

Кремлевская диета - в чем мифы, а в чем правда?

Одной из самых популярных, и в то же время парадоксальных, диет на сегодняшний день является так называемая «Кремлевская диета», которая относится к низкоуглеводным диетам. Суть диеты состоит в крайне низком потреблении углеводов, а парадоксальность в том, что в программе диеты разрешено употреблять жареное мясо, сало, сыр, колбасу, сметану и майонез – те продукты, от которых обычным людям крайне трудно отказаться. Нет необходимости набивать свой холодильник обезжиренными йогуртами и мечтать о жареном стейке. Заинтересовало?

Что же такое эти углеводы, которые нужно исключить из питания, и почему именно они, а не жиры, как принято в других диетах, помогают похудеть? **Углеводы** составляют основную часть пищевого рациона и обеспечивают 50% его энергоценности. Следовательно, углеводы — основной поставщик энергии для организма — тесно связаны с обменом жиров. Углеводы необходимы в ежедневном рационе, чтобы белок, нужный для построения тканей, не растрачивался в качестве источника энергии. **У них такая же калорийность, как и у белка. Жиры дают в два раза больше энергии, чем углеводы, но сгорают они именно при помощи углеводов – углеводы помогают расщеплять белки и жиры.**

Получается следующая ситуация – человек кушает вкусную любимую еду, не отказывая себе в жареном мясе, сыре и других прелестях, чувствует сытость, отсутствует депрессия по поводу голодания, и в то же время, из-за отсутствия углеводов, потребленные жиры и белки просто не усваиваются и выводятся из организма естественным путем. А организм начинает использовать для получения энергии свои внутренние запасы жировой ткани – происходит похудение.

«Кремлевская диета» имеет строгое ограничение – потреблять в сутки не более 40 граммов углеводов. О количестве углеводов вы можете узнать на этикетке продукта, а учитывая, сколько вы съели разных продуктов, вы легко подсчитаете количество углеводов. **Не содержат углеводов и, соответственно, разрешены для употребления в диете следующие продукты – твердый сыр, сосиски, колбасы, мясо, рыба, шампиньоны, куриные яйца и др. Очень мало углеводов содержится в сметане, майонезе, несладком твороге, молоке. Можно пить чай без сахара, сухое вино, виски, коньяк, водку.**

А теперь поговорим о грустном – как бы не была хороша эта диета, но в ней есть свои ограничения. **Придется отказаться от картошки (и вареной и жареной – любой!), мучных изделий, сахара, макарон, круп, пива, сладких вин; резко себя ограничить в**

потреблении овощей и фруктов.

Из-за последнего пункта «Кремлевку» стоит относить к зимне-весенним диетам, позволяющим скинуть вес перед потеплением и массовым облегчением одежды.

Действительно, если придерживаться установленной нормы, то через 2 недели с удовольствием можно наблюдать, как стрелка весов сдвинулась на 2-4 деления ближе к нолику. Не спешите быстро худеть! Кто быстро худеет, тот быстро опять возвращает вес!

А теперь поговорим о мифе «Кремлевки», а именно об ограничении в потреблении углеводов, то есть растительной пищи. Многим людям трудно отказаться от картошки (грибной суп – это вкусно, но не постоянно же), макарон и привычки вечером отдохнуть с бутылкой пива. Я знала людей, которые в погоне за похудением, но не в силах отказаться от пива, вгоняли себя в 40 граммов углеводов в сутки с учетом бутылки пива, которая составляет 24 грамма – больше половины дневной нормы, которую вы должны дать организму овощами и фруктами!

Как уже было упомянуто выше, углеводы расщепляют белки и жиры, и поэтому у нас есть необходимость исключить их из питания. Но! **Через 1,5-2 часа после потребления пищи (если вы, конечно, не сидели за праздничным столом), процесс пищеварения заканчивается и все полученные компоненты усваиваются или отправляются в толстую кишку. Соответственно, в этот момент вы можете потреблять углеводы (но без жиров!) – фрукты, овощи, не жирные йогурты, овощные салаты.** Любители пива могут вздохнуть свободно – пиво тоже можно пить, но через 2 часа после еды, и без закуски. К примеру, вы поужинали в 19 часов, значит в 21 час вы можете с друзьями выпить по бутылочке пива, но уверенно откажитесь от предложенных чипсов или рыбки.

Соответственно, после потребления углеводов, необходимо подождать 1,5-2 часа до основного приема пищи. Почему я остановила внимание на этом? Потому что я сама опробовала «Кремлевку», и в самом начале я смело сказала: «Я не люблю сладкое, без проблем! Ну и без овощей как-то продержусь!», а уже через неделю мне безумно хотелось есть не одну помидорку (4 грамма углеводов) за завтраком, а три-четыре, да и еще и огурец! А как сладкого захотелось-то....

Вот вы и узнали секрет «Кремлевской диеты» – углеводов можно потреблять больше 40

граммов в сутки, но отдельно с жирами и белками. Скажете, что такая диета называется отдельным питанием? Да, я знаю, но в данном случае основное питание строится на принципах Кремлевки, а нарушения в виде лишних углеводов – как психологическая помощь. ;)

Напоследок приведу пару примеров **кремлевского меню**:

Яичница из двух яиц (1 грамм), 2 сардельки (0 грамм), помидорка (4 грамма) = 5 грамм

Суп из плавленого сырка с шампиньонами (0,5) + жареная свинина (0) + огурчик (3) = 3,5 грамма

Жареное филе лосося (0) с овощным салатом (7) и бокал сухого вина (0) = 7

Многие соусы содержат в своем составе сахар и муку – нужно исключить их употребление, также следите, чтобы мясо не было в панировке из сухарей или муки – это повышает количество углеводов.

И совсем в завершение, для поддержания вашего энтузиазма, приведу свои достижения – я сбросила на кремлевке 12 килограммов! Но не забывайте про занятия спортом – они верный спутник любой диеты и здорового образа жизни! И конечно же, посетите терапевта или диетолога перед началом диеты, чтобы не нанести своему организму вреда.

Автор - **Александра Маленко**

[Источник](#)