Автор: admin
21.04.2013 23:55 -

Какие продукты нужно есть для красоты?

Весна, весна повсюду! И почему-то именно к этому времени года хочется быть красивой, как никогда. В чём нам могут помочь продукты питания, чтобы после зимы сделать наш цвет лица естественным? Как с их помощью можно уйти от бледноты кожи? Что нужно есть, чтобы наше тело напиталось энергией и чтобы мы, конечно, снизили свой вес?

Все эти вопросы волнуют женщин после нескольких месяцев холода и отсутствия солнца, и это нормально. Но есть хочется не просто что-то, а такое, от чего бы разыгрывался аппетит ещё во время приготовления пищи. Также хочется не просто диетически завтракать, обедать или ужинать, а хочется, прежде всего, стать после приёма любой пищи самой красивой и желанной! И не укорять себя потом за съеденный кусочек чего-то вкусного. Для тех, кто хочет быть по-настоящему самыми-самыми, открываю удивительные секреты здорового, вкусного и красивого питания.

Не хочется давать на вооружение стандартные рецепты для похудения, например, рецепт супа из капусты. Во-первых, это действительно не совсем аппетитно, а во-вторых, после первого приготовления такой суп вряд ли вскоре ещё захочется готовить. Не стану поднимать рецептов и по приготовлению супа-пюре, например, из брокколи, т.к. такой супчик всё-таки на любительниц...

Зато хочется порекомендовать для приёма пищи различные хлебцы и минеральную воду. Всего через пару-тройку дней такой «сухой» и немного постной еды – и результат вы сами увидите на своих весах! Минус 2-3 кг за 2-3 дня – разве это плохо? Ещё рекомендую зерновые хлопья (желательно несладкие) с молоком низкой жирности: достаточно пару дней такой диеты – и вы полны сил и энергии, несмотря на то, что сам организм здорово сбрасывает всё лишнее!

Среди общих рекомендаций: откажитесь от кофе и чёрного чая, а переходите на травяные чаи, а ещё лучше – на зелёный чай. Многочисленные исследования доказали, что именно зелёный чай стимулирует сжигание калорий и помогает справиться с жировыми отложениями. Кроме того, этот напиток обладает противовоспалительным действием.

Не забывайте о фруктах и сухофруктах – и для желудка полезно, и просто очень вкусно! Именно ягоды и фрукты сделают вашу кожу (особенно на лице) свежей, упругой и подтянутой.

Для борьбы с «апельсиновой коркой» меньше употребляйте в пищу жира и сладкого. Полезно пить ежедневно достаточное количество воды. В этом контексте больше следует уделять внимания и молочным продуктам, овощам.

Помните и о приятном воздействии на наш организм употребления каш. Здесь побалуйте себя ежедневно различными кашками: овсяной, рисовой, манной, гречневой – особенно благоприятно их действие на организм по утрам, во время завтрака. Это, опять же, вкусно, полезно, ещё и насыщает наш организм на целый день неиссякаемой энергией (все помнят, наверное, русскую народную присказку: если видно, что у человека нет сил, говорят: «Что, каши мало ел(а)?»). Так что русскому народу издавна известно волшебное действие кашек! Они насыщают тело и в них очень мало калорий!

От морщинок вас защитит витамин С, которого много в апельсинах, капусте и киви. Ешьте больше салатов из свежих овощей – это действительно вкусно, ещё и аппетит после их приёма становится умеренным. После салатов не особо хочется набрасываться на порции калорийной еды.

Ограничьте употребление хлеба, особенно пшеничного. Сведите до минимума вообще употребление хлебобулочных изделий, насколько это возможно.

Вместо супов, в которых очень часто присутствует картофель, ограничьтесь вкусным бульоном, можно с небольшим количеством сухариков.

Ешьте творог, чтобы заблестели волосы и красиво росли ногти. Не забывайте о рыбе.

Для приготовления вторых блюд используйте оливковое масло холодного отжима – именно в нём много витаминов А и Е, необходимых организму в целом и, в частности, нашей коже.

Желательно отказаться от пакетированных соков, в которых содержится много сахара. Лучше натуральных соков пока что ничего не придумали!

В своё меню почаще включайте печень, винегрет, морепродукты, курицу и масличные культуры.

Если организм требует шоколад – то ешьте его с удовольствием и ни в коем случае не корите себя за съеденные дольки (конечно, если съедено в умеренном количестве). Неужели вы думаете, что просто так придумали шоколадные обёртывания? Шоколад не только повышает настроение! В какао-бобах находятся полифенолы, которые ответственны и за наше омоложение. Желательно перейти на тёмный и горький шоколад. Будет уместным, если вы откажетесь от батончиков – в них очень много калорий, а пользы почти никакой.

Ещё помните о пользе сыра – лучше, если он будет нежирным. Не забывайте во время завтрака о яйцах и сливочном масле. А для тех, кто на завтрак предпочитает шампанское, рекомендую немного икры – вам точно понравится!

Если вы уверены, что макароны вредны – настала пора разуверяться! Именно в овсянке, макаронах, коричневом рисе и бобах сосредоточены сложные углеводы, которые, всасываясь в кровь, являются поставщиками энергии и поддерживают нормальный уровень сахара в крови.

Как видите, добиться красивой внешности при помощи продуктов питания совсем не сложно – достаточно всего лишь следовать нехитрым правилам при составлении ежедневного меню. Сохраняйте энергию, красоту, стройность и молодость с удовольствием!

Автор - **Елена Коршикова**
Источник