

## Похудей – спаси планету, или Что общего между стройностью и... вилок?

Спасёт ли мир красота? Об этом до сих пор спорят. А вот то, что лишний вес каждого отдельно взятого индивидуума мир погубит, похоже, доказано. В апрельском «Международном журнале эпидемиологии» было опубликовано исследование, показывающее эту роковую связь.

Известно, что выращивание и производство продуктов питания больше всего загрязняет окружающую среду. Но вот «*нации худышек*», например, вьетнамцы – съедают почти на 20% меньше, чем «*нации толстушек*» – к примеру американцев, где 40% населения страдает ожирением, и «вклад худых» в производство парниковых газов – значительно меньше. Сублильный народ также меньше загрязняет природу транспортными выбросами, ведь на его перевозку тратится меньше энергии. Учёные говорят, что 1 миллиард «худого народонаселения» произведёт за год на 1 миллион тонн меньше двуокиси углерода по сравнению с «толстяками».

Тем временем человечество неуклонно толстеет. Средний индекс массы тела растёт практически во всех развитых странах. За 10 лет средний индекс веса для мужчины в Англии вырос с 26 до 27,3, а женский с 25,8 до 26,9 (это почти на 3 кг тяжелее!). Тяжелее становятся наши тела – тяжелее и неприятнее становится их передвигать. Мы всё больше зависим от машин. Получается, оставаться стройным – хорошо и для здоровья, и для окружающей среды!

Вот и учёные призывают в своей работе: «Мы должны гораздо больше делать, чтобы повернуть вспять эту глобальную тенденцию к ожирению, и признать борьбу с ожирением ключевым фактором в борьбе за снижение атмосферных выбросов и замедление изменения климата». В этом свете «*что бы съесть, чтобы похудеть?*» становится практически вопросом спасения планеты!

Зная, как сложно найти правильный ответ, причём, один на всех найдёшь навряд ли, предлагаю всем сознательным «зелёным» и им сочувствующим особам обоих полов ещё один способ спасения себя и планеты.

Мне попалась **очень интересная диета – «вилочная»**. Говорят, что изобрели её французские специалисты в области питания. Она идеальна для тех, кому надоело следить за весом съедаемого, считать калории и содержание жиров и углеводов, потому что предлагает худеть, наслаждаясь пищей и орудуя только вилкой и ничем больше! Очень просто, как всё  
*гениальное.*

### **Итак, основные принципы:**

1. Едим *только* вилкой *только* ужин! Других приёмов пищи эта диета не касается.
2. В отличие от других диет, *не надо избегать еды и жующих компаний*. Можешь смело есть в кругу семьи и друзей, но – орудуешь только вилкой: никаких не только ложек, а и ножей и собственных рук! Вилка и всё!

**Секрет в том, что в рот отправляется только та пища, которую можно наколоть на вилку.** Соусы (а с ними и жиры) – капают обратно в тарелку. Задумались про хлеб, который можно наколоть на вилочку и вымакать соус? А *нельзя хлеб ломать, нельзя его пальцами брать*  
. Конечно, родные рады будут помочь «бедной худышке» и отломить и положить ломтик хлебushка потолще в вашу тарелку. Но – кого обманываем? А перед друзьями ломать на вилку накалывать – совсем не комильфо...  
*Где ваши манеры?..*

«**Тайный смысл**» в том, что вы начинаете жить по давным-давно известной поговорке: «**завтрак съешь сам, обед раздели с другом, а ужин отдай врагу**»  
. Если вы едите «по вилочной диете», самый большой аппетит вас должен посетить на завтрак – и ешьте на здоровье! К обеду подойдёте менее голодными – делайте его с другом. Разрешается небольшой перекус на полдник. А ужин – лёгкий, «вилочный»!

**Ценность диеты – в сбалансированности**, ведь ничего не надо исключать. Психологически она легко переносится – вас не раздражают жующие вокруг люди, вы и сами с удовольствием жуёте.

### **Почему теряется вес?**

Говорят, что причин несколько.

**Первая** – практически исключаются жиры и легкоусваиваемые «быстрые» углеводы на ночь, когда организму не нужна лишняя энергия, и он, скорее всего, отложит её «про запас» – в бока, животик...

**Вторая** – замечено, что так мы съедаем меньше. Причём – раз от раза всё меньше, постепенно приучая наш желудок не требовать «добавки» на ночь.

**Третья** – никаких ограничений по продуктам днём. Известно, что «всё – у нас в голове», и наш вес тоже. Настрадавшись тем, что нам «ну ничего нельзя!», мы начинаем ловить моменты, когда совесть дремлет, и поглощать запретное с удвоенной силой, набирая калории и вес с лихвой.

### Сколько времени надо придерживаться этой диеты?

Конечно, срочно и быстро вы на такой диете не похудеете. Эффект достигается медленно, зато – *верно!* Потому, что вы меняете свои пищевые привычки, как любят выражаться диетологи. К тому же, диета идеально подойдёт перфекционисткам, которым надо-то «потерять и не найти» каких-нибудь 1-2 кг.

Приверженцы «вилочничества» говорят о том, что за три недели пара килограммов покинет вас навсегда. Ну, а уж коли привычки изменились, вам не грозит внезапное потолстение! Это то, над чем и бьются диетологи: не «похудеть» нас, а заставить питаться правильно и рационально.

Для тех, кого тешит мысль сначала взять волю в кулак и похудеть, чтобы потом расслабиться и наслаждаться жизнью, авторы предполагают два варианта диеты: «строгая вилочная» и «мягкая».

В строгой – забудьте о ноже и о том, что с его помощью можно не только есть, но и готовить ужины. Мягкая – позволяет пользоваться ножом, когда вы готовите.

**Строгая диета:** готовим и едим без ножа, одной лишь вилкой.

### **Исключаем:**

- *всё, что можно брать руками* (хлеб и бутерброды, печенье, оливки, чипсы, выпечку, фрукты и шоколад);
- *всё, что можно съесть ложкой* (супы, яйца всмятку, йогурты и молочные каши, салаты типа «оливье», компоты, торты, мороженое);
- *всё, что можно намазать* (масло и маргарин, можно их использовать в приготовлении блюд, паштеты, мягкие сыры, мёд, джем, варенье)
- *всё, что можно нарезать* (мясо, птицу, копчёные и солёные морепродукты, сыр, колбасы, пиццы и пироги).

*Никакого хлеба и густых соусов и соусов типа майонеза во время еды.*

**Разрешено есть:** *зелень и бобовые всех видов* (горох и зелёный горошек, фасоль бобовая и стручковая, *из зерновых –*  
*макароны, рис, пшеница.*

**Мягкая «вилочная» диета** добавляет в разрешённые продукты порезанное на кусочки белое мясо и морепродукты, яйца в любом виде.

Если вспомнить, что всё это ещё и касается только ужина, то диета становится совсем нестрашной! Почему бы не попробовать? Похудей – спаси планету!

Автор - **Татьяна Павликова**

[Источник](#)