



МИЛЛИОН МЕНЮ®

#8/ май 2013

on-line журнал  
[www.mmenu.com](http://www.mmenu.com)

## Какие продукты

стоит включать в меню,  
а от каких лучше  
отказаться?

## Почему похудеть бывает непросто?

Измените свои привычки

## Мифы

## и заблуждения:

эти продукты не так  
полезны, как мы думали

# МЕНЮ

## для стройной фигуры

- Салат с пророщенной пшеницей
- Гаспачо
- Горбуша с травами
- Креветки с овощами
- Грейпфрутовый напиток

а также полезные  
советы в рубрике

*«Без лишних  
сантиметров»*

**тема номера:**

# Худеем к лету

Подпишись и получай новый номер первым!

ТОЛЬКО  
ДЛЯ  
СВОИХ!



# От редакции

На календаре весна, и хотя пока она не часто балует нас погожими деньками, на улице понемногу становится все теплее. Скоро мы сможем наконец-то снять теплую одежду и надеть легкие костюмы и платья.



**Алена Романюк**  
Главный редактор портала  
«Миллион меню»

Не за горами лето, и многие уже подумали о том, что настало время «привести себя в порядок», а значит, нужно срочно садиться на диету. И все же для многих сбросить лишние килограммы оказывается не так-то просто. Как нужно питаться, чтобы похудеть? Какие продукты включать в меню? Какие блюда можно из них приготовить?

**В нашем журнале вы найдете ответы на все вопросы!**

#8/ май 2013  
**on-line журнал**  
[www.mmenu.com](http://www.mmenu.com)

## В номере:

### 4 **КАКИЕ ПРОДУКТЫ СТОИТ ВКЛЮЧАТЬ В МЕНЮ, А ОТ КАКИХ ЛУЧШЕ ОТКАЗАТЬСЯ?**

- Почему похудеть бывает непросто?
- Мифы и заблуждения
- Измените свои привычки

### 15 **МЕНЮ ДЛЯ СТРОЙНОЙ ФИГУРЫ**

- Салат из овощей с яблоками
- Салат с пророщенной пшеницей
- Морковный суп с гренками
- Гаспачо
- Горбуша с травами
- Креветки с овощами
- Грейпфрутовый напиток
- Чай из ромашки и мяты



12 **Вода с ароматными травами**



16 **Гаспачо**



9 **Оливковое масло**



17 **Горбуша с травами**

### 20 **БЕЗ ЛИШНИХ САНТИМЕТРОВ**

- Спаржа и топинамбур помогут при ожирении
- Меньше тарелки – меньше калорий
- Похудеть можно будет без диет

*и другое*

**Руководитель проекта** Надежда Курбацких  
**Ответственный за выпуск** Наталья Полетаева  
**Дизайн** Юлия Анохина

# КАКИЕ ПРОДУКТЫ

СТОИТ ВКЛЮЧАТЬ В МЕНЮ,  
А ОТ КАКИХ ЛУЧШЕ ОТКАЗАТЬСЯ?

**Для многих из нас сбросить лишние килограммы оказывается не так-то просто. Как нужно правильно питаться, чтобы похудеть?**

**Какие продукты включать в меню?**

ДИЕТОЛОГИ ДАЮТ СЛЕДУЮЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ:

1

**БОЛЬШЕ БЕЛКОВЫХ ПРОДУКТОВ!**



**Включайте в меню богатые животным белком продукты:**

- коровье и козье молоко
- кисломолочные продукты (кефир, йогурты, простокваша)
- творог, сыры
- мясо и субпродукты (говядина, птица, баранина)
- речная и морская рыба
- яйца (куриные, перепелиные, водоплавающей птицы)

а также продукты, содержащие **растительный белок:**

- бобовые (фасоль, соя, чечевица, горох)
- крупы, из которых наиболее полезны гречневая и овсяная



Чем больше белковой пищи мы съедаем, тем больше становится мышечная масса и меньше – жировая прослойка. Ведь при усвоении белков организм расходует значительно больше калорий, чем при усвоении жиров и углеводов. Тем, кто хочет избавиться от лишнего веса, нужно включать в рацион больше богатых протеинами продуктов – таких как **рыба, куриная грудка, индейка, яичные белки.**

Кстати, **нежирные молочные продукты** – не только прекрасный источник белка и кальция. Чтобы усвоить эти продукты, наш организм вырабатывает гормон кальцитриол, который помогает клеткам сжигать жир.

MM

**Все, что вы хотели знать о КУЛИНАРИИ**

Популярные кулинарные блоги, общение на форуме на [www.mmenu.com](http://www.mmenu.com)

КЛИКНИ И УЗНАЙ!



