

Любая женщина мечтает быть красивой и стройной, и мода на красивых женщин не пройдет никогда. Многие желают похудеть – кто на два, а кто и на тридцать два килограмма. Этой цели помогают достичь так называемые «разгрузочные дни».

Что понимается под разгрузочными днями и каким образом их необходимо проводить?

Разгрузочные дни – кратковременная монодиета, особый режим питания, при котором в течение одного – двух дней в качестве пищи употребляется лишь один определенный продукт. Разгрузочные дни способствуют перестройке нарушенного обмена веществ и расходованию излишнего жира, содержащегося в жировой ткани организма. За один правильно организованный разгрузочный день можно снизить вес на 0,5-1 килограмм, приобрести ощущение легкости, улучшить самочувствие.



заметен практически сразу.

Классификация разгрузочных дней

Разгрузочные дни разделяют на два вида, в зависимости от выбора продуктов:

■ **растительные** (продукты содержат большое количество крахмала);

■ **животные** (продукты богаты белком).

Есть еще разгрузки **на жидкостях**, например, разгрузочные дни на зеленом чае, в ходе которых пища не употребляется вообще. Выдержать их сложнее, но и эффект очищения

Питаться можно овощами, фруктами, молочной пищей или же комбинировать эти продукты между собой. Рекомендуется как можно больше пить. Если вы планируете провести разгрузочный день на рисе, подготовьте к нему организм. Ужин накануне старайтесь сделать легким – лучше отдать предпочтение овощам на пару. Важно также правильно выйти из диеты: завтрак на следующий день не должен быть обильным.

Помимо этого разгрузочные дни можно условно разделить на «сытые» и «голодные» (исходя из общего количества килокалорий). При первом типе калорийность пищи выше, а употребляемые продукты питательнее. Так, можно устроить разгрузочный день на кефире, включая в рацион другие кисломолочные продукты, а также мясо, фрукты. Можно пить сколько угодно зеленого чая или негазированной минеральной воды. Калорийность такого дня не должна быть менее 1000 ккал.

Особенности работы желудка в разгрузочные дни

Желудок, как и другие мышцы, обладает способностью растягиваться и сжиматься, принимая в себя то или иное количество пищи. Проведение разгрузочных дней для похудения способствует сжатию стенок желудка. А при меньших размерах желудка для насыщения понадобится намного меньшее количество пищи.

Как проводить разгрузочные дни

Суть проведения разгрузочных дней состоит в том, что в определенный день недели в желудок поступает легкая, однообразная, несложная для переваривания пища. Для человека, который хочет похудеть и оздоровиться, есть множество вариантов того, как провести разгрузку. Предпочтение отдается наиболее приятному продукту, и процесс избавления от лишнего веса приносит не только пользу, но и удовольствие.

Для какого-то организма разгрузочный день на гречке будет заслуженным отдыхом и возможностью восстановить силы. Это же и основная причина, по которой стоит питаться по системе разгрузки. Начинающему потребуются время, чтобы привыкнуть, но обычно адаптация проходит быстро.

В «голодные» дни следует употреблять какой-то один продукт, общая калорийность которого в сутки должна составлять 900-1000 ккал. Можно провести разгрузочный день на яблоках, на бананах, или твороге выпивая в день до 2-х литров жидкости. При этом запускается механизм самоочищения, в это время организм максимально и эффективно работает на выведение ненужных веществ.

Примерное «меню» при проведении разгрузочных дней

Яблочный день	от 1,5 до 2,0 кг яблок
Огуречный день	от 1,5 до 2,0 кг огурцов
Арбузный день	от 1,5 до 2,0 кг мякоти арбуза
Фруктовый день	500 г чернослива или 500 г кураги.
Мясной день*	500 г отварного постного мяса, 2 стакана отвара ягод шиповника или сока без сахара
Рыбный день *	500 г отварной постной рыбы, 2 стакана отвара плодов шиповника, сока без сахара или минеральной воды
Творожный день	500 г творога, лучше обезжиренного
Кефирный день	1,2 л кефира, лучше обезжиренного
Картофельный день	1,5 кг печеного картофеля в духовом шкафу

* Отмеченную звездочкой диету рекомендуется проводить после предварительной консультации с врачом.

Указанное в таблице количество продуктов следует делить на 5—7 приемов в течение дня. При этом пищу пережевывают небольшими порциями, очень медленно, не спеша проглатывают. Употребление специй исключается (они повышают аппетит). Пищевая соль используется в очень малом количестве, в основном при приготовлении мяса и рыбы. При мясном и рыбном днях допускается потребление небольшого количества зелени, овощей или несладких фруктов.

Рекомендации по проведению разгрузочных дней

Проводить разгрузочные дни для похудения рекомендуется нечасто и только тем, у кого нет проблем с сердечнососудистой системой и ЖКТ. Если устраивать больше двух таких дней в неделю, возможен переход организма в так называемый режим экономии. Тогда процесс снижения веса значительно затормаживается.

Не стоит путать разгрузочные дни и голодание. Последнее тоже помогает похудеть, но при этом может нанести вред организму. Дело в том, что в большинстве случаев происходит психологический срыв (переедание), после которого лишний вес не только возвращается, но и увеличивается.

Нужно знать, что хороши разгрузки только на фоне правильного питания. Тогда разгрузочный день на любом продукте станет максимально эффективным. Прежде чем начать свою программу разгрузки, рекомендуется проконсультироваться с личным врачом или диетологом. При повышенной кислотности, колитах, гастритах, почечной недостаточности специалист поможет выбрать ваш тип разгрузочных дней для похудения. Не стоит забывать и о регулярной физической активности.

Помните! Ваше здоровье – в Ваших руках!

Автор: врач-валеолог городского Центра здоровья Кавриго С.В.
Редактор: Арский Ю.М.
Компьютерная верстка и оформление: Макеев Ю.О.
Ответственный за выпуск: Тарашкевич И.И.

ГУ «Минский городской центр гигиены и эпидемиологии»
Городской Центр здоровья

Разгрузочные дни - запас здоровья и хорошей фигуры!



Минск