



**Здоровый Образ Жизни**

**И ДОЛГОЛЕТИЕ**

# Все о **КРЕМЛЕВСКОЙ** **ДИЕТЕ**

**простые рецепты  
красоты  
и здоровья**



**руководитель**

**Ирина Викторовна Новикова**  
**Все о кремлевской**  
**диете. Простые рецепты**  
**красоты и здоровья**  
**Серия «Здоровый образ**  
**жизни и долголетие»**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=327312](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=327312)*

*Все о кремлевской диете. Простые рецепты красоты и здоровья /*

*Ирина Викторовна Новикова. : РИПОЛ классик; Москва; 2007*

*ISBN 978-5-7905-4685-3*

### **Аннотация**

В данной книге рассказывается о знаменитой кремлевской диете, которая в настоящее время является одним из наиболее действенных методов похудения. Приведены таблицы и расчеты, дается меню на каждый день, а также рецепты блюд, которые можно приготовить из любимых продуктов.

# Содержание

Введение	4
1. Сущность кремлевской диеты	6
Конец ознакомительного фрагмента.	10

# **Ирина Викторовна Новикова**

## **Все о кремлевской диете. Простые рецепты красоты и здоровья**

### **Введение**

В настоящее время кремлевская диета является одним из самых эффективных и модных методов похудения. Благодаря ей избавляются от лишнего веса как мужчины, так и женщины. Известные политики, поп-звезды, артисты добились желаемых результатов именно следуя кремлевской диете. Например, мэр Москвы Юрий Лужков, перепробовав множество диет, только благодаря кремлевской диете сбросил 15 кг.

К сожалению, вокруг кремлевской диеты существует множество мифов и небылиц, которые умело подогреваются журналистами. Самым распространенным является слух о том, что, следуя кремлевской диете, нужно есть только мясо и колбасу, а это опасно для жизни.

В этой книге мы подробно расскажем о том, что такое кремлевская диета, о ее преимуществах и недостатках, а также дадим таблицу «стоимости» основных продуктов и блюд. Кроме того, предложим разнообразное меню на каждый день и дадим оригинальные рецепты блюд, которые можно приготовить, следуя кремлевской диете.

# 1. Сущность кремлевской диеты

Основу кремлевской диеты составляет американская система под названием «Условия эффективности питания, применяемые при разработке рациона военных и астронавтов США». Поэтому кремлевскую диету называют также диетой американских астронавтов.

Кремлевская диета относится к низкоуглеводным диетам, которые в настоящее время пользуются большой популярностью на Западе. Это диеты Аткинса и Аготсона, а также польского диетолога Яна Квасьневского. Они основаны на снижении количества углеводов до минимума за счет увеличения числа белков и жиров.

Углеводы, как известно, служат источником энергии в организме человека. Когда их потребление ограничивается, начинают расходоваться запасы энергии, находящиеся в жировых отложениях организма. Именно поэтому кремлевская диета основана не на подсчете количества съеденных продуктов, а на ограничении количества углеводов, которые в них содержатся. Самое главное в кремлевской диете – это придерживаться таблицы содержания углеводов в 100 г продуктов и напитков при составлении ежедневного меню. При этом 1 очко (1 условная единица диеты) равно 1 г углеводов, являющихся главным показателем этой диеты. Для похудения нужно набирать в день в среднем 40 условных еди-

ниц, хотя известны случаи, когда люди худели, сидя на 20-34 очках в день. Даже если не наблюдается заметного результата, не рекомендуется вообще отказываться от углеводов, так как это может привести к неприятным для организма последствиям.

Кремлевская диета в основном ориентирована на белково-растительную пищу. Поэтому человеку, следующему этому методу похудения, можно в неограниченных количествах потреблять белковые продукты, но следует совсем отказаться от сладкого. Сахар, как известно, является основным источником углеводов, потребление которых нежелательно в кремлевской диете. В 100 г сахара содержится 99 у. е. Значит, съев один кусок сахара, человек получит норму, равную дневному рациону. Если кто-то не может обходиться без сладкого, 1 ст. ложку сахара можно заменить 1 ст. ложкой меда.

Если человек страдает избыточным весом, в первые 2 недели следует потреблять только 30-35 очков (условных единиц) и только через 1—2 месяца (в зависимости от результата) переходить на 40 условных единиц в день. В кремлевской диете разрешено есть мясо, рыбу, яйца и сыр. Можно употреблять фрукты и ягоды с низким содержанием углеводов (яблоки, апельсины, землянику).

Количество хлеба следует свести к минимуму, заменив белый хлеб черным и зерновым.

употребление пищи без сахара.

Не рекомендуется также увлекаться картофельными и мучными блюдами.

Для того чтобы лучше понять принцип кремлевской диеты, рассмотрим, что происходит в организме человека во время пищеварительного процесса.

Главное условие нормальной работы организма – регулярное получение пищи, содержащей белки, жиры и углеводы. Эти питательные вещества являются строительным материалом для новых клеток и источником энергии, восполняющим расходы организма во время процессов дыхания, работы мышц и кровообращения.

Если человек потребляет больше питательных веществ, чем расходует энергии, в его организме накапливаются жировые отложения. Это закон природы. При этом жир может возникать не только из полученных жиров, но и из белков и углеводов. Именно поэтому он все равно будет накапливаться в организме, даже если его полностью исключить из рациона.

В среднем взрослый человек потребляет 400-500 углеводов в день, содержащихся в продуктах. Если число поступающих в организм углеводов ограничить, они будут вырабатываться из белков и жиров. Из-за снижения количества углеводов снизится уровень выработки глюкозы, что приведет к уменьшению выделения инсулина, который способствует накоплению жира. Именно поэтому организм начинает рас-

ходовать запасы жировых отложений, чтобы взять необходимую энергию. Это свойство человеческого организма и положено в основу кремлевской диеты, согласно которой число углеводов ограничивается до 40 г в день.

Кроме того, основной источник углеводов – растительная пища – содержит и неусвояемые углеводы (клетчатку), которые не могут быть источником энергии. Их основная задача – обеспечение нормального функционирования кишечника. Клетчатка раздражает стенки кишечника и способствует его перистальтике.

Придерживаясь кремлевской диеты, человек теряет вес за счет восстановления обмена веществ, нарушенного из-за потребления большого количества углеводов. При этом суточная норма их потребления резко сокращается лишь в первые 2 недели, а затем человек может корректировать ее в зависимости от потребностей своего организма.

Богаты клетчаткой гречневая крупа, хлеб из муки грубого помола, морковь, свекла.

В результате человек худеет в рекордно быстрые сроки, но это не представляет опасности для организма, так как он получает большое количество белков, витаминов и минералов.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.