Министерство образования и науки РФ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

высшего профессионального образования

«Нижегородский государственный университет им.Н.И. Лобачевского»

Заволжский филиал

Специальность «Государственное муниципальное управление»

Реферат

по дисциплине Физкультура

«Если хочешь похудеть (кремлевская диета): все за и против»

Содержание

Введение

Глава 1.

.1 Советы для тех кто желает похудеть

.2 Причины возникновения избыточного веса

.3 Влияние избыточной массы тела на здоровье

Глава 2.

.1 Преимущества и недостатки кремлевской диеты

.2 Таблица содержания условных единиц (углеводов) в 100 граммах продуктов

Заключение

Выводы

Рекомендации

Список литературы

Введение

Меня заинтересовала эта тема потому что человек в наше время постоянно стремится к совершенствованию самого себя и окружающего мира, стараясь преобразить его, украсить, сделать более привлекательным и удобным, в чем-то идеальным. На самом деле это просто утопическая идея. Нет и не будет на свете единого идеала для чего бы то ни было. А все потому, что все мы разные и то, что одному нравится, вовсе не будет прекрасным для другого.

Кремлевская диета, иначе называемая еще диетой американских астронавтов, относится к категории малоуглеводных диет. Основной принцип кремлевской диеты - минимизация потребления углеводов.

У этой диеты два названия: кремлевская диета и диета американских астронавтов. Вернее, даже три: иногда ее называют еще "очковая диета".

Многие желают похудеть, быть стройными и привлекательными. Стать здоровыми и счастливыми, у некоторых людей нет проблем с лишним весом, а наоборот недостаток веса. И именно кремлевская диета идеальна для тех людей кто желает похудеть и поправиться, главное придерживаться правилу кремлевской диеты: каждому продукту питания соответствует определенное количество очков (отсюда и третье название - очковая диета), и для похудения (сохранения веса) необходимо, чтобы Ваш суточный рацион не превышал:

для похудения - 40 очков;

для сохранения веса - 60 очков.

При превышении рубежа в 60 очков вес начинает расти.

Глава 1

.1 Советы для тех кто желает похудеть

Итак начнем! Первый шаг в нашей цепочке самый важный, от него зависит весь успех дела. Проведем ревизию. Всего. Питания, покупок, кошелька, платяного шкафа... Как известно, с чистого листа и пишется легче. Но обо всем по порядку.

Первая ревизия - в голове. Разложим по полочкам свои смутные желания и цели.Почему я хочу похудеть? Вам, возможно, кажется, что этот вопрос не требует ответа? Как для чего, чтобы наслаждаться жизнью, чтобы хорошо выглядеть и иметь много поклонников, чтобы найти любимого и выйти замуж, чтобы носить мини-юбку... Вот эти причины не годятся. Похудение не решит вопросов "найти любимого, друзей, радоваться жизни". Все это необходимо учиться делать в своем несовершенном еще пока теле. Но если научитесь, то похудение будет вам даваться легко и с улыбкой.

Похудеть хотят все, кто имеет лишний вес - это аксиома. Я тоже так думала. Но это совершенно не так! Масса людей живет и счастливы. И при этом у них есть излишний вес. Определитесь, что вы хотите - похудеть или стать счастливыми?

Что я делаю не так? Вы точно знаете, что похудение это только часть вашей жизни. Важная, но все же только часть. При этом несовершенство фигуры огорчает вас, и все попытки похудеть не оканчиваются ничем? вы не одиноки. Сколько молодых полненьких девушек загубили себе здоровье, испытывая на себе как на подопытном кролике различные диеты и средства. Есть такое известное исследование на лабораторных крысах. Их сажали на голодную диету на неделю, потом кормили по старому. И так раза три или четыре. Каждый раз крысы возвращали свой первоначальный вес все быстрее и быстрее и с каждым разом немножко добавляли еще. После нескольких циклов они совершенно ожирели. Так вот, первым делом начинаем есть нормально: завтрак, обед, полдник, ужин. Как в пионерском лагере. Первое, второе, третье, компот.

Ну что ж, теперь, собственно - ревизия. Сначала - кухня. Убираем вазочки с конфетами, сушками, халвой. Заменяем на красивый кувшин с водой и красивый стакан к нему. Ставим на стол блюдо с фруктами. Помытыми, готовыми к употреблению. Много споров на тему бананов. Я их ем! И потом, они так красиво смотрятся на блюде! Далее - телевизор. Как ни грустно - придется убрать. Если невозможно, придется не смотреть на кухне. Форточку - откроем! Пусть запахи уходят и в кухне просто будет свежо. Хлеб купим зерновой. Попробуем разные, выберем тот, который понравился. Рядом с черным чаем поставим пачку зеленого. Греча, рис, дикий рис, овсяные хлопья, картофель - все это есть? Отлично! Если нет - купите!

