

Загадочная диета туманного Альбиона

По данным статистических исследований, у англичан самый низкий уровень ожирения в Европе. Но отнюдь не от природы. Просто они весьма щепетильно относятся к вопросам питания. В Великобритании также существует добрая традиция заниматься фитнесом не менее трех раз в неделю.

Англичане максимально ограничивают потребление алкоголя, что, помимо оздоровления, способствует естественному снижению веса. Вне зависимости от веса, раз в месяц ровно на неделю каждый уважающий себя житель Великобритании садится на разгрузочную диету, которая подразумевает отказ от мучного, сладкого, картофеля и, разумеется, алкоголя.

Итак, рассмотрим подробнее загадочную диету туманного Альбиона.

Понедельник: полный отказ от еды. Разрешен только чай без сахара (можно с молоком) и вода.

Вторник: необходимо за день выпить литр кефира, съесть пару томатов и стакан грейпфрутового сока.

Среда: литр молока и два зеленых яблока.

Четверг: белковый рацион, состоящий из овсяной каши с медом на завтрак, куриного бульона и яйца всмятку — на обед, кусочка белого мяса с сырыми овощами — на ужин.

Пятница: рыбный день. На завтрак — творог с овощами; на обед — рыбный суп и кусочек сыра; на ужин — нежирное филе рыбы и одно яблоко.

Суббота и воскресенье: в рационе одни яблоки и чай с молоком.



Вне зависимости от веса, раз в месяц каждый уважающий себя житель Великобритании садится на диету

Английская диета не является строгой. Придерживаясь ее, вы не будете ощущать голода. Однако за неделю уходит от 2 до 4 кг. Думаем, у жителей туманного Альбиона есть чему

поучиться в вопросах питания, ведь толк в полезной пище они знают не понаслышке. Итак... «Овсянка, сэр!»

Наталья ЛАВРОВА

«Овсянка, сэр!»

О полезных свойствах этого продукта знали не только жители туманного Альбиона, но и наши предки.

Позднее в исследованиях подтвердилось, что регулярное употребление овсянки способствует снижению содержания «плохого» холестерина (ЛПНП) в крови. Благодаря наличию бета-глюкана, регулярное употребление тарелки овсяных хлопьев снижает уровень холестерина на 8-23% от исходно повышенного.

Клетчатка, содержащаяся в овсяных хлопьях, помогает длительное время сохранять стабильный уровень сахара в крови, что удерживает от незапланированных перекусов. По этой причине овсянка хорошо подходит для людей, страдающих сахарным диабетом. Она также рекомендуется диетологами для снижения веса, так как помогает сохранить ощущение сытости.

Овес нашел применение и в косметологии. Кремы, мази, экстракты из овса способствуют клеточному обновлению, укреплению коллагенового каркаса, быстрому заживлению и обладают противовоспалительным эффектом.

Не будет преувеличением заявление о том, что овсяные хлопья — это кладовая минералов и витаминов. Марганец, магний, селен, кальций, кремний, калий, железо, цинк, хром и витамины группы В составляют неполный список всех полезных компонентов этого продукта.

Пожалуй, можно было бы продолжить перечисление заслуг овсянки и дальше, но гораздо важнее сказать об одном «но».

Как сообщает Huffington Post, в одном исследовании примерно тысяче человек было предложено произвести три изменения в их образе жизни, в том числе начать день с тарелки овсяных хлопьев. Удивительно, но через три месяца



Экспериментируйте с добавлением фруктов и специй, чтобы оценить все плюсы овсяных хлопьев

участники, употреблявшие овсянку, набрали вес. Это озадачило ученых, и они решили докопаться до причин. Оказалось, лишние килограммы появились вслед за сахаром, которым участники пытались скрасить постный вкус овсянки. Это и есть то самое «но», которое свело на нет полезные эффекты, ожидаемые авторами исследований. Обидно, но что делать?

Барон Мюнхгаузен утверждал, что безвыходных ситуаций не существует. Поэтому для решения этой проблемы мы предлагаем вам воспользоваться услугами полезных альтернатив. Например, добавьте в тарелку овсянки щепотку изюма, ягод, сушеных или свежих фруктов, миндаля или грецких орехов. Вы можете приправить кашу корицей. Хлопья овсянки можно добавить в салаты и супы. Из них готовятся пряники, блины, кисель.

В общем, не спешите заносить овсянку в разряд продуктов, на которые вы махнули рукой. Экспериментируйте и оцените по достоинству все плюсы употребления овсяных хлопьев.

Кирилл БЕЛАН

Бег избавляет от висцерального жира

Аэробные упражнения наиболее эффективны в деле устранения самого опасного вида жира — висцерального. Ученые из Медицинского центра Университета Дьюка пришли к таким выводам после того, как сравнили эффективность аэробных упражнений, тренировок с тяжелым весом и комбинированных нагрузок.

Висцеральный жир отличается от обычной жировой прослойки, которая накапливается в области брюшной стенки или бедер. Висцеральный жир — это жировая прослойка, окружающая внутренние органы и пространства между ними. Наличие этого жира связано с высоким риском сердечно-сосудистых заболеваний, диабета и некоторых видов рака.

Когда дело доходит до оценки риска жировых отложений для здоровья, более критичным является именно наличие вис-

церального жира, чем общий процент жира в организме. Поэтому исследователи попытались определить наиболее эффективные формы физических упражнений, которые помогают избавиться именно от висцерального жира.

В восьмимесячных исследованиях приняли участие 196 человек в возрасте от 18 до 70 лет, страдающих избыточным весом и ведущих малоподвижный образ жизни. Они были разделены на три группы, согласно принципам упражнений: аэробная тренировка, работа с тяжелым весом и комбинация этих методов. Аэробные упражнения заключались в регулярном беге общей протяженностью почти в 20 км в течение недели с интенсивностью сердцебиения в 80% от максимума. Группа, поднимавшая тяжелый вес, выполняла три подхода по 8-12 повторений три раза в неделю.

По сообщению Science Daily, исследование доказало, что работа с отягощениями не оказала никакого существенного значения на снижение объема висцерального жира, жировой дистрофии печени, уровня печеночных ферментов или показателей резистентности (устойчивости) к инсулину.

Комбинация аэробной тренировки с поднятием тяжестей оказалась эффективнее. Но только аэробные тренировки значительно сокращают объем висцерального жира и жира печени (жировой дистрофии печени). Аэробные упражнения оказались эффективнее тренировок с отягощениями. Последние предупреждают устойчивость к инсулину натошак, а также снижают активность печеночных ферментов и уровня триглицеридов, которые являются факторами риска диабета и сердечных заболеваний.

Ведущий автор исследования Крис Сленц заявил: «Тяжелый вес является хорошим выбором для повышения силы и увеличения мышечной массы. Но если у вас избыточный вес, как и у двух третей населения, и вы хотите потерять висцеральный жир, то аэробные упражнения подходят больше, поскольку сжигают больше калорий». Согласно результатам исследования, аэробные тренировки сжигают на 67% больше калорий, чем тренировки с тяжелым весом.

Филипп ИОФФЕ



Аэробные тренировки сжигают на 67% больше калорий, чем тренировка с тяжелым весом