Автор: admin
26.01.2013 14:35 -

Как похудеть, питаясь макаронами?

Сегодня многие женщины и мужчины, большинство которых может позволить себе куда более приятный способ улучшить внешние данные, вместо этого «голодают»! Но при обилии современной гастрономии – не есть просто кощунственно. И умудренные опытом «худеющие» могут назвать массу способов «есть и худеть».

Потреблять можно и не самые вкусные вещи – например, некоторые диеты предлагают Вам в течение недели питаться исключительно... гречкой. Никто не отрицает, что эта каша еще на Руси была признана вторым хлебом, но как-то уж однообразно. Есть другой вариант – кефир и яблоки, заменой наливным и краснобоким может стать сваренный без соли рис. Брр, опять эти злаки... Однако, злаки – это не только такие маленькие зернышки, которые надо варить, парить (в общем готовить), из них делают множество очень вкусных вещей, например – МАКАРОНЫ.

И ничего удивительного, что в статье про похудение я упоминаю это поистине гурманское блюдо. Татьяна Кольцова (бывший президент модельного агентства Red Stars) говорила, что для того, чтобы похудеть, она ест вечером исключительно... макароны.

И может быть, не зря. Если сие изделие изготовлено из твердых сортов пшеницы, тогда оно не только малокалорийно, но и богато "медленными" сахарами, что обеспечивает человеческому организму стабильность содержания глюкозы в крови, то есть поддерживают нормальный уровень инсулина при сравнительно невысоком содержании калорий.

Кстати, именно макароны входят в так называемую средиземноморскую диету. Как показали многолетние исследования, среди жителей Средиземноморья ниже уровень сердечно-сосудистых заболеваний, они реже страдают от диабета, и раковых заболеваний, да и лишнего веса, как правило, у веселых, энергичных южан не наблюдается. Ученые-диетологи считают, что причина тому – сложившаяся издревле местная кухня, радикально отличающаяся от пищевых пристрастий, типичных для жителей континентальных районов Европы и Азии.

Основной принцип средиземноморской диеты – это популярное сегодня «раздельное питание»: утром – углеводная пища, вечером – белковая. На завтрак можно есть хлеб, лепешки и лаваши, к которым подают мед или домашнее варенье.
На обед, как правило, подаются овощи, домашние макароны (лапша) или рис. На ужин – морепродукты. Рыбу готовят на гриле с очень небольшим количеством оливкового масла или тушат с помидорами; варят рыбный суп. Кстати, как гарнир к рыбе подойдет рис: обычный рассыпчатый или ярко-желтый с шафраном.

Что касается мяса, то его едят 2-3 раза в неделю и только самое постное: баранину, телятину, редко – свинину или кролика, индюшку или курицу, причем размер порции не превышает 100 г. И главное, не забудьте про чеснок и зелень: майоран, эстрагон, базилик, сельдерей, петрушку, укроп, кинзу и т. д.
На десерт – фрукты. Не менее трех порций в день! Масса микроэлементов, калий, глюкоза, клетчатка – все это делает фруктовый десерт особенно полезным для женской красоты.
Поэтому – можно худеть и при этом не мучить себя. Ешьте макароны и худейте на здоровье!

Привожу несколько рецептов:

Спагетти «А ля карбонара»
(4 порции; 1 порция – 600 ккал.) Подавайте блюдо с итальянским красным вином.
Ингредиенты:
375 г спагетти; соль; 250 г ветчины; 1 маленькая баночка сардин; 1 пучок петрушки; 6 яиц, тертый сыр пармезан, перец, мускатный орех.
Способ приготовления:
1. В сильно подсоленную кипящую воду положите спагетти и, постоянно помешивая, варите около 8-10 минут.
2. Откиньте на сито, обдайте водой и обсушите.
3. Нарежьте ветчину кубиками, сардины и петрушку мелко порубите. Яйца размешайте с перцем и мускатным орехом.
4. Потушите на сковороде ветчину, добавьте сардины, петрушку и яйца, приготовьте рыхлую яичницу.
5. Спагетти выложите на блюдо, сверху положите яичницу и подайте к столу с пармезанским сыром и салатом из овощей.

Рыбный суп на ужин
(4 порции; 1 порция – 210 ккал)
Ингредиенты:
200 г рыбного филе; 2 луковицы; 3 столовые ложки оливкового масла; щепотка

чесночной соли; 1/4 стакана белого вина; соль, перец по вкусу, 1/2 лаврового листа; 1/2 банки консервированных очищенных помидоров; 1/2 литра бульона; 1 чайная ложка (с горкой) крахмала; 1 столовая ложка зеленого лука; 30 г тертого сыра.
Способ приготовления:
1. Очистить и мелко порезать репчатый лук. Разогреть масло, пассеровать в нем лук, пока он не начнет изменять цвет.
2. Рыбное филе порезать на кубики со стороной 1 см, посыпать чесночной солью и перемешать.
3. Добавить к луку белое вино, щепотку соли, перца, лавровый лист, рыбное филе и обжарить в течение 5 минут на медленном огне. Затем выложить рыбное филе, пропустить его через мелкое сито или мясорубку и положить в супницу. В кастрюлю с супом добавить бульон и помидоры и варить на сильном огне 5 минут. Развести крахмал в небольшом количестве вина, влить в суп и дать закипеть. Суп посыпать тертым сыром и зеленым луком.

Приятного аппетита!

Автор - **Алена Еременко**
Источник