Ревизия холодильника. Внимательно смотрим. Майонез - убираем, хрен, горчицу не его место. Кока-кола - убираем. Вода в кувшине стоит на столе. Вино - полусладкое - убираем. Наш выбор теперь - вода. Ну в крайнем случае белое сухое. Желательно как можно более дорогое. Творог жирный - на обезжиренный. Убираем все творожки с вареньем, жирненькие йогуртики, десертики. А вот масло сливочное - оставляем. Сок в пакете - убираем. И вообще забываем о нем. Колбаса, сосиски, жирная грудинка. Если можем - убираем. Оставляем мясо нежирное отварное, мясо тушеное. Поселяем в холодильнике обезжиренный кефир. Морозилка: пельмени - прочь, котлеты, всякие п/ф - тоже. Дело в том, что в них кладут кроме мяса, то что нам нельзя. Замороженную картошку фри - убираем. На их место кладем брокколи замороженную, цветную капусту, другие овощные смеси. Замороженные фрукты. Куриное филе. Филе трески, лосося. Мясо и рыбу покупайте охлажденным, затем делите на куски примерно грамм по 200-250 и замораживайте порционно. Сыр. Вот вопрос. Я его ем, ибо очень люблю. Но только твердый. Сыр очень пригодиться для вечернего чая вместо сладостей. Кстати сладости вообще тема отдельная. Можно есть горький шоколад (грамм10-20 в день).

Ревизия платяного шкафа. Не ждите, пока вы похудеете! Обновляйте свой гардероб! Выкиньте вы наконец эту юбку мешком! Независимо от веса и от того, сколько вам лет вы должны выглядеть элегантно, нарядно, стильно. Кстати, не забудьте прикупить нарядный симпатичный халатик и костюмчик для дома. Почувствуйте себя на странице журнала. Смотрите на себя чаще в зеркало. Чем больше вам будет нравиться свое отражение, тем лучше оно будет день ото дня. Проверено!

.2 Причины возникновения избыточного веса

В самом деле, мы попали в довольно странную ситуацию. С одной стороны, современное общественное мнение идеалом для подражания предлагает стройную, подтянутую фигуру, с другой - нас окружают изобилующие жирной, сладкой, мучной пищей прилавки и реклама весьма энергично (до неприкрытой агрессивности) призывает к потреблению таких продуктов. Замороченные и отчаявшиеся, мы невольно начинаем испытывать стойкий душевный дискомфорт, а, глядя на себя в зеркало, порой впадаем в депрессию. Впрочем, поводов для нее предостаточно и помимо этого: нелады в семье, проблема со здоровьем и т. д. Ну а способ лечения неприятностей у многих из нас один: бегом к холодильнику, где всегда найдется что-нибудь вкусненькое.

В России ожирение в среднем встречается у 30 процентов населения трудоспособного возраста. Причем, чаще у женщин. Все шире становятся талии у американцев. Уже 61% взрослого населения этой страны имеет излишний вес, говорится в распространенном недавно в Атланте докладе правительственного Центра по контролю и предотвращению заболеваний.

В чем же причины возникновения избыточного веса у людей? Так называемое "простое", или "алиментарное" ожирение - многофакторное заболевание. К его наиболее очевидным причинам относятся: психосоциальные факторы (семейная форма питания, одинаковая в отношении всех членов семьи по полу и возрасту, в которой предпочтение отдаётся мясу и жирам в противовес фруктам и овощам).

Недостаток физической активности (часто дети и подростки прибавляют в весе не потому, что едят больше, чем их сверстники, а потому что малоактивны и медлительны. Компьютер и телевизор отнимают у них время, предназначенное для прогулок, активных игр и занятий спортом.)

Наследственная предрасположенность (при "тучности" отца риск избыточного веса у ребенка составляет 20-39 процентов, при ожирении у матери - 20-25 процентов, при заболеваемости обоих - 40-82 процента. В этом случае на уровне генов закладывается склонность к увеличению числа жировых клеток (гиперплазия), а семейные традиции приема пищи только подстегивают "запуск механизма"); Низкая эффективность метаболизма (обмена веществ);

Активность липопротеинлипазы - фермента, необходимого для синтеза жировой ткани. Следует иметь в виду: при низкокалорийном питании активность фермента снижена. При переходе от низкокалорийного питания к высококалорийному, активность ЛПЛ резко возрастает. Играют роль частота употребления пищи (редкие приёмы пищи по сравнению с частыми, при одинаковой калорийности, способствуют увеличению веса), состав пищевого рациона (жиры продуцируют больше калорий, чем белки и углеводы, кроме того, организм охотней продуцирует жиры из жиров, чем из углеводов или белков).

В 1995-м году исследователями был открыт гормон лептин, продуцируемый белой жировой тканью. Вскоре специалисты стали называть его "голосом жировой ткани". Проникнув в мозг, лептин контролирует потребление пищи. Теоретически, чем больше лептина, тем меньше у человека потребность в пище. У подавляющего большинства тучных людей уровень лептина повышен, но аппетит их от этого меньше не становится.

