

СЕКРЕТЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

Занятие 6

ПЕРЕКУСЫ

Да или нет и что может выступать в этой роли.

Друзья!

Тема у нас сегодня очень спорная и неоднозначная.

Но разобраться в ней крайне важно для построения идеальной программы питания.

О том нужны ли перекусы часто спорят.

Обсуждают эту тему так и эдак. Но правильных ответов никто не дает!

Зато, и это хорошая новость, есть критерии, которые помогут принять решение перекусывать или нет. Вторая отличная новость – я эти критерии знаю и третья, просто замечательная новость, сейчас вы тоже их узнаете.

Да, я вам все расскажу.

Питание – это очень индивидуальная история. И готовых решений, подходящих всем, не бывает. Поэтому я на консультациях одинаковое время трачу на лечение и информацию. Очень мало черно белых ситуаций, которые раскладываются на простые да или нет. Искусство в том, чтобы разбираться в теме и делать правильный выбор.

Ведь никто кроме вас не сможет так глубоко и тонко распознать все нюансы состояний вашего организма. Вы находитесь к нему ближе всего.

Так что с меня знания, а с вас наблюдения и правильные решения

Итак, в каких случаях нужны перекусы?

СЕКРЕТЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

Если у вас есть какая-то медицинская проблема, требующая частое и дробное питание.

Что это может быть?

1. Острое состояние гастрита или язвы желудка. Речь идет об активной фазе и о тех ситуациях, когда боль усиливается при малейшем чувстве голода и облегчается от еды. Конечно, в этом случае необходимо заняться лечением. Это серьезная проблема, а пока питаться по требованиям организма - часто и дробно
2. Дисбаланс уровня глюкозы в крови. Не всякий диабет требует частого и дробного питания. Речь идет только о ситуациях, когда уровень глюкозы не стабилен. Он часто прыгает. Может резко падать. Это состояние гипогликемии опасно. Руки начинают дрожать, в глазах темнеет, в общем плохо и в крайнем проявлении возможна потеря сознания.

Это в принципе ненормальное состояние и связано скорей всего с неправильным питанием, сильным стрессом или неправильным подбором лекарств.

И тоже с этим нужно работать и с помощью питания в том числе.

Но пока сахар нестабилен – перекусы хорошее решение.

3. При удаленном желчном пузыре вопрос о перекусах неоднозначный и зависит от ситуации, самочувствия и сопутствующих проблем.

Во всех остальных случаях – перекус рекомендуется только если есть сильное ощущение голода. Обратите внимание, пожалуйста, на то, что никогда не стоит терпеть сильный голод. Я говорю о физиологическом ощущении, а не о том, что гречневую кашу я не хочу, а хочу колбасу, шоколадную конфет или бутерброд с сыром.

Потому что эта вот история не про голод, а про зависимость от определенных продуктов и мы будем с этой темой разбираться на курсе в следующих занятиях.

А пока договоримся, что перекусы вот в этих ситуациях допустимы

СЕКРЕТЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

Почему яблочко не перекус?

И теперь главное, чем, собственно, стоит перекусывать.

Если есть дисбаланс глюкозы - избегайте углеводных перекусов. Они только усиливают колебания сахара и мешает привести в порядок фигуру.

Традиционно в качестве перекуса едят фрукт или пьют чай, естественно, с чем-то сладким. Те, у кого высокая осознанность с диетическими сладостями.

Но ведь инсулин вырабатывается на стимуляцию сладким вкусом, даже если глюкоза в крови не повышается. То есть в любом случае происходит рефлекторный выброс инсулина.

Это не значит, что сладости с относительно безвредными сахарозаменителями нельзя употреблять совсем.

Нет, можно, но иногда и в основные приемы пищи, а не между едой.

С этим нужно осознано бороться. Потому что яблочко или другой фрукт между завтраком и обедом или перед сном воспринимается как исключительно здоровое питание. Помните об том правиле, пожалуйста.

И вообще старайтесь, особенно если есть проблема с весом, заранее продумать что именно будет перекусом. Лучше всего если вы сделаете выбор в пользу нейтральных для вас, по вкусовым ощущениям продуктов для перекуса.

И такой важный момент – в идеале это всегда одно и то же!

То есть, если вы по – настоящему голодны – значит и такой перекус в радость, а если нет, то легко сможете от него отказаться. И насколько мне важно, чтобы основные приемы пищи удовлетворяли вашего внутреннего гурмана, настолько перекус – это супернейтральная еда. Необходимость, а не удовольствие.

Перекусы, если речь не идет о дробном питании, где все приемы пищи одинаковые по размеру, должны быть небольшими по объему и калорийности. Как минимум в 3 раза меньше основных приемов пищи по размеру.

СЕКРЕТЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

ВАРИАНТЫ БЫСТРЫХ ПЕРЕКУСОВ

- ✓ Отварное яйцо с огурцом
- ✓ Кокосовый йогурт
- ✓ ½ авокадо с листьями салата
- ✓ 2 -3 грецких ореха или 7-9 миндальных предварительно замоченных на 5-8 часов в чуть подкисленной воде
- ✓ Кольраби, огурец, перец (если нет противопоказаний по пасленовым) с тхиной, хумусом или соусом из тыквенной пасты. Все домашнего приготовления.
- ✓ 5 – 7 зеленых оливок с косточками + огурец/кольраби и салатные листья

Готовка как вы видите тут минимальная.

КУЛИНАРНАЯ ЧАСТЬ

А в сегодняшней практической кулинарной части предложу еще 3 варианта перекусов. Они могут быть и легкой полноценной трапезой, если питание частое и дробное.

ОЛАДЫ С ЯБЛОКАМИ И КОРИЦЕЙ



Они готовятся на основе миндальной муки.