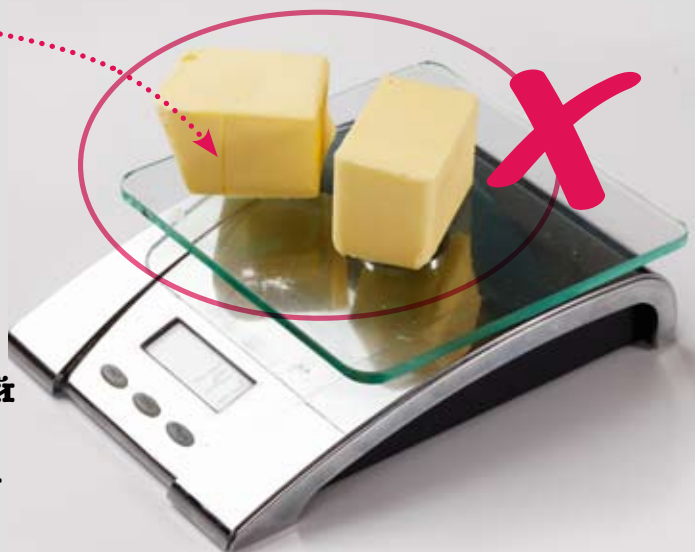
2

**МЕНЬШЕ ЖИРОВ!**

Чтобы сбросить лишние килограммы, не нужно изнурять себя голоданием, достаточно ограничить употребление жиров.

Это подтверждают многие медицинские исследования. Так, британские ученые проанализировали данные о состоянии здоровья около 75 тысяч человек. Специальной цели похудеть эти пациенты перед собой не ставили. Но когда количество жиров в их рационе сократилось, они худели.

И все же сразу исключать из рациона все жиры не стоит. Если резко исключить из меню продукты с высоким их содержанием, люди начинают быстро набирать вес.



Дело в том, что при таком изменении рациона происходят определенные химические изменения в мозге, люди испытывают стресс и начинают есть слишком много.

**МЕНЬШЕ САХАРА И УГЛЕВОДОВ!**

Стоит ограничить и употребление продуктов, содержащих большое количество углеводов и сахара. Они подавляют действие гормона насыщения – **лептина**, который позволяет нам контролировать количество пищи. Наш мозг становится практически не чувствителен к этому, и организм требует дополнительного количества еды.



3

**БОЛЬШЕ ОВОЩЕЙ, ФРУКТОВ И ЗЕЛЕНИ!**

4



В 100 граммах манго 60 калорий!

Ешьте их круглый год – и вы всегда будете в хорошей форме!

Ведь по содержанию полезных веществ – витаминов, минеральных солей и микроэлементов – продуктам растительного происхождения нет равных. Они легко усваиваются организмом и укрепляют иммунитет. Не случайно такие блюда стали настоящими бестселлерами среди поклонников здорового питания.

**ЧЕМ ПОЛЕЗЕН МАНГО?**

Как выяснили ученые, манго особенно полезен для людей, страдающих ожирением. Этот фрукт помогает поддерживать у них в норме уровень сахара в крови. Специалисты из Федерации американских обществ экспериментальной биологии провели эксперимент, в котором приняли участие 20 добровольцев, страдающих ожирением. В течение 12 недель они включали в рацион небольшое количество сублимированного манго (10 г в день). К концу эксперимента оказалось, что у них значительно снизился уровень сахара в крови. Причина подобных изменений ученым пока понятна не до конца. Возможно, такие метафорфозы происходят благодаря содержащимся в манго полифенолам. Эти тропические фрукты содержат большое количество витаминов (С, А, группы В), минеральных веществ, а также крахмал, сахара и кислоты (яблочную, щавелевую, лимонную и янтарную).

# ✓ ЕШЬТЕ:

## Отруби

Отруби можно назвать идеальным продуктом для похудения. Они представляют собой твердые оболочки, которые отделяют от зерна (ржи, пшеницы, риса, ячменя, овса и других) при размалывании в муку. В зависимости от степени помола зерна они могут быть грубыми или тонкими.

**Отруби содержат небольшое количество калорий и в то же время вызывают чувство насыщения, благодаря чему мы съедаем меньше пищи.**

Хотите сбросить лишние килограммы? Замените плотный ужин стаканом йогурта или кефира с добавлением отрубей (для этого залейте отруби стаканом кефира и дайте им разбухнуть минут 10).



Добавляйте их в каши, в супы-пюре, вторые блюда, используйте вместо обычного хлеба изделия из цельнозерновой или ржаной муки с добавлением отрубей.

### Принимают отруби следующим образом.

В качестве начальной дозы добавляют в пищу 3 раза в день по 1/2 чайной ложки отрубей в сухом или в распаренном виде (для этого их заливают кипятком, закрывают посуду крышкой и через 20–30 минут сливают воду). Эту дозу можно постепенно увеличить до 1 столовой ложки 3 раза в день. Максимальная ежедневная доза может составлять не больше 30 г. При этом нужно потреблять не менее 1,5–2 литров жидкости в сутки.