Существует несколько гипотез относительно появления нечувствительности клеток мозга к лептину. Одна из них: у людей с нечувствительностью к лептину последний плохо проникает из крови в мозг. Лептин - не единственный гормон, участвующий в регуляции деятельности центров голода и насыщения. В этом процессе участвуют также инсулин, серотонин, ряд других веществ, которые играют важную роль и в регуляции собственно приема пищи и в выборе более предпочтительных для данного человека продуктов питания.

.3 Влияние избыточной массы тела на здоровье

Отношение человека к своему избыточному весу, увы, нередко сводится лишь к эстетической стороне проблемы. Вместе с тем реальный вред, наносимый здоровью ожирением, самому больному порой неизвестен. Исследования последних лет показали: избыточность веса сопровождается увеличением общего уровня холестерина, а также липопротеинов низкой и очень низкой плотности в плазме. Выработка холестерина у людей с ожирением увеличена в среднем на 20 мг холестерина на каждый избыточный килограмм жира. Ожирение - самый мощный фактор риска развития сахарного диабета второго типа. До 90 процентов больных сахарным диабетом этого типа страдают ожирением. Опасными, но неизбежными спутниками ожирения являются: синдром апное (храп), артрозы, увеличение частоты случаев рака толстого кишечника и желчного пузыря. У женщин ожирение довольно часто сопровождается нарушениями менструального цикла, бесплодием, связанными с нарушениями гормональной сферы и с высоким риском развития рака шейки матки, яичников, молочных желез.

Американские ученые пришли к довольно неожиданному выводу: ожирение таит в себе намного больше опасностей, чем курение. Заключение исследователей однозначно: тучные люди имеют почти в два раза больший риск развития хронических заболеваний, чем люди с нормальным весом. Руководитель группы исследователей Роланд Стурм (институт РЭНДА в г. Санта-Моника, США) говорит, что они не ожидали такого результата исследований. До этого курение и ожирение считались по сути одинаково вредными для здоровья.

Довольно часто избыточный вес является причиной хронических болей в спине. Объясняется это довольно просто. Излишний вес, как правило, это большой живот, который смещает центр тяжести вперед, заставляя разгибающие мышцы работать интенсивней. Для того чтобы спина оставалась в прямом положении, требуется огромное количество энергии. Соответственно, большая нагрузка падает на позвоночные дуги и диски.

Ожирение является составной частью так называемого "метаболического синдрома". Синдром этот некоторые медики иногда именуют "смертельным квартетом": (ожирение, гиперинсулинемия, артериальная гипертензия, сахарный диабет), и число участников "маленького оркестра", неумолимо играющего печальную мелодию сокращения жизни пациента, может все увеличиваться.

Проблема избыточной массы тела достигла такой актуальности во всем мире, что сейчас начинают поговаривать об очередной "чуме XXI века". Совершенно четко определено: лица, имеющие избыточный вес, в 3 раза чаще людей с нормальным весом болеют артериальной гипертонией. В 2,5 раза чаще у них развивается нарушения углеводного обмена. У молодых людей, страдающих избыточной массой тела, в 2,1 раза чаще обнаруживается высокий уровень холестерина, чем у лиц с нормальным весом. Как известно, высокий уровень холестерина напрямую приводит к атеросклеротическим изменениям в стенках сосудов сердца и мозга, приводя к ранним инфарктам миокарда и инсультам.

Поскольку рука об руку с излишним весом шествуют гипертония и ишемическая болезнь сердца (ИБС), специалисты уверены: снижение массы тела - один из самых благоприятных видов коррекции образа жизни, который только могут предпринять больные артериальной гипертонией или ИБС. Отдельные исследователи утверждают: для снижения степени риска пациентам вовсе не нужно полностью нормализовать вес. Даже лица с резко выраженным ожирением могут уменьшить сердечно-сосудистый риск, похудев всего на несколько килограммов.

Жировая клетчатка является местом, где мужские половые гормоны, андрогены, в процессе сложных реакций переходят в женские - эстрогены. Это означает, что ожирение способствует изменению половой гормональной сферы больного в сторону преобладания женских половых гормонов. Для мужчины это чревато снижением либидо, нарушениями потенции, а для женщины - развитием дисгормональных дисплазий молочных желез (мастопатия), фибромиомы матки, нарушений менструального цикла.

Даже такой поверхностный экскурс в набор патологий, возникающих при ожирении, со всей очевидностью свидетельствует, что избыточная масса тела - это не просто косметические неурядицы. За ней кроется серьезная проблема, требующая своевременного и качественного решения.

