

6 НАЧИНА ДА СТОПИМ КОРЕМНИТЕ МАЗНИНИ

ПЛОСЪК КОРЕМ

Без упражнения

От автора
на бестселъра
ЗЕЛЕНИ СМУТИ
РЕЦЕПТИ

ДЖЕЙ ДЖЕЙ СМИТ

СН®
СОФТПРЕС

Съдържание

Предговор..... 9

Въведение 13

Първа глава

Изключете от менюто си 7-те храни, отговорни
за коремните мазнини 17

Втора глава

Открийте 5-те хранителни добавки
срещу мазнини 35

Трета глава

Изчистете червата, сбогувайте се
с подутия корем 43

Четвърта глава

Погрижете се за хормонален дисбаланс № 1, който
причинява натрупване на мазнини по корема..... 59

Пета глава

Избягвайте два неподозирани навика, от които се
пълнее на корем 69

Шеста глава

Изключете от менюто си един често срещан
алерген – причина за подуването 79

Приложение А

Често задавани въпроси 85

Приложение Б

Планово меню за седем дни 91

Приложение В

50 рецепти за плосък корем 95

За автора 150

ПЪРВА ГЛАВА

Изключете от менюто си 7-те храни, отговорни за коремните мазнини

Съществуват храни, които могат да помогнат на тялото да топи мазнини, както и други, които карат тялото да ги трупва. В тази глава ще ви разкажа за седем неподозирани храни, от които се пълнее и които ще трябва да изключите от менюто си, както и за още седем – приятели на плоския корем, които трябва да въведете. Също така ще споделя пет насоки относно това как да комбинирате храните, така че да постигнете най-добри резултати. (Приложение Б съдържа планово меню за седем дни с идеи за закуска, обяд и вечеря, както и за леки хапвания, с които можете да започнете веднага.)

Не искам да се обезкуражавате от това, че говорим за седем храни, които трябва да зачеркнете от менюто си. Някои хора много страдат при вида на списъка с отговорните за коремните мазнини храни. Успокояващото в случая е, че има голямо изобилие на други вкусни неща, които ще ви помогнат да се отървете от упоритите тлъстинки.

ПЛОСЪК КОРЕМ БЕЗ УПРАЖНЕНИЯ

Ако искате да постигнете оптимални резултати, е нужно поне за 30 дни да елиминирате определени храни и да въведете други, както е описано в тази глава. Щом веднъж сте постигнали заветната цел и сте свалили излишните коремни тлъстинки, спорадичната консумация на храни, от които се пълнее на корем, няма да ви се отрази толкова пагубно. Упоритите коремни мазнини се трупат само когато редовно приемаме въпросните храни.

7-те храни, отговорни за коремните мазнини

Както вече споменах, има храни, които помагат на тялото да топи коремни мазнини, както и други, които го карат да ги складира. В много случаи тялото започва да складира мазнини само два часа, след като сте яли някоя от тези храни. Ако наистина възнамерявате да се отървете от тлъстините по корема, задължително трябва да елиминирате тези седем (или колкото може повече) храни от менюто си. Ако не го направите, цял живот ще имате мазнини по корема.

Бяла захар

Рафинираната бяла захар се използва в торти, пайове, плодови сокове, бонбони и много други вкусотиини, които всекидневно ни се прияждат. Много хора са пристрастени към бялата захар и дори не знаят, че е така. Вярвам, че тази пристрастеност е основната причина за трупането на коремни мазнини. Някои от нас смятат, че не ядат много захар, защото не ядат бисквити и бонбони, но проблемът е, че захарта се крие и в редица други храни като хляб, кексчета и дори сушени плодове. Според мен захарта е отровна. Няма никаква хранителна стойност, изключително пристрастяваща е, разболява ни и от нея се дебелее.

Изключете от менюто си 7-те храни...

Мисълта за живот без захар докара ли ви вече паническа атака? Трябва да гледате на отказването от захарта като на отказване от някаква зависимост. Ключът към успеха е да установите откъде идва захарта в менюто ви и да намерите алтернативи, с които да я заместите.

Захарта се измерва в грамове, 4 г захар са равни на една чаена лъжичка. Така че, ако газираният ви напиток съдържа 40 г захар, това прави 10 чаени лъжички захар само в една газирания напиток. Сега разбирате ли защо се получава така, че много хора консумират огромни количества захар всеки ден? Навремето закусвах с мюсли и си мислех, че се храня здравословно. Само че мюслието не беше от обикновени овесени ядки, а от онези подсладени и ароматизирани бързи зърнени закуски и съдържа около 20 г захар на порция (5 чаени лъжички!), което е прекалено много.

Един съвет – най-добрият начин да сведете до минимум количеството захар в менюто си е да избирате храни, които съдържат 5 г или по-малко на порция. Когато напитката или храната, която приемате, не съдържа повече от 5 г захар на порция, тя не предизвиква хиперреакция в организма. Това означава, че няма да има нужда панкреасът ви да произвежда твърде голямо количество инсулин. (Излишният инсулин е причина за натрупването на мазнини по корема.)

