План быстрого сжигания «упрямого» жира

Диета с витамином D

ТЫСЯЧИ американцев сейчас худеют так!

5 шагов : 8 продуктов

Алиса Боумен при поддержке журнала Women's Health

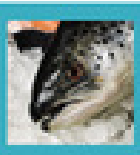
молочные продукты

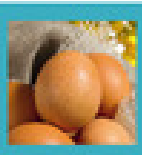
хлеб

тофу

апельсиновый сок

грибы


рыба


яйца

цельнозерновой завтрак

План быстрого сжигания «упрямого» жира

Диета с витамином D

ТЫСЯЧИ американцев сейчас худеют так!

5 шагов : 8 продуктов

Алиса Боумен при поддержке журнала Women's Health

молочные продукты | хлеб | тофу | апельсиновый сок | грибы | рыба | яйца | цельнозерновой завтрак

Алиса Боумен

Диета с витамином D: план быстрого сжигания «упрямого» жира»

Alisa Bowman and the Editors of Women's Health® Magazine
THE VITAMIN D DIET

Публикуется с разрешения издательства RODALE INC., Emmaus, PA, USA, и литературного агентства Nova Littera Ltd.

Все права защищены, ни одна часть данного издания не может быть использована в какой-либо форме, включая электронную, фотокопирование, магнитную запись или какие-либо иные способы хранения и воспроизведения информации, без предварительного письменного разрешения правообладателя.

Copyright © 2005 by Baby Center., All Rights Reserved.
Published by arrangement with RODALE INC., Emmaus, PA, USA.
© ООО «Издательство АСТ», перевод на русский язык

Благодарность

Я в долгу у Бриджет Догерти, бывшего главного редактора Women's Health. Несколько лет назад она позвонила, рассказала мне о еще одном чудо-витамине – витамине D – и дала задание, которое в итоге привело к написанию этой книги.

Точно так же я в долгу и у Урсулы Кэри, моего редактора в Rosdale, понявшей необходимость такой книги задолго до меня. Урсула – как редкий драгоценный камень, тот самый редактор, который нужен каждому автору. Она не только помогала шлифовать рукопись, но и постоянно напоминала, что надо искать информацию для включения в книгу. Она намного больше, чем издатель или «акула пера». Она стратег и тренд-аналитик. Мне очень повезло, что я писала под ее руководством.

Спасибо десяткам женщин, согласившимся опробовать эту диету до выхода книги в печать. Благодаря вашей обратной связи я увидела, какие рецепты работают, а какие нет. Ваши отзывы также помогли мне понять, что сидящие на диете кое-что в ней меняют и даже жульничают. Я особенно признательна Андреа Линн, Нишель Колли Ротрок и Стефани Пасетти, разрешившим ссылаться на них в книге.

Если бы не диетолог Лесли Дантчик, варианты меню в книге напоминали бы откровенно скучную стряпню, которой я занимаюсь день за днем. Лесли вдохнула в этот план жизнь, придумав меню из блюд очень вкусных, быстрых, легких в приготовлении и при этом способствующих похудению. Шеф-повар Дженнифер Исерло разработала несколько рецептов, которые, без сомнения, придутся по вкусу многим «голодающим». Когда я сказала ей, что ни один сидящий на диете не выживет без бокала мартини, она даже не дрогнула. Ее «оранжтини» великолепен и идеально подходит для девичника.

И наконец, я ничего бы не сделала без моего литературного агента Майкла Харриота. Я совершенно уверена, что уже поправляла бы здоровье в санатории. Как и Урсула, Майкл – редкий человек. Он не только добивается, чтобы мне платили лучшую цену за каждое написанное слово, но и является моим психотерапевтом, бизнес-

тренером и другом. Я счастлива, что он продолжает представлять меня и остается частью моей жизни.

Предисловие

Моя жизнь следовала обычному сценарию. Каждый год, когда осень сменялась зимой, мое тело медленно, но верно увеличивалось в объемах. Прибавка в весе часто оставалась для меня незаметной, так как, помимо прочего, у меня отлично налажен механизм отрицания. Разумеется, я каждое утро вставала на весы. Да, я все время видела все возрастающую цифру. Но вместо того чтобы сказать себе: «Опа, я набираю вес», я повторяла что-то в таком роде:

Наверное, мышцы увеличились, я ведь вчера делала отжимания. И волосы стали длиннее. Волосы тоже что-то весят! Должно быть, дело в этом. И вчера я ела много соленого. Тело удерживает воду. Я поздно поужинала. Вероятно, все это еще во мне и увеличивает вес. Завтра я стану легче.

Кроме цифр на весах, были и другие признаки. У меня начинали появляться складки жира на талии. Я натягивала любимые джинсы и понимала, что мои бедра в них больше не помещаются. Они сели? Но я же попросила мужа не класть их в сушилку. Хм. И лицо мое округлилось. Почему оно такое отечное? Может, от вина, выпитого перед сном?

Но со временем мне приходилось взглянуть в лицо фактам. Обычно это случалось со мной в феврале. Примерно в это время года мне уже едва удавалось застегнуть высокие сапоги. А придумать, почему они не застегиваются, было не так-то легко. Мне не удавалось убедить себя, что сапоги тоже усохли!

Осознание часто приходило вместе с депрессией и апатией. К середине зимы настроение у меня бывало мрачным, а мысли крутились вокруг чего-то такого: *«Я так устала от жизни. Я не хочу ничего делать и никуда идти. Только посмотрите на меня! Вдобавок ко всему мне все мало. Отлично. Я ужасно себя чувствую. Единственное, чего мне хочется, – лечь на диван и доесть макароны со сливочным соусом. Или ограничиться чизкейком? Или поесть и того, и другого?*

Да, к концу длинной, холодной, пасмурной зимы в моей голове вырисовывалась неприглядная картина.