## Грейпфруты

**Еще один полезный продукт, который поможет вам сбросить лишний вес, – грейпфрут.**

Включите в рацион грейпфруты – и вы заметите, что ваш аппетит стал более скромным: вам больше не захочется перекусывать между



основными приемами пищи, да и съесть во время обеда вы станете значительно меньше... В чем причина подобных метаморфоз? Грейпфруты снижают уровень инсулина в крови, нормализуют наш аппетит, способствуют ускорению обмена веществ и эффективно помогают снизить вес.

Известно около 20 сортов грейпфрутов: белые или желтые плоды с мякотью, имеющей желтоватый оттенок, и красные. Грейпфруты содержат большое количество витамина С и рибофлавина, минеральные вещества (кальций, железо, магний, фосфор) и антиоксиданты.

**Чтобы похудеть, съдайте каждый день половину грейпфрута или выпивайте 100 мл свежевыжатого сока (не добавляя к нему сахар) за 15–20 минут до еды или после нее. Или съдайте грейпфрут вечером (лучше вместо ужина).**

## Оливковое масло

Масло из плодов оливы европейской, которую начали культивировать около 6–7 тысяч лет назад, получали еще в Древнем Египте, Греции и Финикии. Гомер называл его жидким золотом; о его полезных свойствах писали Аристотель и Гиппократ.

Это масло содержит большое количество антиоксидантов и полезных полиненасыщенных жирных кислот. Примерно десятую его часть составляют самые ценные и важные для организма человека жирные кислоты, которые им самим не вырабатываются и должны поступать с пищей.

Самым вкусным и полезным считается оливковое масло первого (холодного) отжима – **Extra Virgin Olive Oil** (нерафинированное), без каких-либо добавлений очищенного. Кислотность такого масла не превышает 1% (чем она ниже, тем выше качество масла). Цвет оливкового масла – от золотистого до зеленоватого – зависит от сорта и степени зрелости оливок, из которых его изготавливают. Его используют для заправки салатов, холодных закусок, макаронных изделий, риса, овощных блюд, используют при приготовлении супов, соусов и маринадов.

**Чтобы похудеть, съдайте в течение дня 10–12 оливок или выпивайте столовую ложку оливкового масла, лучше натощак.**

К числу продуктов для похудения относятся также **цитрусовые, малина, ананасы и папайя**, которые помогают уменьшить количество жировых отложений и снизить вес.



**А ТЕПЕРЬ  
ПЕРЕЧИСЛИМ  
ПРОДУКТЫ, КОТОРЫЕ  
НЕ СТОИТ ЕСТЬ.**

## НЕ ЕШЬТЕ:

### Трансжиры

Трансжиры, не встречающиеся в продуктах природного происхождения, практически не расщепляются в организме человека. Они в большей степени, чем животные жиры, откладываются в тканях организма. Если вы хотите избавиться от лишнего веса, откажитесь от таких продуктов, как маргарин, «легкое» масло и «легкий» майонез. Кстати, не забывайте, что маргарин часто входит в состав магазинной выпечки: кексов, рулетов, пирожных, печенья и т. п.

### Майонез

Очень калорийный продукт: содержит не только большое количество жиров (его жирность свыше 70%, в последние годы стали выпускать сорта, жирность которых составляет 40–45%), но и углеводов, а также соль, сахар, искусственные пищевые добавки. Так называемый «легкий» майонез готовят с использованием трансжиров – модифицированных растительных масел.



Хотите похудеть, не изнуряя себя строгими диетами? Загляните на [www.mmenu.com](http://www.mmenu.com)

КЛИКНИ  
И УЗНАЙ!



### Сладости

В составе рафинированного сахара, который получают в результате переработки свеклы и сахарного тростника, нет ни витаминов, ни минеральных веществ, ни пищевых волокон, и в то же время в нем много калорий. Кроме того, сладости содержат консерванты, красители, разрыхлители и ароматизаторы, которые небезопасны для нашего здоровья.

ПОЧЕМУ  
ПОХУДЕТЬ  
БЫВАЕТ  
НЕПРОСТО?

**Как бы мы ни старались противостоять соблазну хорошо поесть, это, к сожалению, получается не всегда.**

Когда стол заставлен тарелками со всевозможными вкусностями, удержаться от того, чтобы не попробовать «ну совсем маленький кусочек» того или иного аппетитного блюда (а затем еще одного и еще), бывает просто невозможно!

Какие продукты оказались самыми опасными в этом отношении? Это **шоколад** (его попробовали 48% опрошенных), **чипсы** (31%), **сыр** и **хлеб** (26%), а также **вино** (23%). Выдержать диету бывает сложно из-за друзей и коллег по работе, которые придерживаются другого рациона. Многим мешало и то, что нужно было покупать продукты и готовить блюда для всей семьи.