Нельзя игнорировать и психофизиологические негативные влияния ожирения: снижение качества и активности сексуальной жизни, понижение уровня самооценки, развитие депрессии, усиление беспокойства, тревоги. Здесь тоже возникает своеобразный замкнутый круг - чем человек полнее, тем трудней ему вести активный образ жизни, тем меньше у него желания следить за собой, заводить и поддерживать социальные контакты. "Расплываясь" и набирая лишние килограммы, женщины (их это касается в первую очередь) автоматически машут на себя рукой, все глубже погружаясь в болото депрессии и безразличия. Поскольку такая ситуация все равно вызывает в душе состояние дискомфорта, женщины все более активно "заедают" его, прибавляя новые сантиметры к талии.

Ожирение - это серьёзная угроза здоровью. Каждому полному человеку следует знать, что с ожирением сцеплен целый "букет" весьма грозных болезненных состояний.

Артериальная гипертензия тучных (повышенное артериальное давление)

Симптомы начинающейся гипертонической болезни во многом совпадают с признаками обычного переутомления. Поэтому около половины больных впервые слышат о своем диагнозе лишь от врача «Скорой помощи».

У людей с ожирением артериальное давление зачастую так велико, что создаётся реальная угроза разрыва сосудов со всеми вытекающими из этого последствиями для здоровья... Лечение гипертонии, как правило, не очень успешно. Дело в том, что высокое давление организму полного человека просто необходимо, ибо в тучное тело сердцу приходится нагнетать кровь под повышенным давлением.

Глава 2

.1 Преимущества и недостатки Кремлевской диеты

Плюсы кремлевской диеты

.Диета привлекательна своей эффективностью.

Споры по этому поводу еще не закончены, но приходится признать: количество сбросивших вес именно с помощью «Кремлёвки» неуклонно растет. Система действительно работает, результаты измеряются и в килограммах, и в сантиметрах. А ежедневные подсчеты очков (баллов), присваиваемые за каждый проглоченный «не мясной» кусочек, дают положительный эффект - подобная математика дисциплинирует.

.Вы действительно похудеете на этой диете, и при этом не будете испытывать муки голода.

Белковая пища вполне способна обеспечить Вас нужным количеством энергии. Так что запирать холодильник на замок не придется. Дело в том, что белковая пища переваривается достаточно тяжело и долго. Если Вы на обед поедите мяса, то Ваш желудок еще полдня будет при деле и вам не захочется перекусить до ужина.

.На переваривание тяжелой белковой пищи организм затрачивает больше калорий, чем на переработку чего-нибудь более легкого, например йогурта или булочки. Питаясь 6-8 раз в день и придерживаясь небольших порций (продолжая внимательно считать баллы) можно чувствовать себя относительно сытым - по крайней мере, не испытывать мучительных приступов голода, которые часто приводят к срывам.

.С Кремлёвской Диетой Вам не придется отдельно готовить себе легкий ужин, обед или завтрак. Вы сможете полноценно питаться и не чувствовать себя изгоем, сидя с пустой тарелкой или чашкой чая без сахара около мужа и детей - правда, количество еды все равно придется уменьшить.

.Ваше питание будет разнообразным.

Вам всего-навсего придется отказаться от гарниров и десертов, что, согласитесь, гораздо легче, чем кушать одну овсянку и морковку, как если бы вы сидели на обычной низкокалорийной диете.

.Мясная кулинария представлена очень разнообразно.

Но «мясо» - это совершенно не обязательно копченая колбаса, сосиски или паштет. Гораздо больше оснований так называться у натуральной отбивной (нежирной свиной или говяжьей), куриной грудки. Поэтому не пугайтесь заранее вредных продуктов, правильно приготовленное мясное блюдо тоже может стать диетическим. Кроме того, и рыба, и морепродукты не под запретом - в отварном виде всего лишь 1 балл, кальмары - 0 баллов.

.Кремлёвская диета заключается не в навязывании мясных продуктов, а в исключении из рациона мучного и сладкого, что, собственно, характерно для многих диет. Первое место по количеству «штрафных» очков занимает, между прочим, кусок торта с кремом! Если вы ощущаете сильную зависимость от сладкого - шоколада, печенья, пирожных - за время Кремлёвской диеты вы сможете от нее избавиться.

.Кремлёвская Диета - самая действенная.

В отличие от традиционной диеты с пониженным содержанием жиров и большим количеством углеводов, диета позволяет сбросить почти вдвое больше лишних килограммов. Превратиться в стройную красавицу можно всего за две недели, если на носу нужное мероприятие, на котором необходимо блистать, например, свадьба или выпускной.

.Лишний вес вернется не скоро после того, как вы перестанете соблюдать диету. Это, конечно, не значит, что на следующий день после прекращения диеты нужно бежать в магазин за тортом и на ходу съесть его, ни с кем не поделившись. При разумной умеренности Вам удастся надолго сохранить достигнутый эффект.

.Кремлёвская Диета предполагает потребление большого количества овощей с низким гликемическим индексом с богатым «элементным» составом, что позволяет обеспечить организм практически всем необходимым запасом витаминов и минеральных веществ.