Осень и зима были не единственными временами года, когда я придерживалась привычной модели самообмана. По мере того как становилось теплее и солнечнее, я впадала в диетическую панику и морила себя голодом до головокружения и полубессознательного состояния, живя исключительно на фруктах, салатах и огурцах. К концу лета джинсы и шорты становились почти на размер велики! Я давала себе клятву, что зимняя прибавка в весе Ни. За. Что. Не. Случится. Снова.

(Конечно, все мы знаем, что происходило дальше.)

Все это было предсказуемо до отвращения, не говоря уже о том, что ужасно неловко. В конце концов я стала вести колонку в газете, рассказывая о здоровье и питании. Я писала о здоровье и фитнесе для разных журналов, включая *Women's Health*. Я познакомила читателей с множеством диет. Если на вечеринке меня спрашивали о разнице между насыщенным и гидрогенизированным жиром, я отвечала через считаные секунды. В моей голове мелькали цифры калорий, содержащихся в различной еде. Яйца? 70. Сельдерей? Около 10 в каждом стебле. Хлеб? Примерно 100 в ломтике, в зависимости от сорта.

Если кто и знал, как поддерживать здоровый вес, то это была я! Но я не справлялась. Поначалу я думала, что мне не хватает силы воли. Считала, что нужно учиться контролировать себя. «Ты просто должна есть меньше, – говорила я себе. – Просто меньше ешь».

Поверьте мне, я старалась. Я пыталась меньше есть, следуя новейшим советам психологов. У меня был к ним доступ. Я регулярно брала интервью у экспертов мирового уровня и читала различные исследования, как только они издавались. Но тем не менее каждую зиму килограммы возвращались.

И только около двух лет назад я окончательно осознала, что происходит. Как выяснилось, моя проблема не имела ничего общего с мягкотелостью, недостатком силы воли или самоконтроля. Да я же марафоны бегала! Думаю, что и у вас достаточно самоконтроля и силы воли. Как и у большинства женщин. Но если вы такая же, как я, и как огромное число других дам, у вас есть и кое-что еще: очень распространенный дефицит витаминов. Авитаминоз активизирует

набор веса – особенно зимой – и стоит между вами и стройным сексуальным телом вашей мечты. Такая недостаточность питательных веществ встречается очень часто и отражается и на весе, и на здоровье в целом. Это нехватка витамина D, который наш организм должен вырабатывать с помощью солнечных лучей.

Каждую зиму, когда дни сокращались, моя кожа оказывалась не в состоянии производить достаточно витамина D, чтобы обеспечить им клетки и ткани. Предложение никак не поспевало за спросом, и мое тело приходило к гиповитаминозу. Дефицит витамина D порождал усталость. Мышцы болели, настроение падало, что в совокупности подтачивало чувство контроля в отношении сладкого. И превращало мое тело в механизм для накопления жира.

Потом наступали весна и лето. Как только я начинала бегать и гулять на солнце, мой уровень витамина D естественным образом приходил в норму. Я ощущала прилив энергии, давала себе больше физической нагрузки. Настроение улучшалось, и я меньше ела. А у организма было достаточно витамина D, чтобы заставить клетки перейти из режима сохранения жира в режим его сжигания. Держу пари, этот цикл вам хорошо знаком.

Готовы ли вы сбросить вес в последний раз?

Я ужасно рада, что могу представить вам план, обеспечивающий вас, наряду с некоторыми другими ключевыми питательными веществами, витамином D, и помочь вам раз и навсегда разорвать цикл набора веса. Этот план насыщен витамином D и другими эффективными сжигателями жира. Он помогает «подогреть» ваш метаболизм до такой степени, чтобы вы худели максимально быстро.

Наверное, лучше всего больше не набирать однажды сброшенный вес. Тогда закончится ваше сражение с зимней депрессией и приступами голода. Вы сможете похудеть и удерживать новый вес круглый год. Добро пожаловать в мир необратимой потери веса!

Глава 1. Приготовьтесь к сжиганию жира!

Вам, вероятно, говорили, что похудение требует времени, что нет способа ускорить процесс избавления от жира. Звучит удручающе, особенно в конце зимы, когда вы понимаете, что – снова! – набрали «7 зимних килограммов», одежда не налезает, и надо сесть на строжайшую диету, чтобы хотя бы примерить бикини перед тем, как составлять планы на лето.

Хорошая новость состоит в том, что почти все это не так!

Я пишу о здоровье 15 лет и постоянно знакомлю читателей с исследованиями, связанными с диетой, фитнесом и питанием. Я интервьюировала ведущих мировых экспертов по метаболизму, химии мозга и аппетиту. Эти эксперты находятся в авангарде открытий по сжиганию жира, и лабораторные исследования начинают опрокидывать обычные представления об этом предмете. Целый массив научных фактов позволяет нам теперь быть уверенными, что можно удвоить потерю веса, а в процессе взять под прицел вашу «горячую точку № 1» – живот.

Вот несколько удивительных вещей, которые можно делать, придерживаясь *Диеты с витамином D*:

✓ **Ешьте так называемые «ведущие к прибавке веса» продукты.** Просто нет смысла питаться исключительно яичными белками, черешками сельдерея и куриными грудками. Вы можете и должны употреблять целые яйца, зерновые завтраки, хлеб, молочные продукты и даже сыр. Такая еда не превратит вас в пухлого младенца, не заставит инсулин зашкаливать, и не сделает вас машиной для накопления жира. Напротив, это важное оружие в вашем «антижировом» арсенале. Поэтому эти продукты входят в *Диету с витамином D*.

