Автор: admin
20.02.2011 19:32 -

Гречневая диета? Хороший способ похудеть!

Диета – это замечательный способ обрести прекрасную фигуру. Проблема в том, что многие диеты не только не помогают, а даже вредят нам. А вот гречневая, если не соблюдать ее слишком долго, вполне безопасна.

Сначала кажется, что выбор гречки для диеты не так уж идеален, ведь в ста граммах сухой гречки содержится триста двадцать девять калорий, а в огурце, например, калорий всего пятнадцать. Однако огурцом сыт, конечно, не будешь, а вот гречневая каша содержит много белка и мало углеводов, которые всасываются с трудом из-за структуры гречневых волокон. А кроме того, в гречке содержится много витаминов Р и РР, витаминов группы В, которые улучшают состояние волос, кожи и ногтей, а также повышают устойчивость организма к стрессам. Хорошо усваиваются организмом содержащиеся в гречке фосфор и кальций, йод, молибден, цинк, кобальт, никель и медь, а еще лимонная, яблочная и щавелевая кислота. Клетчатки в гречке в два раза больше, чем в рисе, овсе и пшене. Вот тут становится понятно, почему этот продукт выбрали для монодиеты.

Гречка содержит большое количество веществ, которые необходимы для нормального функционирования организма. Еще более ста лет назад русский ученый Сеченов говорил, что гречневая каша с молоком – практически идеальная еда. Гречка предотвращает запоры, укрепляет капилляры, выводит токсины, понижает процент сахара в крови, поддерживает зрение, а еще ее едят для повышения гемоглобина.

Гречневая диета имеет много плюсов. Она очень простая и относительно дешевая, и, кроме того, быстрая. Эта диета позволяет терять до пяти килограммов в неделю. Однако долго использовать ее нельзя, рекомендуется применять такую диету в течение недели, затем сделать перерыв.

Гречневая диета предполагает употребление в пищу только гречки, которая должна быть с вечера запарена кипящей водой (один стакан гречки залить двумя стаканами кипятка).
Такая крупа больше насыщает, так как требует больше энергии для переваривания, кроме того, она содержит больше полезных веществ. Есть одно послабление – можно пить 1% кефир, но не больше литра в день. Еще можно пить минеральную воду, зеленый чай и обязательно принимать поливитамины.

Последний прием пищи должен быть примерно за четыре часа до сна, а еще лучше – за шесть часов. Но если вам очень трудно выдержать такой промежуток времени, выпивайте за час до сна стакан или полстакана кефира, это притупит чувство голода.

Важно отметить, что гречневая диета – безглютеновая, так как гречка не является хлебным злаком, она не содержит клейковины. Хороша эта диета и тем, что во время ее соблюдения очищается печень, кишечник, кожа. Гречневая диета улучшает обмен веществ, выводит шлаки, поэтому она полезна даже тем, кто не собирается худеть.

Соблюдая эту диету, нельзя употреблять соусы, соль и приправы, так как соль задерживает воду в организме, а приправы только разжигают аппетит. Однако недостаток соли может привести к головной боли, слабости и снижению давления. В таком случае немного посолите очередную порцию каши.

Если вы чувствуете слабость или вам предстоит умственная работа, можно съесть чайную ложку меда, не надо бояться калорий – всю глюкозу получит мозг. Лучше всего мед рассосать во рту или развести в стакане воды и выпить.

Применять гречневую диету лучше не больше недели, повторить можно через месяц. Однако несмотря на всю пользу этой диеты, многие срываются уже на третий день. А все оттого, что необходимо употреблять одну лишь гречку. Если Вам совсем не хочется смотреть на нее уже через пару дней, можете позволить себе пару несладких фруктов, ложку меда или зелень, чтобы не сорваться совсем.

Гречневую диету нельзя применять беременным и кормящим женщинам, а также она противопоказана больным язвами желудка и двенадцатиперстной кишки, гастритами. Очень важно выходить из диеты постепенно, не устраивая себе праздник живота. Необходимо потихоньку включать в свой рацион овощи, затем рыбу, курицу и фрукты.

В первые десять дней после монодиеты соблюдайте норму в 1500 калорий в день. Тогда вы сможете есть все и одновременно закрепить полученный результат.

Плюсы гречневой диеты:
– высокая эффективность;
– в большинстве случаев не сопровождается усталостью и слабостью;
– отсутствие чувства голода, ведь гречка обладает высокой калорийностью;
– часто сопровождается улучшением внешнего вида кожи, уменьшением проявления целлюлита.

Минусы диеты:
– организм не получает соль и сахар, поэтому возможны головные боли, понижение давления, а также снижение умственной активности;
– необходимо пить много воды, а она выводит из организма не только шлаки, но и полезные вещества. Поэтому обязательно надо принимать поливитаминный комплекс;
– диету достаточно трудно соблюдать из-за ограниченности рациона.

Как видите, гречневая диета не только эффективна для похудения, но и полезна для нашего организма. Однако не стоит слишком ей увлекаться – одной недели вполне достаточно, иначе вы рискуете получить проблемы со здоровьем.

Автор Татьяна Будзировская

Автор - **Гречневая диета? Хороший способ похудеть!(Dash, shutterstock.com)**
Источник