Однако, доктор Аткинс рекомендовал использовать витаминные комплексы, которые предназначены для покрытия недостатка в витаминах и микроэлементах, отсутствующих в современной, надо признать, вкусной, высокоуглеводистой пище.

.Кремлёвская Диета повышает уровень «хорошего холестерина».

Газета New England Journal of Medicine опубликовала сенсационные исследования, проведенные британскими экспертами. Выяснилось, что у худеющих по Кремлёвской Диете повышается уровень холестерина высокой плотности (так называемого «хорошего холестерина»), а уровень жирной кислоты, увеличивающей риск инсульта, снижается. Но специалисты Американской Ассоциации Сердца, заявили, что эти изменения временны.

.Основной источник питания клетки - это глюкоза.

То есть продукт, который прекрасно синтезируется не только при приеме углеводистой пищи, но и из жировых запасов. Углеводы, содержат только атомы кислорода (О), азота (N), водорода (H) и углерода (С). Первые три мы получаем в избытке при дыхании и с водой, а углерод - с белками. Именно поэтому организм может обходиться без углеводов, но не может - без белков, жиров и минералов.

.При резком ограничении углеводов происходит компенсаторное изменение обменных процессов в организме, что в результате приводит к снижению веса.

Углеводы - наиболее доступный для организма источник энергии. В обычной ситуации именно сгорание углеводов дает нам калории, необходимые для обеспечения всех процессов жизнедеятельности, умственной и физической работы. В отсутствии углеводов организм начинает «бросать в топку» другие элементы: жиры и белки. Так что на кремлевской диете жировой обмен действительно ускоряется, это проявляет себя уменьшением веса и объемов тела.

Минусы кремлевской диеты

.Противопоказания к кремлевской диете.

Кремлевская диета (иначе называемая, напомним, "диета астронавтов"), как, впрочем, практически все диеты для похудения, имеет ряд противопоказаний. Эта диета категорически противопоказана людям с болезнями почек, беременным и кормящим женщинам. Не рекомендуется садиться на кремлевскую диету страдающим хроническими заболеваниями, особенно сердца, сосудов, желудочно-кишечного тракта.

.К сожалению, при отсутствии углеводов в рационе, в процессе производства энергии жиры сгорают не полностью, а с образованием продуктов неполного обмена - кетоновых тел, чрезмерное накопление в организме которых называется кетозом. Вся беда в том, что кетоновые тела это высокотоксичные элементы, повреждающие клетки организма. Развитие кетоза вызывает интоксикацию (отравление) организма, при котором страдают почти все органы, особенно почки, печень, головной мозг.