✓ **Ешьте между основными приемами пищи.** На самом деле перекусы – один из лучших способов облегчить приступы голода и не отклониться от диеты. *Диета с витамином D* разрешает вам до двух «перекусов» в день.

✓ **Сбрасывайте килограммы без ощущения обделенности, голода или усталости.** Вам приходилось переживать вызванную диетой депрессию? Она похожа на ПМС и заставляет сидящих на диете срывать зло на близких по малейшему поводу. Она также сопровождается апатией, страстным желанием поесть вкусного и неясным мышлением. Этого вполне можно избежать, если употреблять правильные питательные вещества. *Диета с витамином D* оптимизирует количество питательных веществ, поддерживающих настроение во время похудения и не сталкивающих вас в эмоциональный штопор.

✓ **Теряйте вес, не откладывая жизнь на потом.** По этому плану вы даже сможете время от времени позволить себе десерт или бокал вина. В нем нет ни одного полностью запрещенного блюда. Вам не придется отказываться от выхода в свет, поскольку вы пытаетесь избавиться от лишних килограммов. Вы в состоянии следовать этому диетическому плану везде – в ресторане, на праздничной вечеринке, продолжите список сами.

Почему важно сжигать жир

Годами специалисты по проблемам питания убеждали нас в том, что формула потери веса проста: получайте меньше калорий, чем расходуете. Точка. Это до некоторой степени верно, хотя и вводит в заблуждение. К примеру, эта теория привела многих людей – особенно пишущих о здоровье журналистов – к ошибочному заключению, что, съедая один лишний тост с маслом в день (около 100 дополнительных калорий), вы за 40 лет наберете чудовищные 200 кг. Этот вывод основан на идее, что полкило жира содержит 3500 калорий. Тогда 100 лишних калорий, умноженные на 14 600 дней, дадут более 1,4 млн калорий, т. е. примерно 200 кг.

Но в реальной жизни этого не происходит!

На самом деле подавляющее большинство съедающих лишние 100 калорий в день за 40 лет прибавят меньше 3 кг. Дело в том, что когда вы прибавляете в весе, ваш метаболизм ускоряется. Так что вы начинаете сжигать часть дополнительных калорий.

Правда, интересно, что некоторые из потребляющих 100 лишних калорий в день поправятся намного больше, чем на 3 кг. А другие – меньше. Как такое может быть, если они переедают одинаково? Отчасти это объясняется тем, чтó они едят. Для усвоения некоторых продуктов – например, с высоким содержанием белка – требуется много энергии.

Желудок и кишечник должны сжечь много калорий для их расщепления. А для переваривания богатой жирами пищи требуется совсем немного калорий. Так что 100 калорий белка в итоге дадут вашему организму меньше калорий, чем 100 калорий жира.

Это одна из причин эффективности диет с низким содержанием углеводов. Но сильно ограничивать потребление углеводов очень трудно, особенно женщинам. Я уверена, что вы испробовали какие-то низкоуглеводные диеты и были приятно удивлены первоначальным результатом, но разочаровались, когда снова набрали почти весь (если не больше!) свой вес. Выбор продуктов для диет с низким содержанием углеводов или вообще без них недостаточно разнообразен, чтобы длительное время удовлетворять ваши вкусовые рецепторы. Поэтому в итоге вы попадаете в порочный круг «набрать вес – сбросить вес».

Это не низкоуглеводная диета. Помните, я раньше говорила, что вы будете есть хлеб? Загляните в варианты меню. Вы увидите там хлеб, роллы, злаки и макароны. Не знаю, как вы, а я не сяду на диету, в которой нет хлеба! Углеводы составляют большую часть этого диетического плана, и не только потому, что они мне по душе. Я включила их в меню, т. к. некоторые виды содержащих углеводы блюд ускоряют процесс похудения и помогают сжигать жир.

Диета с витамином D, как и низкоуглеводная диета, переводит ваш организм в режим сжигания жира, но при этом не принуждает вас отказаться от любимых углеводов! Она работает за счет увеличения потребления нескольких ключевых сжигающих жир веществ, самый важный из которых – витамин D.

Скрытый дефицит, приводящий к полноте

Если вы заглянете на любой связанный со здоровьем интернет-форум, то непременно столкнетесь с этой темой. Не важно, обсуждают ли там проблемы сна, усталость, хроническую боль или «упрямый» жир. Истории во многом похожи:

Я боролась с этим годами, ходила от врача к врачу, и ни один не смог мне помочь. Я испробовала все! Доктора назначали анализ за анализом и не понимали, что не так, а симптомы все нарастали! В конце концов я обратилась к новому врачу, и она по наитию проверила мой уровень витамина D. Вы не поверите, насколько низким он оказался! И сейчас симптомы не просто исчезли, я еще и худею! Это чудо!

Звучит как отрывок из субботней рекламы, не так ли? Но это не трюк. Только в будущем году будет опубликовано более 2000 исследований, посвященных витамину D, что сделает его одним из самых изученных и понятных витаминов нашего времени. Эти работы убедили экспертов уважаемых научных институтов мира в двух истинах:

Истина № 1: Недостаточность витамина D – это пандемия, поражающая богатых в той же степени, что и бедных, тренированных и здоровых – точно так же, как и добровольно приковавших себя к дивану.