# ИЗМЕНИТЕ СВОИ ПРИВЫЧКИ

**Чтобы сбросить лишние килограммы, стоит изменить не только рацион, но и свои привычки. Расскажем о некоторых из них.**

## ПРЕДСТАВЛЯЙТЕ СВОИ ЛЮБИМЫЕ БЛЮДА

Как выяснили ученые, мысли о еде помогают сбросить лишние килограммы. Когда человек мысленно представляет себе блюдо, которое ему особенно нравится, органы чувств через некоторое время посылают мозгу сигнал о насыщении, и в результате порции съедаемой пищи становятся меньше.

Поэтому тем, кто хочет сбросить лишние килограммы, диетологи советуют заводить дневники, в которые нужно не только заносить записи о блюдах, которые съели, но и размещать здесь их фотографии (или красочные этикетки продуктов). Воспоминания о любимых блюдах помогут вызывать чувство насыщения, и съедать во время следующего обеда или ужина вы будете меньше.

## ПЕЙТЕ БОЛЬШЕ ВОДЫ!

Сладкие напитки и калорийные соки замените **водой с ароматными травами, ягодами или фруктами**. Для этого положите в кипяченую охлажденную воду травы по вашему выбору (чабрец, мелисса, эстрагон, тимьян, мята), ягоды или фрукты (малина, брусника, облепиха, яблоко, лимон и т. д.), также можно добавить кожуру яблок или цедру лимона. Дайте воде настояться и пейте охлажденной.



## ИЗБЕГАЙТЕ СТРЕССОВ!

Многие люди начинают есть больше, когда испытывают стрессы. Со временем такой рацион становится для них привычным. К чему приводит такая зависимость, говорить не приходится.

## ЕШЬТЕ МЕДЛЕННЕЕ

Если пережевывать пищу дольше и тщательнее, можно похудеть. Ведь небольшие ее порции усваиваются гораздо легче. К тому же соответствующие сигналы о насыщении наш организм посылает головному мозгу не сразу после еды, а по прошествии некоторого времени. Поэтому люди, которые едят быстро, рискуют набрать лишний вес.

## НЕ ЕШЬТЕ ПЕРЕД ТЕЛЕВИЗОРОМ

Если не хотите набрать лишние килограммы, не ешьте перед телевизором. Ведь при просмотре телевизионных передач многие люди, сами того не замечая, съедают больше пищи, чем обычно, и в результате набирают лишний вес.

## НОРМАЛИЗУЙТЕ СОН

Как выяснили американские ученые, хроническое недосыпание приводит к лишнему весу. Причина проста: сон помогает нам восстановить энергетический баланс. Если этого не происходит, то, чтобы восполнить дефицит энергии, человек начинает потреблять большее количество пищи.

## НЕ РАБОТАЙТЕ ДОПОЗДНА

Женщины, которые трудятся допоздна, чаще имеют лишний вес по сравнению с теми представительницами прекрасного пола, которые по вечерам не работают. Дело в том, что занятым женщинам некогда следить за собой: у них остается меньше времени на то, чтобы заниматься спортом, готовить здоровые блюда и т. п.

## «ЗАВТРАК СЪЕШЬ САМ...»

Как правило, мы более активны в первой половине дня, чем во второй. И основное количество пищи, которую мы съедаем в течение дня, нужно употреблять именно утром и днем, когда организм наиболее активен, а метаболические процессы протекают быстрее. Соответственно, пища в это время дня быстрее усваивается, а жир сгорает.

# МИФЫ И ЗАБЛУЖДЕНИЯ

## Овощи и фрукты не всегда помогают похудеть.

Овощи и фрукты принято считать идеальными продуктами для тех, кто стремится сбросить лишний вес. Но оказалось, что это не так. Если есть эти продукты постоянно вместо более сытных, человек не сможет насытиться и будет постоянно испытывать голод. А если выпивать перед едой фруктовый сок, ваш аппетит только усилится, и в итоге вы можете набрать за один прием пищи около 100 лишних калорий, а в течение дня – около 400.



## Фруктовые смеси не так полезны, как мы думали.

Коктейльные смеси типа смузи или фруктовых фрappе, напитки с добавлением замороженного йогурта мы привыкли считать полезными. Вместе с тем многие из таких смесей более калорийны, чем целый обед или ужин, ведь они содержат достаточно большое количество сахара – до 30 чайных ложек. Оказалось, что количество сахара в представленных в магазинах смесях в 80 процентах случаев значительно превышает рекомендуемую норму!

## В суши мало калорий? Ничего подобного!

В последние годы японская кухня стала у нас очень популярной. Мы были уверены, что эти оригинальные блюда очень полезны. Но это оказалось не совсем верно. Ведь по калорийности суши и роллы превосходят даже фастфуд! В обычном суши-ролле около 290–350 калорий, что эквивалентно калорийности 2,5–4 кусков хлеба, а ролл «Калифорния» соответствует по калорийности двум бутербродам с крабовыми палочками, авокадо и овощами. Общая же калорийность обеда из роллов превышает 1000 калорий.