.2 Таблица содержания условных единиц (углеводов) в 100 граммах продуктов

кремлевская диета избыточный вес

|  |  |
| --- | --- |
| Продукт  | Очки (усл. ед.) на 100 г продукта |
| ХЛЕБ, МУЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ  |   |
| Пшеничный хлеб  | 50  |
| Ржаной хлеб  | 34  |
| Бородинский хлеб  | 40  |
| Рижский хлеб  | 51  |
| Лаваш армянский  | 56  |
| Диабетический хлеб  | 38  |
| Хлеб зерновой  | 43  |
| Украинский хлеб  | 40 |
| Батон нарезной (из пшеничной муки высшего сорта) | 51  |
| Сдобные булочки  | 51 |
| Бублики  | 58  |
| Сушки | 70  |
| Баранки | 60  |
| Соломка сладкая | 69  |
| Рожки к чаю  | 57  |
| Ржаные сухарики  |  64 |
| Хлебцы хрустящие  |  60 |
| Сухари сливочные  |  66 |
| Лепешки ржаные  |  43 |
| Мука пшеничная высший сорт  |  68 |
| Мука пшеничная первый сорт  |  67 |
| Мука пшеничная второй сорт  |  63 |
| Мука из зародышей пшеницы  |  33 |
| Мука ржаная  |  64 |
| Мука кукурузная  |  70 |
| Мука соевая |  16 |
| Мука гречневая  |  71 |
| Крахмал картофельный  |  79 |
| Крахмал кукурузный  |  85 |
|  Макароны  |  69 |
| Лапша яичная  |  68 |
|  Продукт  | Очки (усл. ед.) на 100 г продукта |
| КРУПЫ |   |
| Гречневая  |  62 |
| Гречневая (продел)  |  65 |
| Манная  |  67 |
| Овсяная  |  49 |
| Геркулес  |  50 |
| Перловая  |  66 |
| Пшено  |  66 |
| Ячневая  |  66 |
| Рис  |  71 |
| Горох лущеный  |  50 |
| Фасоль  |  46 |
| Продукт  | Очки (усл. ед.) на 100 г продукта |
| МЯСО, ПТИЦА, ЯЙЦА  |   |
| Говядина, телятина, баранина, свинина  |  0 |
| Гусятина, утятина, крольчатина, курица  |  0 |
| Мясо в сухарях  |  5 |
| Мясо под мучным соусом  |  6 |
| Сердце  |  0 |
| Печень говяжья  |  0 |
| Печень куриная  |  1,5 |
| Бифштекс  |  0 |
| Сардельки говяжьи  |  1,5 |
| Сардельки свиные  |  2 |
| Сосиски молочные  |  1,5 |
| Колбаса  |  от 0,5 |
| Колбаса «Докторская»  |  1,5 |
| Корейка  |  0 |
| Сало  |  0 |
| Язык свиной, говяжий  |  0 |
| Ножки свиные |  0 |
| Вымя  |  0 |
| Яйца в любом виде (штука)  |  0,5 |
| Продукт | Очки (усл. ед.) на 100 г продукта |
| РЫБА, МОРЕПРОДУКТЫ  |   |
| Рыба свежая, мороженая (речная, морская)  | 0  |
| Рыба отварная  | 0 |
| Рыба в сухарях  | 12  |
| Рыба копченая |  0 |
| Крабы  |  2 |
| Рыба в томате  |  6 |
| Мидии  |  5 |
| Устрицы  |  7 |
| Кальмары |  4 |
| Омары  |  1 |
| Креветки |  0 |
| Икра черная  |  0 |
| Икра красная  |  0 |
| Морская капуста  |  1 |
|  Продукт | Очки (усл. ед.) на 100 г продукта |
| МОЛОКО, МАСЛА  |   |
| Молоко пастеризованное  |  4,7  |
| Молоко топленое  |  4,7  |
| Сливки  |  4 |
| Сметана  |  3 |
| Творог жирный  |  2,8 |
| Творог нежирный |  1,8 |
| Творог диетический  |  1 |
| Творожная масса сладкая  |  15 |
| Сырки глазированные  |  32 |
| Кефир, простокваша  |  3,2 |
| Йогурт без сахара  |  3,5 |
| Йогурт сладкий |  8,5 |
| Сыр разных сортов  |  0,5 - 2 |
| Масло сливочное  |  1,3 |
| Маргарин  |  1 |
| Майонез столовый |  2,6 |
| Масло растительное  |  0 |
| Продукт | Очки (усл. ед.) на 100 г продукта |
| ОВОЩИ  |   |
| Баклажаны  |  5 |
| Бобы  |  8 |
| Брюква  |  7 |
| Горошек зеленый  |  12 |
| Дыня  |  9 |
| Капуста цветная  |  5 |
| Капуста белокочанная |  5 |
| Капуста кольраби  |  8 |
| Капуста краснокочанная  |  5 |
| Фасоль стручковая  |  3 |
| Морковь |  7 |
| Тыква  |  4 |
| Кабачок |  4 |
| Дайкон (китайский редис) |  1 |
| Помидоры  |  4 |
| Перец зеленый сладкий |  5 |
| Перец красный сладкий  |  5 |
| Огурец свежий  |  3 |
| Лук-порей  |  6,5 |
| Лук репчатый  |  9 |
| Лук зеленый  |  3,5 |
| Петрушка (зелень)  |  8 |
| Петрушка (корень)  |  10,5 |
| Редис  |  4 |
| Редька  |  6,5 |
| Репа  |  5 |
| Салат листовой  |  2 |
| Свекла  |  9 |
| Сельдерей (корень)  |  6 |
| Сельдерей (зелень)  |  2 |
| Спаржа  |  3 |
| Хрен |  7,5 |
| Черемша  |  6 |
| Чеснок  |  5 |
| Картофель  |  16 |
| Шпинат  |  2 |
| Щавель |  3 |
| Продукт | Очки (усл. ед.) на 100 г продукта |
| ГРИБЫ  |   |
| Белые  |  1 |
| Белые сушеные  |  7,5 |
| Грузди свежие |  1 |
| Лисички свежие  |  1,5 |
| Маслята свежие  |  0,5 |
| Опята свежие  |  0,5 |
| Подберезовики  |  1,5 |
| Подберезовики сушеные  |  14 |
| Подосиновики свежие |  1 |
| Подосиновики сушеные  |  13 |
| Рыжики  |  0,5 |
| Сморчки  |  0,2 |
| Сыроежки  |  1,5 |
| Шампиньоны  |  0,1 |
| Продукт | Очки (усл. ед.) на 100 г продукта |
| КОНСЕРВЫ  |   |
| Рыбные |  0 |
| Зеленый горошек  |  6,5 |
| Фасоль  |  2,5 |
| Кукуруза  |  14,5 |
| Оливки  |  5 |
| Томаты  |  4 |
| Огурцы  |  3 |
| Икра кабачковая  |  8,5 |
| Икра баклажанная  |  5 |
| Икра из свеклы  |  2 |
| Салат с морской капустой  |  4 |
| Перец, фаршированный овощами |  11 |
| Томат-паста  |  19 |
| Продукт | Очки (усл. ед.) на 100 г продукта |
