се нуждае от *балансирано постъпване на алфалиноленова и на линолова киселина*.

Ейкозаноидите поддържат хормоналните функции, влияят на кръвното налягане, регулират имунната система, повишават устойчивостта към алергии и възпаления.

Есенциалните мастни киселини, съдържащи се в полиненаситените мазнини, са жизнено важни и за синтезирането на *простагландините* – химическите посредници и регулатори на различни процеси в организма.

Мононенаситените мазнини са също полезни за организма. Такива са зехтинът и рапичното масло. Зехтинът съдържа големи количества мононенаситена олеинова киселина, която е от *Омега-9 мастни киселини*. *Олеиновата киселина* е необходима за мозъчните мембрани, притежава силни антиоксидантни свойства. Студено пресованият зехтин е богат на протеини, ненаситени мастни киселини и витамини. Полезен е за стомаха и намалява лошия холестерол. Съдържа витамин С, феноли, флавоноиди. Мононенаситените мазнини, сред които е и зехтинът, издържат на топлинна обработка, като същевременно предпазват полиненаситените мазнини от окисляване.

Неслучайно средиземноморската кухня използва предимно зехтин за готвене, като същевременно предлага изобилие от риби и морски дарове, зеленчуци, богати на Омега-3 мастни киселини.

Използването на полезните мазнини балансира и хармонизира всички функции на организма, тоест, ако му е нужно да стопи и изхвърли тлъстините, те му помагат в тази насока чрез активизирането на обмяната, в случай че се нуждае от изграждането на полезни вещества – съеди-

нителна, мускулна, костна тъкан, колаген и др., тези мазнини съдействат за осъществяването на тази цел.

Полезните мазнини подхранват мозъка, борят се със стреса, предпазват от „вълчия глад“, предизвикван от хормоните адреналин и кортизол, които се отделят при стрес. Същевременно поддържат чувството за ситост, предпазват от резки скокове на кръвната захар и по този начин елиминират потребността от „нещо сладко“, каквато изпитва мозъкът при стрес, тревоги, напрежение и при редица заболявания – например диабет, хипогликемия, наднормено тегло.

Същевременно полезните мазнини засилват мастната обмяна, което е основна предпоставка за нормализиране на съдържанието на мазнини в организма. От една страна, те изгарят повече калории за преработката си, от друга, не позволяват да се усвои животинският холестерол и топят ненужните мастни депа в тялото. По този начин се стига до естествено сваляне на килограми и поддържането на оптимално тегло за всеки човек.

Синергичният ефект на *мастните киселини Омега-3, Омега-6 и Омега-9* не само съдейства за ефективното изгаряне на подкожните мастни депа, но и нормализира хормоналния баланс, чието нарушаване, особено при жените, е основна причина за трупането на излишни килограми.

Истината е, че **човешкият организъм не може да живее без мазнини**. Битката за отслабване се превръща в битка с нашата физиология. В тялото генетично е заложена необходимостта от трупането на мазнини за резерв в неблагоприятни условия на глад и недоимък. Поради това всяка диета, която ограничава приема на храна, на организмът приема точно като попадането в такива условия. И след приключването ѝ той се стреми да натрупа нови запаси, за да посрещне бъдещи бедности. Това е и причината за известния йо-йо ефект.

Но щом тялото ни не може без мазнини, защо да го измъчваме и подлагаме на стрес? По-добре е да приемаме мазнини, които са полезни за организма и го активизират да изгори ненужните мастни депа. Нещо повече, полезните мазнини, които разгледахме, са необходими като гравивен материал за мастната тъкан на мозъка. Храните, които съдържат *есенциални мастни киселини Омега-3*, като зелени листни зеленчуци, орехи, соя, тиквени семки, водорасли, риба, морски дарове, ленено семе и ленено масло, помагат на организма да се избави от излишните мастни натрупвания, тъй като изискват енергия на преработката и разграждането си до алфаиноленова и нейните производни ейкозапентенова и докозахексаенова киселина.

Зърнените храни свалят коремчето

Възможно ли е това, та нали са въглехидрати? - ще изпаднат мнозина в недоумение. Скорошно изследване, публикувано в *American Journal of Clinical Nutrition* свидетелства, че *диетата с пълнозърнести продукти, контролирана по калоричност, допринася за стапянето на тлъстини-*

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

Чети каквото обичаш!

www.biblio.bg