## Мы считали, что главная причина появления лишнего веса – жиры. Но сахар, возможно, еще опаснее.

Американский врач Роберт Лустиг утверждает, что главной причиной ожирения являются не жиры, а сахар. В своей книге «Горькая правда о сахаре», он рассказал о том, что сладости, в том числе сладкие газированные напитки, вызвали «эпидемию» ожирения. К примеру, американцы в среднем съедают 22 ложки сахара в день, в то время как нужно не больше 9 для мужчин и 6 для женщин.

# МЕНЮ ДЛЯ СТРОЙНОЙ ФИГУРЫ



## Салат с пророщенной пшеницей

на 6 порций | 35 минут

- листья кресс-салата 150 г
- яблоки зеленые 2 шт.
- апельсин 1 шт.
- пшеница пророщенная 8 ст. ложек
- творог зернистый 150 г
- орехи лесные рубленые 30 г

Для соуса:

- масло оливковое 3 ст. ложки
- вино белое 2 ст. ложки
- перец черный молотый
- соль

1. Кресс-салат промойте и обсушите. Яблоки нарежьте ломтиками. Апельсин очистите от кожуры и мембран, нарежьте ломтиками.
2. Для соуса масло смешайте с вином, солью и перцем.
3. Подготовленные кресс-салат и фрукты выложите в салатник, добавьте пшеницу, творог и перемешайте.
4. При подаче полейте салат приготовленным соусом и посыпьте орехами.

## Салат из овощей с яблоками

на 6 порций | 20 минут

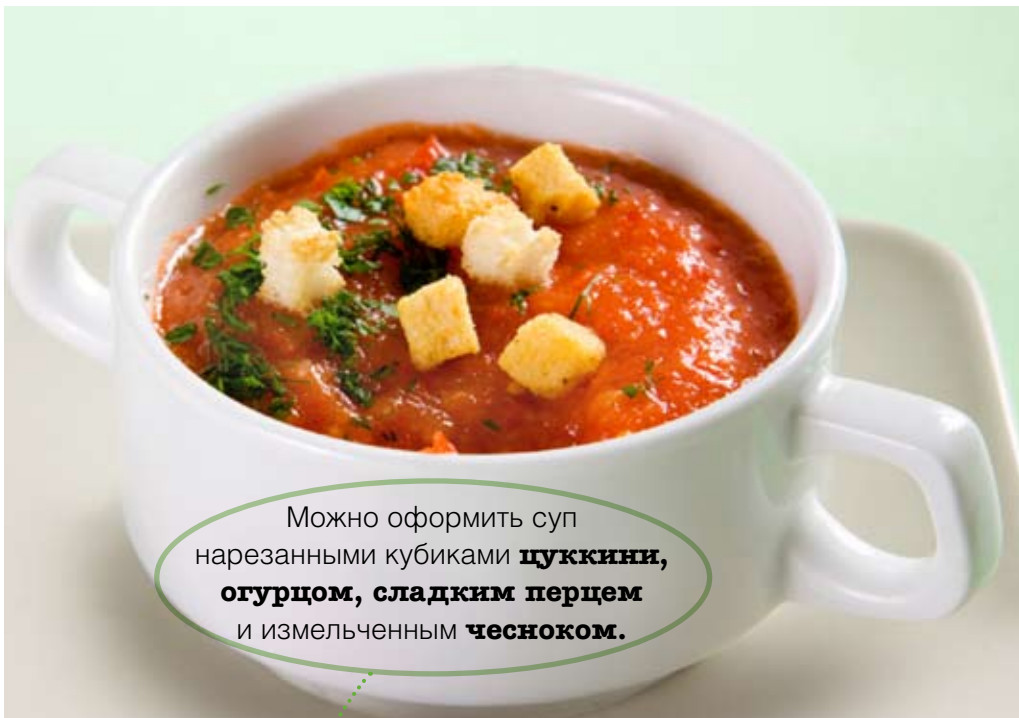
- морковь 250 г
- яблоки 200 г
- капуста белокочанная 200 г
- редька 150 г
- зелень петрушки или укропа 70 г

Для заправки:

- масло растительное 2 ст. ложки
- уксус 3%-й или сок лимонный 1 ч. ложка
- перец черный молотый
- сахар
- соль

1. Морковь и редьку натрите на крупной терке. Яблоки освободите от семенной коробочки и также натрите на крупной терке. Капусту нашинкуйте. Зелень мелко порубите.
2. Для заправки уксус смешайте с сахаром, солью и перцем по вкусу, затем при непрерывном взбивании постепенно влейте масло.
3. Овощи и яблоки смешайте, полейте заправкой и вновь хорошо перемешайте.
4. При подаче салат уложите горкой в салатник и посыпьте рубленой зеленью.





Можно оформить суп нарезанными кубиками **цуккини, огурцом, сладким перцем** и измельченным **чесноком**.