| СЛАДОСТИ  |   |
| Сахар-песок, рафинад  |  99 |
| Мед  |  75 |
| Пастила  |  80 |
| Халва  |  55 |
| Торт бисквитный  |  50 |
| Торт миндальный  |  45 |
| Пирожное с кремом  |  62 |
| Печенье сдобное  |  75 |
| Пряники заварные  |  77 |
| Вафли фруктовые  |  80 |
| Вафли обычные  |  65 |
| Мороженое фруктовое  |  25 |
| Мороженое эскимо  |  20 |
| Мороженое сливочное  |  20 |
| Мороженое в вафельном рожке  |  34 |
| Мороженое молочное  |  21 |
| Леденцы  |  70 |
| Шоколад молочный  |  54 |
| Шоколад горький  |  50 |
| Шоколад с орехами  |  48 |
| Конфеты шоколадные  |  51 |
| Конфеты-помадка  |  83 |
| Мармелад  |  76 |
| Карамель с начинкой  |  92 |
| Молоко сгущенное  |  56 |
| Варенье яблочное  |  66 |
| Варенье клубничное, малиновое  |  71 |
| Варенье грушевое  |  71 |
| Варенье из айвы  |  70 |
| Варенье из черноплодной рябины  |  75 |
| Сливовое варенье  |  74 |
| Пюре яблочное  |  19 |
| Джем  |  68 |
| Джем диабетический |  3 |
| Джем из черной смородины  |  73 |
| Джем мандариновый, абрикосовый  |  72 |
| Повидло яблочное  |  65 |
| Повидло диабетическое  |  9 |
| Сгущенное молоко  |  56 |
| Шиповниковый сироп  |  70 |
| Какао-порошок  |  10 |
| Продукт  | Очки (усл. ед.) на 100 г продукта |
| ФРУКТЫ  |   |
| Абрикос  |  9 |
| Айва  |  8 |
| Алыча  |  6,5 |
| Ананас  |  11,5 |
| Апельсин  |  8 |
| Банан  |  21 |
| Вишня  |  10 |
| Гранат  |  11 |
| Грейпфрут  |  6,5 |
| Груша  |  9,5 |
| Инжир  |  11 |
| Киви  |  10 |
| Кизил  |  9 |
| Лимон  |  3 |
| Мандарин  |  8 |
| Персик  |  9,5 |
| Нектарин  |  13 |
| Рябина |  8,5 |
| Рябина черноплодная  |  11 |
| Слива  |  9,5 |
| Финики  |  68 |
| Хурма  |  13 |
| Черешня  |  10,5 |
| Яблоки  |  9,5 |
| Изюм  |  66 |
| Курага  |  55 |
| Чернослив  |  58 |
| Груша сушеная  |  49 |
| Яблоки сушеные  |  45 |
| Урюк  |  53 |
| Продукт | Очки (усл. ед.) на 100 г продукта |
| ЯГОДЫ  |   |
| Арбуз  |  9 |
| Брусника  |  8 |
| Виноград  |  15 |
| Голубика  |  7 |
| Ежевика  |  4,5 |
| Клубника  |  6,5 |
| Клюква  |  4 |
| Крыжовник  |  9 |
| Малина  |  8 |
| Морошка  |  6 |
| Облепиха  |  5 |
| Смородина белая  |  8 |
| Смородина красная |  7,5 |
| Смородина черная  |  7,5 |
| Черника  |  8 |
| Шиповник свежий  |  10 |
| Шиповник сушеный |  21,5 |
| Продукт  | Очки (усл. ед.) на 100 г продукта |
| НАПИТКИ  |   |
| Минеральная вода |  0 |
| Чай, кофе без сахара |  0 |
| Сок яблочный  |  7,5 |
| Сок апельсиновый  |  12 |
| Сок виноградный  |  14 |
| Сок томатный  |  3,5 |
| Сок грейпфрутовый  |  8 |
| Сок мандариновый  |  9 |
| Сок гранатовый  |  14 |
| Сок сливовый  |  16 |
| Сок сливовый с мякотью  |  11 |
| Сок вишневый  |  11,5 |
| Сок абрикосовый  |  14 |
| Сок морковный  |  6 |
| Компот абрикосовый  |  21 |
| Компот из винограда  |  19 |
| Компот вишневый  |  24 |
| Компот грушевый  |  18 |
| Компот яблочный  |  19 |
| Компот на ксилите  |  6 |
| Газированная вода  |  12 |
| Продукт  | Очки (усл. ед.) на 100 г продукта |
| АЛКОГОЛЬ  |   |
| Вино красное сухое  |  1 |
| Вино белое сухое  |  1 |
| Белое полусухое  |  8 |
| Красное полусухое |  2,5 |
| Белое крепкое  |  12 |
| Красное крепкое  |  12 |
| Полудесертное  |  15 |
| Сливовое белое  |  14 |
| Десертное  |  20 |
| Пиво 250 г  |  12 |
| Ликер 60 г  |  18 |
| Абсент |  1,5 |
| Виски  |  0 |
| Водка  |  0 |
| Коньяк, бренди  |  0 |
| Ром  |  0 |
| Текила  |  0 |
| Сухое шампанское  |  0,5 |
| Полусухое шампанское  |  2,5 |
| Полусладкое шампанское  |  5 |
| Сладкое шампанское |  8 |
| Настойка клюквы на коньяке  |  19 |
| Портвейн  |  10 |
| Вермут  |  16 |
|  Продукт | Очки (усл. ед.) на 100 г продукта  |
| ПРЯНОСТИ, ПРИПРАВЫ  |   |
| Корица (1 ч. ложка)  |  0,5 |
| Перец чили молотый (1 ч. ложка) |  0,5 |
| Уксус (1 ст. ложка)  |  2,3 |
| Уксус яблочный (1 ст. ложка)  |  1 |
| Уксус винный белый (1 ст. ложка)  |  1,5 |
| Уксус винный красный (1 ст. ложка)  |  0 |
| Горчица (1 ст. ложка)  |  0,5 |
| Клюквенный соус (1 ст. ложка)  |  6,5 |
| Каперсы (1 ст. ложка)  |  0,4 |
| Корень имбиря (1 ст. ложка)  |  0,8 |
| Хрен (1 ст. ложка)  |  0,4 |
| Кетчуп (1 ст. ложка)  |  4 |
| Соевый соус (1 ст. ложка)  |  1 |
| Соус барбекю (1 ст. ложка)  |  1,8 |
| Соус кисло-сладкий (1/4 стакана)  |  15 |
| Томатный соус (1/4 стакана) |  3,5 |
| Соус тартар (1 ст. ложка)  |  0,5 |
| Подлива мясная (на основе бульона, 1/4 стакана)  |  3 |
| Пряные травы (1 ст. ложка)  |  0,1 |
| Соль  |  0 |
|  Продукт |  Очки (усл. ед.) на 100 г продукта |
|  ОРЕХИ |  |
|  Грецкие |  12 |
|  Кедровые |  10 |
|  Арахис |  15 |
|  Фундук |  15 |
|  Миндаль |  11 |
|  Фисташки |  15 |
|  Кешью |  25 |
|  Кокос |  20 |
|  Семена кунжута |  20 |
|  Тыквенные семечки | 12 |
|  Подсолнечные семечки |  18 |

