



Еда без вреда

Индюльгенция 1. Сыр

Да, большинство сыров имеют высокий процент жира и калорий, но при этом в них много кальция. Также в этом продукте есть линолевая кислота, которая снижает риск возникновения рака, сердечных заболеваний и диабета, а ещё она способствует похудению, так как не даёт откладываться жиру.

Скажите «Да»:

Жирным сортам с сильным ароматом и насыщенным вкусом, таким, скажем как Фета или пармезан. Даже небольшого кусочка будет достаточно, чтобы насытиться и получить удовольствие.

Скажите «Нет»:

Сырам с низким содержанием жира (18-20%). Такие сорта, к сожалению, недостаточно вкусны и практически без запаха, а значит, не вызывают быстрого насыщения и их можно легко переест.

Индюльгенция 4. Яйца

Многие стремятся снизить потребление яиц, поскольку этот продукт богат холестерином, но учёные полагают, что именно насыщенные жиры, а не холестерин являются главными виновниками сердечных заболеваний. Яйца же содержат низкий процент жиров (а 1 яйцо – менее 5 г), помимо этого, в них есть лютеин, который необходим для сохранения зрения.

Скажите «Да»:

Яйцам пашот (сваренным в кипятке без скорлупы), вкрутую или в мешочке – холестерина в них содержится немного; овощным запеканкам. С овоща-

ми в организм поступает клетчатка и множество раз – нообразных питательных веществ. А добавив в это блюдо шпинат, вы увеличите количество лютеина; омлету из яичных белков. Если вы удалите желток, то тем самым сократите количество калорий.



Скажите «Нет»:

Яичнице с беконом и сосисками, а также бисквитам со сливочным маслом

Индюльгенция 2. Шоколад

Не стоит верить тем, кто утверждает, что шоколад провоцирует головную боль и возникновение прыщей. Прямых доказательств этому нет. Зато достоверно известно, что масло какао благодаря входящим в его состав антиоксидантам предохраняет от сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний. Если в минуты грусти вы невольно тянетесь к плитке шоколада, не спешите одёргивать руку. Шоколад стимулирует выработку в мозге особого вещества – серотонина, который, как известно, отвечает за хорошее настроение.

Скажите «Да»:

Горькому шоколаду. Он наиболее полезен, так как содержит наибольшее количество масла какао; сортам с ароматными вкусовыми добавками.

Скажите «Нет»:

Шоколадным батончикам с различными жирными и сладкими наполнителями, такими как карамель, печенье, взбитые сливки с сахаром. Они чересчур калорийны.



Индюльгенция 5. Говядина

Говядина – отличный источник белка, а также цинка, железа и витамина В₁₂ (именно их нам чаще всего не хватает).

Скажите «Да»:

Постным кускам, в которых содержится не более 4,5 г насыщенных жиров на 100 г; технологиям быстрого обжаривания и запекания в духовке. Эти способы позволяют обойтись минимальным количеством жира.

Скажите «Нет»:

Мясу на рёбрышках – в нём вдвое больше жира и калорий, чем в постном филе