Винаги е добра идея да заместите захарта със стевия или друг растителен подсладител. Стевията е естествен подсладител и се прави от растение, характерно за Южна и Централна Америка. От десетилетия стевията се използва като заместител на захарта, защото в нея фактически няма калории и тя не се отразява на кръвната захар. Това я прави прекрасна естествена алтернатива на захарта и изкуствените подсладители.

ПЛОСЪК КОРЕМ БЕЗ УПРАЖНЕНИЯ

Заради захарта трупате мазнини по корема, заради нея се чувствате раздразнителни, без настроение и умерени. Тя може да причини редица здравословни проблеми, така че се решете да прекратите зависимостта си от нея още днес!

Рафинирани въглехидрати

Тъй като фибрите в рафинираните въглехидрати са премахнати, те се смилат бързо и предизвикват скокове в нивата на инсулина, което води до складиране на мазнини. Сред храните, които трябва да избягвате, са всички, направени с бяло брашно, включително бял хляб и бяла паста. (Освен това бялото брашно се избелва по начин, подобен на този, по който си избелват дрехите. Когато ядете бяло брашно, вие ядете и част от използваните в този процес избелващи вещества, което допринася за претоварването на организма с токсини.)

Други примери за рафинирани въглехидрати, които да не консумирате, са: гевречета, бисквити, понички, крутони, палачинки и вафли.

Когато четете списъка със съставките на етикета, не се подлъгвайте по изрази от рода на „пшеничено брашно“ или „обогатено пшеничено брашно“. Става дума за съвсем същото бяло брашно. Когато си избирате паста, хляб или гризини, гледайте на етикета изрично да пише „пълнозърнесто брашно“. Това е по-здравословната алтернатива.

Вече знаете какво са рафинираните въглехидрати и защо трябва да ги избягваме.

Бяла сол

Натрият, който обикновено наричаме „сол“, е друг основен фактор за формиране на излишна коремна мазнина. Накратко, излишната сол води до задържане на вода и подуване. Ще трябва да избягвате солницата и солените подправки. Добри техни алтернативи са морската сол, черният и кайенският пипер, които засилват метаболизма.

Защо всъщност солта предизвиква подуване и тежест в корема? Защото натрият привлича водата и когато приемате големи количества сол, тялото ви задържа повече течности, които на свой ред са отговорни за усещането за тежест и подпухналост. Богати на сол храни са: пържените картопки, картофеният чипс, туршиите, печените осолени ядки и фъстъци. Преди да купите каквато и да било пакетирана храна, погледнете етикета. Повечето хора имат нужда от 500 до 1000 мг сол на ден, но прекалено много от нас приемат около 6 пъти повече, което води до огромни количества излишна коремна мазнина и подуване.

Ако ви се случи да попрекалите със солена храна, пийте големи количества вода, за да я изхвърлите.

Изкуствени подсладители

Всички сме виждали онези малки жълти, розови и сини пакетчета с общото наименование „заместител на захарта“. Повечето хора не си дават сметка, че дори и да не съдържат калории, изкуствените подсладители пак могат да допринесат за трупането на мазнини. Тези вещества повишават апетита, като подават на мозъка грешни сигнали, че идва сладка храна. И тъй като въпросната сладка храна така и не пристига, мозъкът се

ПЛОСЪК КОРЕМ БЕЗ УПРАЖНЕНИЯ

обърква и спира да дава сигнали, че сте се заситили. Затова на някои хора започва по цял ден да им се яде сладко и в крайна сметка ядат повече захар. Да, от изкуствените подсладители може да ви се прияде захар!

Нека да разгледаме случая с аспартама. Едно проучване отпреди няколко години разкри, че двете основни съставки на аспартама – фенилаланин и аспарагинова киселина – стимулират секрецията на инсулин и лептин, хормоните, които инструктират тялото да складира мазнини.

Най-добрият вариант на подсладител без калории е стевията – растение, чийто естествен хабитат е в Парагвай и Бразилия, а вече е широко разпространено и в САЩ. Не ви трябва много стевия – тя е около 30 пъти по-сладка от захарта. И въпреки това не вдига нивата на кръвната захар, нито предизвиква внезапен глад за сладко, както правят обикновените захари. Проучване, публикувано в „Журнал по етнофармакология“, разкрива, че стевията разширява кръвоносните съдове и помага срещу високото кръвно налягане. Стевията е от полза и за регулирането на храносмилателната система, допринася за растежа и развитието на полезните бактерии в червата и помага на тялото да се освободи по естествен път от токсините и да отделя повече урина.

Трансмазнини (Пържени храни)

Едно от нещата, които най-много обичах да ям, беше пържената риба на чичо ми Спенсър. По-вкусна риба просто няма. Но се наложи значително да я намаля заради вредата от пържените храни. Повечето неща се пържат в частично хидрогенирани мазнини, които съдържат трансмазнини. Пържените храни се напояват обилно с хидрогенираните мазнини, в които ги готвим, а тези мазнини водят до затлъстяване в коремната област.