Истина № 2: Дефицит витамина D вызывает, способствует или усугубляет бесчисленные заболевания и проблемы, от перепадов настроения до артрита и рака.

И да, он способствует набору веса и усугубляет его.

Я узнала о всеобщем дефиците этого витамина несколько лет назад, когда редактор журнала *Women's Health* поручила мне написать материал о витамине D. В то время я мало о нем знала, но редактор отрекомендовала его, как новый «чудо-витамин». Я отнеслась к этому скептически – настолько скептически, что почти отказалась от задания. К тому моменту я писала и редактировала статьи о здоровье, диете и питании около 13 лет. За эти годы я видела, как появлялись и уходили в небытие многие «чудо-витамины». В конце 1990-х ими были витамин А и бета-каротин. На смену им пришел витамин Е.

Ресвератрол – обнаруженное в красном вине химическое соединение – тоже какое-то время занимал умы.

История каждого чудо-вещества повторялась. Появлялось исследование, показывавшее его важность для иммунитета, здоровья, костей или чего-то еще. Потом его же преподносили как «лекарство от старения». Объем информации рос, это химическое соединение почти получало статус святого, постепенно зарабатывая репутацию тайного лекарства от всего, что могло вызвать недомогание, включая жир на животе.

И тут, когда большая часть общества убеждалась, что это панацея всех панацей, возникало тревожное исследование. Оно демонстрировало, что высокий уровень этого вещества – которого можно достичь только передозировкой витаминных добавок – предрасполагает к онкологии или болезни сердца и увеличивает риск смерти. Постепенно публиковалось достаточно негативных научных отзывов, чтобы это вещество впало в немилость. В итоге с течением времени все большее число диетологов приходило к следующим выводам:

Настоящая еда поступает как «комплекс», который не под силу воссоздать производителям добавок. Питательные вещества в ней сбалансированы так, как нужно телу, и естественным образом скомпонованы для лучшего переваривания, усвоения и использования. Как правило, добавки – это комплекс, который не так просто переварить, усвоить и использовать. В результате многие из них так и не усваиваются и не приносят ожидаемой пользы. Они поступают в организм и покидают его.

Избыточное употребление одной пищевой добавки постепенно приводит к дефициту другой. Высокий уровень кальция, например, блокирует усвоение железа. Слишком большое количество сои мешает усваивать цинк. Список можно продолжать и продолжать.

Слишком много чего-либо – так же плохо, как и слишком мало. Эксперты предупреждают, что избыток вещества, которое должно скорректировать ваш дефицит, делает вас больным, как и его недостаток. Например, слишком большое количество витаминов А и Е увеличивает риск рака, а не снижает его. Переизбыток витамина А

может также привести к отравлению. Его симптомы – сухость кожи, зуд; головная боль; тошнота; головокружение; нечеткое зрение и усиление риска перелома бедра. Большие дозы витамина К могут навредить печени.

Самое изученное питательное вещество нашего времени

Я взяла у экспертов несколько интервью для той первой статьи о витамине D в журнале *Women's Health*. Я донимала их вопросами типа: «Как может сделать так много один лишь витамин?» и «Мы слышали то же самое о витаминах Е и А, и посмотрите, что из этого получилось. Не выяснится ли со временем, что слишком много витамина D – это тоже плохо?»

Я не интервьюировала тех ученых и врачей: я допрашивала их. Я была полна скепсиса! Однако они терпеливо отвечали на мои вопросы. «Допросы» начались с кандидата медицинских наук Майкла Холика из Бостонского университета. Холик всю карьеру посвятил изучению причин и следствий дефицита витамина D. Он опубликовал сотни работ на эту тему, причем первые из них датированы 1970 гг. Он настолько сильно верил в пользу витамина D, что позволил себе неоднозначную рекомендацию. Он продвигал идею «здорового воздействия солнца», чтобы люди могли получать больше витамина D благодаря солнечным лучам.

Такая позиция привела к его увольнению с кафедры дерматологии Бостонского университета. Он сохранил должность на кафедре медицины, психологии и биофизики того же университета. И хотя доктор Холик оказался в академической изоляции, он не сдался. Наоборот, он стал работать еще более напряженно, чтобы поделиться своими наблюдениями. (Если кто-то хочет потерять работу из-за того, во что он верит, – приглашаю вас на интервью!)

То, чем д-р Холик поделился со мной в тот день, было по-настоящему революционным. Он рассказал, что витамин D – или витамин солнечного света – участвует в большинстве происходящих в организме процессов. «Рецепторы витамина D есть в каждой ткани и клетке человеческого тела», – продолжал он. Это означает, что каждой

части вашего тела – от мозга до костей и жировых клеток – для правильного функционирования требуется витамин D. В итоге выяснилось, что дефицит витамина D вызывает, запускает, способствует или усугубляет все, от артрита, рака и депрессии до диабета и остеопороза. Убедительнее всего было то, что D – не малоизученный витамин. За 40 лет его описали в тысячах исследований, и новые данные продолжают появляться каждый день.

В конце интервью я поблагодарила его, сказав: «Я пишу о здоровье 13 лет. Вероятно, я уже написала почти обо всем. Поэтому для меня редкость – услышать что-то, что реально изменило бы мою жизнь. Но за это часовое интервью вы изменили мою жизнь! Я намереваюсь купить витамин D, как только положу трубку».

Так я и сделала. И начала думать, что решение – во включении большего количества витамина D в мою диету, и искать для этого возможности.