В ее составе много белка, минералов (особенно кальция) и клетчатки. В муке сохраняются все полезные свойства миндаля, она показана для ослабленных

СЕКРЕТЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

больных, детей, которым надо поправиться и спортсменов. Она имеет слегка ореховый, сладковатый вкус и достаточно калорийна (на 100 гр. примерно 600 кал.)

Ингредиенты:

- ✓ 3 яйца
- ✓ 2 столовые ложки кленового сиропа
- ✓ ½ ч. л. соли
- ✓ 1 ч. л. корицы
- ✓ 3 натертых зеленых яблок
- ✓ ¾ чашки муки из миндальных орехов
[можно смолоть орехи самим комбайне]
- ✓ 1 ч. л. лимонной цедры
- ✓ растительное масло для смазывания формы для запекания

Инструкции:

Натрите яблоки и слегка их отожмите.

Смешайте с остальными ингредиентами. Хорошо перемешайте.



Нагрейте духовку до 180гр. Смажьте форму для запекания растительным маслом. Сформируйте небольшие оладушки и сложите их в форму. Выпекайте 10-15 минут, затем переверните и выпекайте еще 10-15 минут. По желанию можно полить оладьи кленовым сиропом и посыпать корицей перед подачей.

СЕКРЕТЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

ЗАПЕКАНКА ИЗ ЦУКИНИ

Ингредиенты:

- ✓ 2 больших цукини
- ✓ ½ стакана безглютеновых хлебных крошек
- ✓ ¼ стакана тонко нарезанного зеленого лука
- ✓ 2 измельченного зубчика чеснока
- ✓ 1 мелко порезанная тушеная луковица
- ✓ Соль, перец по вкусу
- ✓ 1 яйцо



Способ приготовления:

Разогрейте духовку до 200 °С. Натрите цукини на крупной терке, добавьте соль, перемешайте и оставьте на 20 минут. Затем отожмите образовавшуюся жидкость.



Соедините со всеми остальными ингредиентами.

Тщательно перемешайте до получения однородной массы.

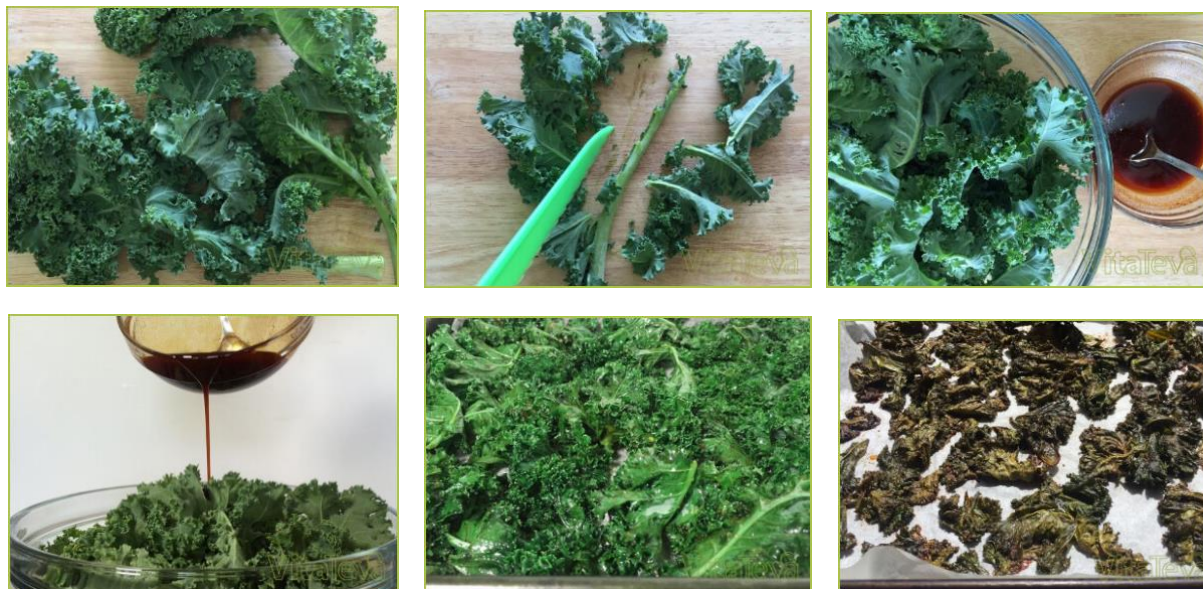
Проверьте достаточно ли соли и перца.

Выложите в формы или руками скатайте одинаковые шарики и выложите их на бумагу для запекания. Поставьте в духовку на 10-15 минут, переверните другой стороной и выпекайте еще столько же.

СЕКРЕТЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

СУПЕРПОЛЕЗНЫЕ ЧИПСЫ ИЗ КАПУСТЫ КАЛЕ

Легкие и пикантные они готовятся просто и быстро, съедаются, правда, еще быстрее!) Возьмите упаковку капусты Кале. Промойте ее тщательно, высушите и освободите от плотной центральной прожилки и полейте заправкой.



Для заправки понадобится:

2 столовые ложки масла виноградных косточек (можно оливковое)
+ любые специи на ваш вкус: соль, острая, сладкая или копченая паприка, чесночный и луковый порошок, коричневый сахар (1 чайная ложка) и все, что душа пожелает :).

Перемешайте капусту с этой заправкой и выложите на противень ровным слоем. Поставьте в духовку при 180 градусах буквально на 10-15 минут.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К ШЕСТОМУ УРОКУ:

1. Определитесь нужны ли вам перекусы
2. Приготовьте минимум один из трех предложенных рецептов

Не забудьте поставить галочку в таблице выполнения практических заданий, когда все сделаете!