

Как похудеть на соевой диете?

Соя – растительный продукт, о котором сказано немало и хорошего, и плохого. Кто-то находит ее полезной и питательной, другие обходят стороной магазинные полки с соевым творогом и мясом и вообще как диковинку воспринимают консервированные или свежие соевые ростки.

Для вегетарианцев соя стала идеальным продуктом питания, позволяющим поддерживать норму поступления в организм белка. Например, у китайцев и индийцев соя является основным ингредиентом большинства блюд. В Китае, еще во времена династии Джоу, удивительное растение было признано одним из пяти священных зерен (в список также попали рис, пшеница, ячмень и просо).

Ценность сои объясняется наличием в ней полноценного белка, почти не уступающего по своим пищевым характеристикам белку животного происхождения. Качество белка в сое достигает почти идеального уровня, так как содержит необходимый набор очень ценных аминокислот, которых для полноценного питания должно быть минимум 20 (11 вырабатываются в организме, а оставшиеся 9 мы должны получить из пищи).

Отсутствие в растении холестерина и лактозы делает сою весьма универсальным продуктом питания даже для тех людей, которым многие продукты могут быть запрещены по причине заболеваний внутренних органов и крови. (Но будьте осторожны при эндокринологических заболеваниях и мочекаменной болезни!)

Большинство ученых сошлись во мнении, что соя способна предупредить рак груди, снизить уровень холестерина, укрепить костную ткань, противостоять старческому слабоумию, снизить алкогольную интоксикацию и помочь легче перенести период менопаузы.

Соя легко усваивается, поэтому не удивительно, что была разработана соевая диета, благодаря которой можно не только урегулировать баланс полезных веществ в организме, но и распрощаться с лишними килограммами. Замена жирного мяса и молока на соевые продукты гарантированно приводит к похудению. Эффективность объясняется наличием в растении лецитина – вещества, которое принимает

непосредственное участие в жировом обмене, способное уменьшить накопление жиров в печени и способствовать их постепенному «сгоранию».

Рассмотрим примерное меню диеты на семь дней:

Первый день: Завтрак – сухари или сухое печенье – 50 г, соевое молоко – 1 стакан.

Обед – картофель отварной – 2 шт, гуляш из сои – 150 г, яблоко – 1 шт.

Ужин – овощной салат, заправленный растительным маслом, отварное нежирное мясо – 150 г, яблочный сок – 1 стакан.

Второй день: Завтрак – гречневая каша на соевом молоке – 100 г.

Обед – отварная морковь – 2 шт, котлета из соевого фарша – 1 шт, яблоко и апельсин – по 1 штуке.

Ужин – овощной салат, заправленный растительным маслом, отварное нежирное мясо – 150 г, яблочный сок – 1 стакан.

Третий день: Завтрак – рисовая каша – одна порция, соевое молоко – 1 стакан.

Обед – соевый творог (тофу) – 150 г, соевый соус, тертая свежая морковь со сметаной (10% жирности) – 130 г.

Ужин – рыба, приготовленная на пару (отварная) – 150 г, салат из сладкого перца и квашеной капусты – 100 г, яблочный сок – 1 стакан.

Четвертый день: Завтрак – сухари, гренки или сухое печенье – 20 г, соевое молоко – 1 стакан.

Обед – суп из свежих овощей – одна порция, свекольный салат с черносливом и сметаной, яблоко – 1 шт.

Ужин – картофель отварной – 2 шт, гуляш из сои – 150 г, яблоко – 1 шт.

Пятый день: Завтрак – соевый сыр или творог – 100 г, чай или кофе без сахара – 1 чашка.

Обед – свежий овощной салат со сметаной – одна порция, котлета из соевого фарша – 1 шт.

Ужин – суп из овощей – одна порция, соевый сыр – 50 г, яблоко – 1 шт или яблочный сок – 1 стакан.

Шестой день: Завтрак – сухари, гренки или сухое печенье – 50 г, соевое молоко – 1 стакан.

Обед – свежий овощной салат с растительным маслом – 100 г, гуляш из сои – 150 г.

Ужин – каша гороховая – 100 г (это примерно 50 г сухого гороха), салат из свежих овощей с растительным маслом – одна порция.

Седьмой день: Завтрак – каша гороховая – 100 г, чай или кофе без сахара – 1 стакан.

Обед – стручковая фасоль отварная – 150 г, салат из свежих овощей с растительным маслом – 100 г.

Ужин – отварное мясо – 100 г, соевый сыр (творог) – 50 г, яблоко и апельсин – по 1 шт.

Но сколько весит «одна порция», каждый определяет сам для себя. Многие считают, что порция – это такое количество еды, которое должно вмещаться на одну ладонь. Другие рассматривают более точные варианты, от 200 г – для женщин и 300 г – для мужчин. И главное, помните, что в течение всего дня необходимо выпивать достаточное количество воды без газа.

Специфика 7-дневной соевой диеты: она будет эффективна только в том случае, если вы начнете заниматься спортом. Без физических нагрузок вы вряд ли заметите положительный результат. Как, впрочем, и при многих других диетах, направленных на снижение веса.

Рассмотрим вариант разгрузочной соевой диеты. Он очень строгий, поэтому обязательно проконсультируйтесь с лечащим врачом перед изменением привычного для вас режима питания и заранее попробуйте соевые продукты на вкус и переносимость, если до этого не включали их в свой рацион. Для диеты потребуются соевые бобы в необработанном виде. Замочите их в холодной воде и оставьте на ночь, утром варите до мягкости, не добавляя соли и перца. Сидеть на такой диете рекомендуется не более 5 дней, также можно устраивать разгрузочные дни. На один день вам потребуется 500 г сваренных бобов. Это количество следует разделить на 5 равных порций и есть в течение дня. Считается, что такая диета способствует небольшой потере веса и эффективному снятию отеков.

Вот несколько полезных советов по приготовлению блюд из сои:

- Чтобы маринованный тофу сохранил свой аромат, используйте его только в холодных блюдах.
- Для придания соевым блюдам вкуса используйте различные специи.
- Готовые соевые блюда следует употреблять в тот же день, т.к. соевые продукты относятся к группе скоропортящихся.

Если соевая диета вам не показалась интересной или у вас по-прежнему нейтральное отношение к соевым продуктам, помните, что иногда включение сои в свой рацион питания может принести значительную пользу для организма, особенно в профилактике онкологии, диабета и преждевременного старения.

При этом еще одну особенность сои открыли косметологи, добавляя ее в антивозрастные кремы, которые увлажняют и питают, омолаживают и восстанавливают кожу женщины. Натуральную соевую маску можно сделать в домашних условиях. Для этого вам понадобятся соя, свежий яичный желток, оливковое масло и кипяток. Сою измельчите в кофемолке и залейте кипятком, затем смешайте с желтком и небольшим количеством оливкового масла. Готовую массу следует нанести тонким слоем на чистое лицо и смыть через 10-15 минут. После снятия маски рекомендуется смазать кожу любым увлажняющим кремом.

Богатый протеином соевый соус может помочь в борьбе с выпадением волос, питая их и ускоряя рост. Для маски понадобятся: качественный соевый соус – 2 ст. ложки, теплая вода – 1 стакан. Достаточно смешать соевый соус с водой и нанести на влажные чистые волосы, втирая в корни. Тщательно смойте теплой водой через 10 минут.

Автор Алеся Марченко

Автор - **Obak, Shutterstock.com**

[Источник](#)