Как витамин D помогает вам сбрасывать жир

Примерно через 2 года после статьи в *Women's Health* другой журнал заказал мне статью о связи между витамином D и лишним весом. И снова я была настроена скептически. Годами ученые искали волшебный ингредиент, который помог бы людям сбрасывать вес, и терпели неудачу. Действительно ли витамин D обладал бóльшими возможностями, чем другие соединения, изучаемые многие годы? Ответом может быть самый потрясающий прорыв в сфере похудения, с которым я когда-либо сталкивалась.

Как я уже отмечала, на жировых клетках есть рецепторы витамина D. Это важно, т. к. рецепторы сигнализируют жировым клеткам, сжигать им жир или накапливать. Когда к этим рецепторам подключается витамин D, ключ словно открывает замок. Вдруг запускается механизм сжигания жира, и «упрямый» жир, на избавление от которого вы и не надеялись, начинает уходить.

Этот механизм не ограничивается жировыми клетками. В мозгу тоже есть рецепторы витамина D. Витамин нужен им, чтобы держать под контролем приступы голода и поднимать настроение.

Рецепторы витамина D есть и в клетках мышц. Это важно потому, что мышечные ткани – естественные сжигатели калорий. Каждые полкилограмма мышц сжигают от 35 до 50 калорий в день, только чтобы поддержать себя. Чем больше у вас мышц, тем больше калорий вы сжигаете, даже когда спите! Сильные мышцы также дают вам больше энергии – так что вы с большей долей вероятности сожжете калории во время упражнений и повседневных движений.

Зимой 2008 г. д-р Шаламар Сибли из университета Миннесоты посадил 38 тучных людей на диету, при которой они потребляли на 750 калорий меньше их суточной потребности. Участники эксперимента с более высоким содержанием витамина D в крови потеряли больше веса, чем участники с низким его содержанием. Если быть точной, они похудели намного сильнее – на 70 процентов.

Снабжая свое тело богатыми витамином D продуктами, вы заставляете его перейти из режима накопления в режим сжигания жира и ускоряете потерю веса на 70 процентов!

Доказательство прямо здесь

Вы вот-вот познакомитесь с революционным меню, разработанным Лесли Дантчик, одним из лучших диетологов страны. В нем есть и несколько простых, но очень вкусных рецептов, придуманных знаменитым шеф-поваром Дженнифер Исерло, больше известной как «шеф-повар для худых». Оно основано на тысячах исследований и интервью с десятками экспертов. Опирается оно и на потрясающие результаты, достигнутые женщинами, похожими на вас.

Перед тем как отправить мою книгу в печать, журнал *Women's Health* протестировал этот план на тех, кто придерживается диеты. Это были занятые люди с «правильными» вкусовыми рецепторами. Они хотели похудеть, но не собирались делать это ценой отказа от любимой еды. И еще они мечтали сбросить лишние килограммы раз и навсегда. Судя по их опыту, вас ожидает следующее:

Всего через 7 дней: после приема пищи вы будете чувствовать себя более насытившимся и удовлетворенным. Ваше настроение и уровень энергии улучшатся, и вы потеряете до 3 кг.

Через 2 недели: вы похудеете еще на 1 кг.

Через 4 недели: вы будете на 7 кг легче, чем в начале. Вы также поймете, что это последняя диета, за которую вы принялись.

Всю жизнь: вы будете сохранять здоровую, сексуальную форму и чувствовать себя красивой, счастливой и уверенной – круглый год, при этом балуя себя любимыми блюдами. Что может быть лучше!

Диета с витамином D — новаторская программа, опирающаяся на самые последние научные открытия и позволяющая быстро расставаться с лишним весом. Согласно этому плану, вы оптимизируете потребление витамина D и некоторых других сжигающих жир питательных веществ, так что ваше тело начнет превращать жир в топливо. Вы также:

✓ **Запустите механизм сжигания жира!** Эта диета перенасыщена витамином D и другими веществами – сжигателями жира, такими как кальций и жирные кислоты омега-3. Эти соединения работают синергетически, помогая быстро терять вес. Все клетки тела, включая жировые, имеют рецепторы витамина D. Если в организме достаточно витамина D, он может подключаться к рецепторам жировых клеток. Если это происходит, ключ словно отпирает замок, позволяющий жировым клеткам высвобождать калории и сжигать их для получения энергии. Правильное количество витамина D также оптимизирует усвоение кальция, другого важного для похудения вещества. Кальций способствует потере веса, связываясь с жиром в ЖКТ и препятствуя попаданию некоторой его части в кровоток. Кроме того, как и витамин D, он помогает сжиганию жира.

✓ **Возьмете под прицел ваше слабое место № 1!** Исследования показывают, что худеющие, которые в своем меню доводят до максимума витамин D и другие указанные вещества, не только теряют вес в два раза быстрее, они теряют его в нужном месте – на животе.

✓ **Прорветесь через плато на графике потери жира!** Обычно во время диеты потеря веса замедляется по мере его уменьшения. Так происходит потому, что метаболизм приспосабливается к новым размерам тела, заставляя вас сжигать меньше калорий. Разумеется, это затрудняет задачу потери веса с каждым новым ушедшим килограммом. Поэтому столь многие люди оказываются на «упрямой» плоской части кривой задолго до достижения своей цели. *Диета с витамином D* позволяет вам избежать «равнинных участков», питаясь

продуктами и веществами – самыми мощными сжигателями жира, сохраняющими мышечную массу, ускоряющими метаболизм и подталкивающими тело к расщеплению жира.