## Гаспачо

на 4 порции | 30 минут  
плюс охлаждение

- помидоры 4 шт.
- перец сладкий 2 шт.
- огурцы 2 шт.
- лук репчатый 1 головка
- чеснок 2 зубчика
- масло оливковое 1/2 стакана
- сок лимонный 2 ч. ложки
- зелень петрушки и укропа рубленая 3 ст. ложки
- сухарики 50 г
- перец черный молотый
- соль

1. Лук нарежьте дольками. Помидоры надрежьте крест-накрест, обдайте кипятком, очистите от кожицы и разрежьте на 3–4 части.
2. Огурцы очистите от кожицы и нарежьте кубиками. Сладкие перцы разрежьте пополам, очистите от семян и перегородок и нарежьте кубиками.
3. Помидоры, сладкий перец, огурцы, лук и чеснок измельчите блендером.
4. К овощам добавьте лимонный сок, оливковое масло, посолите, поперчите, перемешайте. Поставьте суп в холодильник на 3 часа.
5. При подаче суп разлейте по тарелкам, посыпьте рубленой зеленью и сухариками.



Рецепты не менее вкусных и полезных блюд ждут вас на [www.mmenu.com](http://www.mmenu.com)

КЛИКНИ И УЗНАЙ!



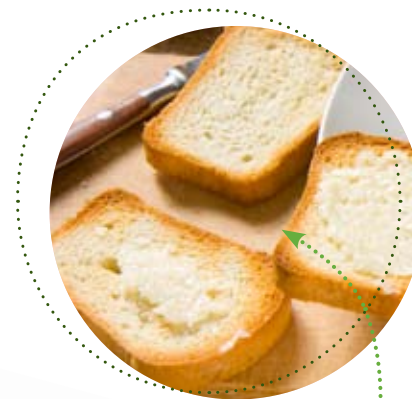
## Морковный суп с гренками

на 4 порции | 40 минут

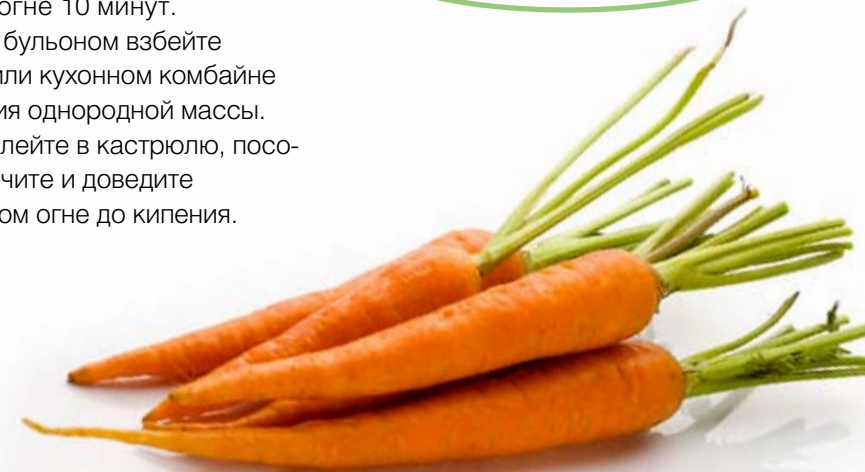
- морковь 800 г
- лук репчатый 1 головка
- кориандр молотый
- 1 ч. ложка
- семена тмина молотые 1 ч. ложка
- паприка молотая 1 ч. ложка
- бульон овощной 1 л
- гренки чесночные
- перец черный молотый
- соль



1. Лук мелко порубите, морковь нарежьте кружочками и пассеруйте на масле на слабом огне, помешивая, 5 минут.
2. Добавьте кориандр, тмин, паприку и пассеруйте, помешивая, еще минуту.
3. Пассерованные овощи залейте горячим бульоном, доведите до кипения, накройте крышкой и варите на слабом огне 10 минут.
4. Овощи с бульоном взбейте в миксере или кухонном комбайне до получения однородной массы. Снова перелейте в кастрюлю, посолите, поперчите и доведите на умеренном огне до кипения.



5. Подавайте суп горячим, с **чесночными гренками**.



## Горбуша с травами

на 6 порций | 2 часа 20 минут

- филе горбуши 800 г

Для маринада:

- сок лимонный 4 ст. ложки
- мята рубленая 2 ст. ложки
- лук зеленый рубленый 2 ст. ложки

- чеснок рубленый 2 ст. ложки
- зелень петрушки рубленая 2 ст. ложки
- бульон рыбный 1 стакан
- перец белый молотый
- соль



1. Для маринада лук и чеснок смешайте с мятой, зеленью петрушки, лимонным соком и бульоном, посолите и поперчите.
2. Филе нарежьте порционными кусками, залейте маринадом и дайте постоять 2 часа, затем обжарьте на гриле до готовности.
3. При подаче оформите зеленью укропа. На гарнир подайте припущенные овощи.

