

Калорийность фруктов

Автор: Jaxa

04.08.2010 06:22 - Обновлено 04.08.2010 07:31



Можно ли похудеть, питаясь только фруктами? Легко, если калорийные бананы, финики и изюм вы не будете поедать килограммами, дыню есть с кусочками ветчины, клубнику погружать в жирную сметану, а фруктовые десерты заливать взбитыми сливками.

Можно устраивать разгрузочные яблочные, грушевые или ягодные дни. (Не забудьте, что некоторые красные плоды или ягоды вызывают аллергию, и, избавившись от пары килограммов, вы зато можете покраснеть или посинеть.) Одними только фруктами можно питаться неделями, если у вас найдутся силы бороться с приступами мучительного голода: после пары яблок или горьковатого грейпфрута ужасно хочется чего-нибудь жирненького.

Фруктовая диета справедливо считается низкокалорийной. Женщинам позволено ежедневно, без опасности округлиться, съесть 1200 калорий, мужчинам -- 1600. А это килограммы яблок, апельсинов, хурмы, манго... Как вкусно, приятно, полезно -- и никакого жира.

Учтите, что против низкокалорийного фруктового однообразия будут возражать не только ваши вкусовые рецепторы, но и весь организм. Попав в ситуацию недоедания, он немедленно запаникует, начнет сопротивляться и не упустит возможности восстановить утраченные резервы.

Поначалу, снижая привычную для вас порцию калорий, вы создадите их дефицит, который организм позаимствует из своих жировых резервов, -- пара лишних килограммов долой. Но через какое-то время процесс похудения прекратится, несмотря на то, что диеты вы будете придерживаться по-прежнему. Выживая, организм адаптируется к издержкам, и вес стабилизируется. Даже снижение количества

Калорийность фруктов

Автор: Јаха

04.08.2010 06:22 - Обновлено 04.08.2010 07:31

поступающих калорий до 1000 в день позволит ему легко восстанавливать силы. И он затаится в ожидании какого-нибудь нефруктового продукта. Малейшее отклонение от диеты -- и к вам вернутся все ваши килограммы.

В общем, не стоит мучить себя диетами, даже такими сладостными. Просто ешьте всякие фрукты каждый день, но ешьте их правильно.

Как это -- правильно есть фрукты?

Начинайте завтрак с фруктов или фруктового сока. Обязательно натощак или между приемами пищи. Почему? Фруктам нужно мало времени для переваривания (всего 15 минут), поэтому в желудке они долго не задерживаются и быстро отправляются себе в тонкий кишечник, где перевариваются и абсорбируются. А если они попадают в желудок в конце еды, где уже находится какая-нибудь до того съеденная пища, то оказываются запертыми в горячей и кислой среде, что приводит к расстройству пищеварения и потере витаминов. Устраивайте себе фруктовые дни по средам и пятницам. Считается, что в человеке генетически заложен такой ритм очищения организма. В различных религиях именно в эти дни люди постятся. Не ешьте консервированных фруктов. (В них практически нет витаминов, как и в не свежавыжатых соках.) Манго, киви, ананас и грейпфрут прекрасно расщепляют жиры и умеют бороться с целлюлитом. Дыня (без нитратов) очищает кишечник. Арбуз чистит печень и почки. Покупать арбуз лучше не раньше 10-15-го августа -- к этому времени они уже подрастают самостоятельно, без подкормки нитратами. Калорийность фруктов и ягод (ккал/100 г)

Абрикос 41, Лайм 29,9, Авокадо 183,3, Лимон 33, Ананас 49, Малина 42, Апельсин 40, Манго 67,3, Арбуз 38, Мандарин 40, Банан 89, Нектарин 50, Виноград 65, Опунция 38,8, Вишня 52, Паммело 39,5, Гранат 52, Папайя 50, Грейпфрут 35, Персики 40,8, Груша 42, Ревень 24,6, Дыня 38, Слива 60,6, Ежевика 41,7, Фиги 78,4, Земляника 34
Финики 271, Изюм 325, Черная смородина 305,6, Карамбола 31,5, Черника 71,4, Киви 67,6, Чернослив 261,9, Клубника 30,7, Шиповник сушеный 110, Клюква 26, Яблоко 45, Крыжовник 40, Курага 261,9

Для сравнения напомним, сколько калорий в обычных продуктах, которые мы съедаем ежедневно. Говядина -- 218, свинина (нежирная) -- 57, телятина -- 97, курица -- 241, колбаса докторская -- 257, колбаса диетическая -- 170, сервелат -- 461; горбуша -- 147, карп -- 112, минтай -- 72, треска -- 69; молоко 3,5-процентной жирности -- 61, молоко

Калорийность фруктов

Автор: Jaxa

04.08.2010 06:22 - Обновлено 04.08.2010 07:31

обезжиренное -- 31, сметана 10-процентной жирности -- 115, творог 18-процентной жирности -- 232, творог нежирный -- 88, сыр "Российский" -- 360; манка -- 328, гречка -- 329, рис -- 330; овсянка -- 305; хлеб ржаной -- 181, пшеничный -- 209.

Можно, если даже такие калорийные фрукты, как бананы, финики и изюм, курагу вы будете есть в умеренных количествах, клубнику не будете кушать с жирной сметаной, а фруктовые десерты заливать сверху взбитыми сливками. Всё это очень вкусно, но никак не способствует стройности фигуры.

Но какие же фрукты и ягоды наиболее полезны для сохранения стройности? Очевидно, те, которые наименее калорийны, те, которые легко усваиваются организмом, содействуют пищеварению и выведению шлаков. По сочетанию факторов, верхние строчки в нашем топ-параде займут:

- Грейпфрут (35 ккал)• Ананас (42)• Киви (60)• Груша (42-60)

JaxaLand.ru

{jcomments on}