✓ **Проснетесь счастливой!** Не знаю, как было с вами, но мои прежние диеты делали меня раздражительной, а порой и откровенно злой. И снова на выручку приходит витамин D! Как и жировые клетки, мозг имеет рецепторы витамина D, повышающего уровень серотонина. Это поднимающее настроение химическое соединение помогает вам хорошо себя чувствовать, особенно зимой, так что у вас сохраняются чувство контроля и мотивация. Большинство зимних приступов «заедания стресса» – не что иное, как попытки организма самоизлечиться и временно повысить уровень серотонина. В отличие от обычных сахаров, кратковременно повышающих настроение, а затем приводящих к новой депрессии и перееданию, витамин D круглый год поддерживает ваше настроение и энергетический уровень.

Закончите войну с голодом! *Диета с витамином D* перегружена продуктами, высвобождающими гормоны насыщения на ранней стадии процесса пищеварения, так что вы автоматически наедаетесь меньшим количеством калорий. Эта диета также богата такими веществами, как растворимая клетчатка, которая замедляет переход пищи в малый кишечник, сохраняя уровень гормонов сытости высоким долгое время после того, как вы поели. Это значит, что вы едва ли почувствуете себя голодными между приемами пищи. Увеличивая потребление пищи, дающей чувство насыщения, диета с витамином D сводит к минимуму голод и приступы, так часто заставляющие отказаться от диеты в самом начале.

✓ **Укрепите здоровье и продлите жизнь!** Не отравляет ли вам жизнь вопрос: «Возможно, я и похудею на этой диете, но какой ценой для моего здоровья?» Я тоже его ненавижу. Ненавижу, когда из-за диеты моя кожа становится жирной, желудок расстраивается, а сама я чувствую себя напряженной, голодной и слабой. При нашем плане вы не только быстро сбросите килограммы, но и уменьшите риск рака, диабета, депрессии – да даже обычной простуды. А богатые питательными веществами блюда нашего меню уживаются с самыми чувствительными желудками и диетическими требованиями.

Семь причин приступить к этому плану сегодня

Обещаю: вы влюбитесь в эту диету не менее сильно, чем в самого обожаемого вами актера. Но в отличие от актера эта диета ответит вам взаимностью! И вот почему.

1. В ней нет запрещенных продуктов. Это не диета с низким содержанием чего бы то ни было. Вам позволено (и вы продолжите) употреблять полезные для здоровья жиры, которые вы так любите, – включая гуакамоле, оливковое масло и целые яйца. Вы можете побаловать себя вечерним бокалом вина, если это доставляет вам удовольствие. И в меню всегда есть десерт!

2. Вы должны есть углеводы. Помашите на прощание отказу от углеводов. Нормализуя уровень витамина D, вы сможете потреблять разумное количество углеводов и все-таки терять вес. Это потому, что витамин D нормализует уровень инсулина. Если вы чувствительны к инсулину, пища поставляет вашим клеткам глюкозу, насыщает вас и снижает уровень гормонов голода. Но если вы не чувствительны к инсулину (читайте: инсулино-резистентны), глюкоза не попадает в клетки мышц и не используется как топливо. Тогда эта избыточная циркулирующая по организму глюкоза, не способная попасть в мышцы, косвенным образом активизирует гормоны голода. Вы больше едите, вырабатываете больше жира и со временем набираете вес. Витамин D поддерживает чувствительность к инсулину, так что ваш голод оказывается под контролем.

3. Вам не придется довольствоваться крошечными порциями. Помимо витамина D, *Диета с витамином D* насыщена объемной низкокалорийной пищей, которая даст вам ощущение наполненности без переизбытка калорий. Плюс, когда витамин D подключается к рецепторам жировых клеток, они вырабатывают гормон лептин, поступающий в мозг и информирующий: «Мы сыты, можно прекращать есть». Если же к рецепторам подключается недостаточно витамина D, высвобождается не так много лептина, и вы чувствуете голод, хотя должны чувствовать насыщение.

4. Вам не придется тренироваться как солдату-наемнику. Предоставьте отжимания и качание пресса тем дамам, которым нравится себя истязать. На этой диете вы выбираете один из нескольких вариантов упражнений, подходящий вашему стилю жизни. Но возможно, более важно то, что план питания работает в синергии с планом физических нагрузок. Оптимизируя витамин D, вы ощущаете, что вам хочется двигаться. Низкий уровень витамина D делает вас болезненной и усталой, заставляет прилечь на диван и забыть о гимнастике.

5. Вам не нужно отказываться от развлечений, чтобы похудеть. При таком плане вы можете пообедать не дома, выпить вина и побаловать себя десертом. Вы никогда не подумаете, что вам нельзя встретиться с друзьями, потому что вы на диете.

НА ЗАМЕТКУ

Исследования государственной больницы в Атаскадеро, Калифорния, показали, что спортивные показатели атлетов улучшились, когда их уровень витамина D пришел в норму.

6. Не нужно быть состоятельным, чтобы позволить себе эту диету. Этот план не требует лечебного голодания, очищения организма или выжимания сока. Он не основан на волшебных, дорогостоящих или труднодоступных ингредиентах. Это разумная, но вкусная диета, которой каждая женщина может придерживаться всю жизнь, получая при этом удовольствие.

7. Ее могут попробовать даже вегетарианцы. Я сама вегетарианка, и разработала этот план так, чтобы его легко можно было адаптировать к требованиям любой диеты. В нем много пищи растительного происхождения. Это и апельсиновый сок, и грибы, и тофу. Нестрогие вегетарианцы могут также сжигать жир с помощью яиц и молочных продуктов. Те же, кто употребляет рыбу и морепродукты, убирают жир «при поддержке» лосося, устриц и т. д.