## Креветки с овощами

на 6 порций | 55 минут

- креветки 450 г
- капуста цветная 250 г
- кукуруза консервированная 220 г
- помидоры 3 шт.
- лук репчатый 1 головка
- сок томатный 1 стакан
- масло оливковое 2 ст. ложки
- зелень петрушки рубленая 2 ст. ложки
- уксус 3%-й 1 ст. ложка
- перец кайенский молотый
- соль

1. Креветок сварите в воде с добавлением соли и уксуса, охладите и очистите.
2. Цветную капусту отварите в подсоленной воде и разберите на соцветия.
3. Кукурузу отделите от заливки.

4. Помидоры нарежьте дольками, лук – кубиками и обжарьте на масле.
5. Подготовленные ингредиенты соедините с томатным



соком, прогрейте, посолите и поперчите. В конце приготовления добавьте рубленую зелень.

6. Оформите креветок с овощами листиками базилика и подавайте с тостами.

## Грейпфрутовый напиток

на 2 порции | 15 минут

- грейпфрут красный 1 шт.
- йогурт натуральный 1 стакан
- сахар фруктовый 1 ст. ложка
- корица молотая 2 ч. ложки

1. Грейпфрут очистите от кожуры и белых волокон, вырежьте дольки из мембран, измельчите блендером.
2. Перемешайте с йогуртом, фруктовым сахаром и корицей.



### РЕЦЕПТ ФРУКТОВОГО САХАРА

750 г сахара растворите в 200 г теплой кипяченой воды, затем добавьте 200 г натурального меда, размешайте его до возможно полного растворения. Эту массу необходимо перемешивать деревянной ложкой 3 раза в день в течение 8 дней. Она должна находиться при комнатной температуре, но ни в коем случае не на свету. На 9-й день из сахара-«врага» вы получите «друга».

Иллюстрация: Наталья Болотских

## КЛУБ Мадам Повари



Любителей французской кухни, истории-культуры, образа жизни, юмора и всего прочего очень-очень французского приглашаем в клуб «Мадам Повари».

### ОТ ДИЕТ НИКАКОГО ТОЛКУ?

Не влезаете в любимые джинсы? Лето на носу, а вы все еще не в форме? И, боже мой, втайне от мужа (жены) время от времени глотаете пилюли? Тогда, милые дамы и, разумеется, господа, вам [СЮДА](#)



ДРУГИЕ ПОПУЛЯРНЫЕ  
БЛОГИ [ЗДЕСЬ](#)



## Худеем без фанатизма. «Едим головой»

### РЕЦЕПТ С САЙТА

ILE FLOTTANTE  
ИЛИ  
«ПЛАВАЮЩИЙ ОСТРОВ»

ИНГРЕДИЕНТЫ (на 4 порции)

- 1,5 стакана цельного молока 3,5%-й жирности
- 2/3 стакана и 1 столовая ложка сахара
- 1 чайная ложка ванильного экстракта
- 4 яйца
- 1/4 чайной ложки соли



[подробнее >>](#)

## Чай из ромашки и мяты

на 2 порции | 15 минут

- чай черный 1 ч. ложка
- цветки ромашки 1 ч. ложка
- мята 1 ч. ложка
- вода 1 стакан

1. Ромашку, чай и мяту залейте кипятком и настаивайте 10 минут под крышкой.
2. Настой процедите.
3. При подаче можете положить в чай мед.



# БЕЗ ЛИШНИХ САНТИМЕТРОВ

## Спаржа и топинамбур помогут при ожирении

Самыми полезными растениями, препятствующими развитию диабета и ожирения, ученые назвали **топинамбур** и **спаржу**. В этот список вошли также **чеснок** и **цикорий**. Дело в том, что все эти овощи содержат углеводы, которые могут способствовать образованию в организме человека гормонов, снижающих аппетит.

**Спаржу** – близкую родственницу лука – научились возделывать еще в Древнем Риме. Она содержит витамины (К, А, С, Е, группы В), минеральные вещества (селен, медь, марганец, калий и другие), фолиевую кислоту, которую называют эликсиром молодости; в то же время в спарже мало калорий. Ее едят в сыром виде, варят, жарят, тушат; добавляют в салаты, закуски, супы, ризотто, подают в качестве гарнира к мясу, рыбе, картофелю и другим блюдам.



**Топинамбур** (земляная груша), который завезли в Европу после открытия Нового Света, также содержит большое количество полезных веществ и превосходит по питательности многие овощи. Его используют не только в кулинарии, но и в медицинской промышленности, а также в косметологии.



## Меньше тарелки – меньше калорий

**С каждым годом полных людей становится все больше. Основная причина этого, как утверждают медики, – в переизбытке.** Многие люди отдают предпочтение высококалорийным продуктам, блюдам

с большим содержанием жиров и при этом потребляют мало витаминов, редко занимаются спортом. И в результате чаще страдают ожирением, сердечно-сосудистыми и другими заболеваниями.