Заключение

В заключении своей работы я скажу, что эта диета подходит не для всех людей. Но у кого нет проблем со здоровьем, но есть проблема с лишним весом или другая проблема - недостаток веса, может попробывать эту диету.

Но есть еще люди с наследственностью, т.е. если в роду были все полные и вы ни чем от них не отличаетесь, это и есть наследственное.А тут уж увы с этим бороться всю жизнь.

Если придерживаться правилу кремлевской диеты: каждому продукту питания соответствует определенное количество очков, и для похудения (сохранения веса) необходимо, чтобы Ваш суточный рацион не превышал:

для похудения - 40 очков;

для сохранения веса - 60 очков.

При превышении рубежа в 60 очков вес начинает расти.

Выводы

Можно сделать выводы по таблице, "главные враги" с точки зрения кремлевской диеты - это мучные изделия, крупы, сухофрукты и, конечно же, сахар и сладости. А вот мясо, рыбу, несладкие молочные продукты можно употреблять практически без ограничений.

Главное отказаться от сахара совсем. Даже один кусочек сахара составит дневную норму, а сыт с него не будешь.

Эта диета категорически противопоказана людям с болезнями почек, беременным и кормящим женщинам. Не рекомендуется садиться на кремлевскую диету страдающим хроническими заболеваниями, особенно сердца, сосудов, желудочно-кишечного тракта.

Рекомендации

Первый соблазн: в порции мяса - ноль очков. Значит, можно съесть зараз и килограмм. Можно. Но лучше знать меру. Это же относится и к алкоголю. В водке очков мало, но аппетит разыгрывается. С закуской можете переборщить.

Есть вволю, не нужно голодать. Можно ужинать и заполночь. Главное, чтобы организму было комфортно. Но вот что заметно через полтора месяца у большинства людей сидящих на этой диете: им уже не хочется много есть. Организм привык к меньшим порциям.

Основной принцип - потреблять как можно меньше углеводов. Организм, не получая этот сладкий источник энергии, начинает использовать накопившиеся запасы жира.

Можно довести вес до нужной кондиции, потом увеличить рацион до 60 очков в день, чтобы остановиться в весе. То есть мы не будем вес набирать и уменьшать.

Список литературы

1. Е. Черных «Кремлевская диета. 200 вопросов и ответов <http://www.ozon.ru/context/detail/id/3209315/>» 2006г.

. А. Вишневская «Кремлевская диета (полная энциклопедия)» 2006г.

. А. Ходосова «Диеты: "за" и "против"» под ред. Денисова Ю. 2004г.