Часто задаваемые вопросы

Вот что может вас интересовать в связи с 4-недельным сжиганием жира.

В.: **Смогу я употреблять алкоголь?**

О.: Да! Просто считайте его одним из «перекусов». По этой программе вы можете позволить себе один бокал вина или одно пиво в день. В разделе рецептов вы даже найдете отличный рецепт мартини (мы назвали его «оранжтини»). Он прекрасно подходит для девичников.

В.: **Если я буду чувствовать себя голодной между приемами пищи, что сделать, чтобы ощущение сытости сохранялось дольше?**

О.: Убедитесь, что вы съедаете всю рекомендуемую пищу! Этот план не должен держать вас в голоде. Действительно позволяйте себе в течение дня те два перекуса, которые я рекомендую. Кроме того, сдвиньте приемы пищи на более раннее время: ланч на 11.00–11.30, а обед на 5.30–6.00. Если вы все-таки голодны, подкрепитесь сырыми овощами, причем без всяких ограничений.

В.: **Мне нужно придерживаться гимнастики, предложенной в Главе 14, или можно выполнять собственный комплекс?**

О.: Если у вас уже есть эффективный комплекс упражнений, конечно же, придерживайтесь его. Упражнения из этой книги нацелены на то, чтобы заставить вас двигаться и ускорить метаболизм. Пожалуйста, используйте любой комплекс, выполняющий эту задачу. Получите бонусные баллы за снижение веса во время занятий на воздухе. Только *всегда* используйте солнцезащитный крем и никогда не оставайтесь на открытом солнце больше 15 минут.

В.: **Я вегетарианка. Смогу я следовать этой диете?**

О.: Да. Многие «звездные» блюда этого плана имеют варианты для вегетарианцев, в том числе молочные продукты, тофу и грибы. Я изрядно потрудилась, чтобы включить вегетарианские блюда в меню и рецепты. Если вы хотите попробовать другой рецепт – с рыбой или мясом, просто замените тофу равным количеством рыбы или мяса.

В.: **Могу я во время диеты есть не дома?**

О.: Да. Хотя в первую неделю я бы не советовала вам часто принимать пищу вне дома.

Первая неделя плана наиболее важна. Это период, когда вам следует сосредоточить всю энергию на привыкании к диете.

После этого вы спокойно можете время от времени «выходить в свет». Многие блюда из разделов «Скоростное сжигание», «Сжигание жира», «Зимнее сжигание», «Летнее сжигание» легко найти в ресторанах. Я отметила их как отличные варианты для еды вне дома. Во многих случаях я советую, как адаптировать выбор, когда вы в ресторане. В Приложении я даю соответствующие рекомендации и предлагаю десятки вариантов меню.

В.: **Что случится, если я сорвусь?**

О.: Скажем, однажды вечером вы съедите пакет попкорна из микроволновки, а вслед за ним половину шоколадного кекса. Такое случается даже с лучшими из нас.

При нашей диете не надо быть идеальной. По правде говоря, совершенство вообще не рекомендуется. Женщины, идеально выполняющие требования диеты, чаще всего терпят неудачу или, по крайней мере, чувствуют, что провалились. Это происходит потому, что черно-белое восприятие фразы «я на диете» слишком жесткое. Всем нам надо иногда побаловать себя вкусненьким, сделать себе приятное. Поэтому я рекомендую принцип 90/10. Если в 90 % случаев вы едите правильно, в 10 % можете «обмануть». Разумеется, не стоит поступать так каждый день при каждом приеме пищи, но сознательно позволить себе удовольствие примерно раз в неделю – не повредит. На самом деле это послабление поможет вам придерживаться плана и продолжать терять вес.

Реальность переедания такова, что требуется немало усилий, чтобы набрать значительное число килограммов. Чтобы прибавить полкило, нужно 3500 лишних калорий. Их столько в 3 л по-настоящему жирного мороженого! В следующий раз, когда съедите что-нибудь лишнее, напомните себе, что это не так ужасно, как вам кажется, и возвращайтесь к плану. Опаснее слишком часто перекусывать в течение длительного времени, чем съесть слишком много за один присест. Так что не забывайте: 90/10. Реальное значение имеет то, что вы едите большую часть времени.

Не важно, насколько серьезной была ваша «провинность», возьмите в привычку всегда возвращаться к диете. Не возобновляйте

диету завтра. Сделайте это сегодня. В эту секунду. Учитесь на своих ошибках, а не зацикливайтесь на них.

Как пользоваться этой книгой

Я многие годы пишу о диетах и питании и поняла, что есть два типа сидящих на диете. Некоторые просто хотят получить варианты меню. Их не интересует, как и почему работает диета – они хотят начать! Но есть и другая разновидность худеющих. Это те, кто все перепробовал и не добился результата. Такому типу женщин нужны доказательства, исследования, наука и хвалебные отзывы.

В зависимости от вашего типа вы и использовать эту книгу будете по-разному. Если вам нужны только меню, двигайтесь вперед и пропустите то, что я назвала «факультативным». Но если вам нужны доказательства, они перед вами! Начнете ли вы с первых страниц или будете перескакивать вперед-назад, вы найдете много занимательной информации, ссылок на исследования и жизненных историй, на которые опирается наш план.

Вот быстрый обзор всей книги, так что вы можете получить представление о том, на что стоит потратить время, обдумать, а что – пробежать по диагонали или пропустить.