Ученые обратили внимание на то, что дети, которые страдают ожирением, как правило, выбирают тарелки больших размеров. В исследовании приняли участие 42 ребенка, за которыми специалисты из Университета Темпл (США) наблюдали в течение 8 дней. Когда дети, которые пользовались шведским столом и могли сами накладывать себе любое количество еды, пользовались тарелками диаметром не 25, а 18 см, они потребляли на 90 калорий меньше. Чтобы такие дети могли сбросить лишний вес, специалисты советуют заменить большие тарелки для них тарелками меньших размеров. Такой же совет диетологи дают и взрослым людям, желающим похудеть.



## Похудеть можно будет без диет

**Чтобы похудеть, в будущем людям не нужно будет сидеть на диетах, интенсивно заниматься физическими тренировками или прибегать к хирургическому вмешательству.**

Ученые из Массачусетского госпиталя и Университета Гарварда заявили, что проблему лишнего веса можно будет решить с помощью таблеток, содержащих полезные бактерии. Такая идея возникла после проведения операций по снижению веса, в результате которых происходят изменения микрофлоры кишечника. Когда мышам, которым проводили операции по шунтированию желудка, являющиеся одним из распространенных методов лечения ожирения, у грызунов значительно изменялся состав микрофлоры кишечника. Через три недели вес мышей, которым проводили операции, снижался почти на треть. Медики провели эксперимент, пересадив микрофлору другим мышам, что привело к уменьшению количества жировой ткани и снижению веса у грызунов. Ученые заявляют, что содержащая полезную микрофлору чудо-таблетка для похудения, над созданием которой они сейчас работают, будет способна составить альтернативу хирургическим вмешательствам.

## Хотите похудеть? Включите в меню грибы

Недавно ученые выяснили, что грибы обладают одним весьма полезным свойством: они не только могут заменить собой красное мясо, но и способствуют снижению веса. Специалисты из Университета Джонса Хопкинса (США) обследовали страдающих ожирением людей, около 90 процентов которых составляли женщины. Около 70 процентов этих пациентов в течение года вместо красного мяса ели белые грибы



и в результате похудели в среднем на 3 килограмма. Причем у них не только снизился индекс массы тела, но и уменьшился в среднем на 6,5 см объем талии. У остальных участников эксперимента, по-прежнему включавших в рацион мясо, подобных изменений не произошло.

## СЧИТАЕТЕ КАЛОРИИ?

### Попробуйте обезжиренный шоколад



**Тем, кто привык считать калории, придется по вкусу шоколад, содержащий небольшое количество жира, но по консистенции не отличающийся от обычного.** Специалистам из университета Уорвика (Великобритания) благодаря использованию агар-агара удалось заменить эмульгированные капли какао-масла водным раствором.

Технология позволяет использовать при этом любые водные растворы, в том числе фруктовые соки и даже водку. А в Испании производят **диабетический шоколад**, который содержит минимум калорий и даже помогает сбросить вес. В него добавляют множество полезных веществ, в том числе аминокислоты, стимулирующие выработку гормонов, которые выделяет человеческий мозг, чтобы подавить чувство голода.

# Мода

КЛИКНИ  
И КУПИ

## И ШОПИНГ

Наши партнеры – профессиональные стилисты «LOOKSIMA» ПРЕДСТАВЛЯЮТ

Настроены достигнуть идеальных пропорций в фигуре уже этим летом? Тогда займитесь спортом! Бег, плавание или же йога помогут вам как можно быстрее достигнуть желаемых результатов. **И не забывайте о правильном и здоровом питании!**



### ЖЕНСКИЙ LOOK



Скакалка **Torres** 100 р.



Топ беговой **Nike** 1690 р.



Гантели для аэробики **Torres** 510 р.



Перчатки тяжелоатлетические **Torres** 590 р.



Мат для йоги **Nike** 1310 р.



Кроссовки **Nike** 3590 р.



Леггинсы **MONDIGO** 550 р.



Ветровка беговая **Nike** 2790 р.



Очки **Speedo** 1870 р.



Носки беговые **Mizuno** 690 р.



Футболка беговая **Mizuno** 1040 р.



Кроссовки беговые **Nike** 4990 р.



Часы для бега **Nike** 1990 р.



Шорты беговые **Nike** 990 р.

### МУЖСКОЙ LOOK

# LOOKSIMA

be stylish, be happy

Луксима. Стиль, приносящий счастье. В любой ситуации. Be Stylish, Be Happy.

Делаем стиль доступным





— Что надеть?

Дадим ответ  
на вечный вопрос

*be stylish,  
be happy*

ВКУСНО ГОТОВИТЬ – ПРОСТО!



ММ

МИЛЛИОН МЕНЮ®

40 000  
РЕЦЕПТОВ

[www.mmenu.com](http://www.mmenu.com)

- Мастер-классы
- Видеорецепты
- Конкурсы и призы
- Статьи и новости
- Блоги и форум
- Социальная сеть

ЛУЧШИЕ РЕЦЕПТЫ – НА САЙТЕ

МИЛЛИОН  
МЕНЮ