Факультативное чтение

Главы 2–6: Эти главы знакомят с научной основой плана. Здесь вы найдете доказательства, включая биологические, антропологические, биохимические, гормональные и диетологические, в поддержку витамина D и его влияния на потерю веса. И это интереснейший материал! Вы узнаете не только о том, как звезда этой диеты – витамин D – улучшает здоровье и помогает быстрее сбрасывать жир, но также о его роли в лечении большинства наших недомоганий.

Рекомендуемое чтение

Главы 7 и 8: В этих главах вы найдете все разъяснения о том, как следовать диете. Вы также пройдете несложный тест, который позволит понять, страдаете ли вы от дефицита витамина D. Скорее всего – да, как и большинство женщин, но в любом случае выполните

тест. Он поможет уяснить, как работает витамин D, и определить, нужно ли вам дополнительное его количество, когда и сколько его принимать.

Диета начинается здесь

Главы 9–12: В этих главах вы обнаружите несколько планов диеты, от скоростного, за одну неделю, сжигания жира, которое быстро избавит вас от нескольких килограммов, до зимней диеты, до предела наполненной согревающей, обильной, насыщающей едой.

Ускоренное сжигание жира за 7 дней (Глава 9) – Это факультативный резкий старт, позволяющий быстро сбросить килограммы. Вы можете начать диету здесь или сразу обратиться к Главе 10, если предпочитаете менее интенсивный подход.

Сжигание жира за 4 недели (Глава 10) – Вы будете следовать этим вариантам меню, когда бы ни сели на диету, и дополнять их чем-то из Глав 11 и 12, в зависимости от времени года.

Зимнее согревающее сжигание (Глава 11) – Это зимнее меню, где пища призвана согревать душу. Эти рецепты и блюда на самом деле насыщают и предотвращают приступы голода. Они перенасыщены витамином D в месяцы, когда вы нуждаетесь в нем больше всего.

Летнее легкое сжигание (Глава 12) – Это более легкие, прохладные блюда, идеальные для жарких летних месяцев. В них немного меньше витамина D, т. к. вы будете получать большее его количество благодаря солнцу.

Абсолютно необходимая вам помощь

Глава 13 и Приложение: В этих заключительных главах вы узнаете о том, что нужно, чтобы не изменять плану и добиться устойчивых результатов. Я включила в них 37 вкусных, быстрых в приготовлении, легких рецептов, которые помогут вам стать стройной и оставаться такой. Многие из них были разработаны Дженнифер Исерло, которую часто называют «шеф-поваром для худых». Дженнифер – автор *Секретов худого шеф-повара*. Она придумала рецепты для Джессики Зейнфелд и Джой Бауэр, консультантов по здоровому питанию телепрограммы *Today*. Дженнифер знаменита своими питательными, но стройнящими блюдами. Я так благодарна, что она согласилась создать рецепты для этого плана! Когда вы

приготовите и попробуете ее рецепты, вы тоже почувствуете благодарность!

В оставшихся главах вы найдете комплексы упражнений, которые помогут держать себя в тонусе, списки рекомендуемых брендов, подсказки о том, как есть не дома, и многое другое. Вы обнаружите все, что нужно, чтобы придерживаться этого плана всю жизнь, потому что я хочу, чтобы эта диета стала последней, к которой вы приступили. Я хочу, чтобы вы полюбили эту диету и, в свою очередь, – ваше новое тело. Я хочу, чтобы вы испытали настоящий успех. Я хочу, чтобы вы потеряли вес и удерживали новый – всегда!

И я хочу, чтобы вы делали все это, получая удовольствие от каждого ломтика пищи на вашей тарелке.

Давайте так и сделаем.

СВИДЕТЕЛЬСТВО В ПОЛЬЗУ ДИЕТЫ С ВИТАМИНОМ D

«В первую неделю этой диеты я потеряла 3 кг, а муж – 2! В прошлом диета становилась моим злейшим врагом. Из-за школы и работы у меня почти не было времени готовить, и я часто ела не дома. Но Диета с витамином D *позволяет готовить все, что нужно, накануне. Не могу найти в ней рецепт, который мне не нравится. В течение дня я не чувствую себя голодной. Я определенно рекомендую ее, ведь в ней нет ничего сложного. Это отличная диета. И такая простая».*

– Стефани Пасетти, 24, Колорадо Спрингс, штат Колорадо

Глава 2. Волшебные свойства витамина d по сжиганию жира

Как вы узнаете из следующих глав, получение достаточного количества витамина D критично для сжигания жира; ускорения метаболизма; снижения аппетита, частоты и интенсивности приступов голода; ощущения себя достаточно энергичной, чтобы делать гимнастику и радоваться жизни. И да, он поможет вам навсегда расстаться со складками жира на талии!

Как я уже отмечала в Главе 1, если вы хотите сразу перейти к плану диеты – пожалуйста! Но если вам любопытно – или вы настроены скептически, – как и почему работает эта диета, продолжайте читать. Она основана в общей сложности на 90 годах исследований и десятках тысяч научных работ. Среди свидетельств в пользу витамина D есть антропологические, исторические, биохимические и статистические. И все они представлены здесь, чтобы помочь вам сбросить вес и почувствовать себя лучше, чем когда-либо.

Чтобы вы полностью осознали, как важен витамин D для объема вашей талии и общего состояния здоровья, я хочу пригласить вас в короткое путешествие во времени. Оно начинается миллионы лет назад, продолжается в эпоху пещерных людей и охотников-собирателей, доходит до 1800-х и 1900-х и заканчивается сегодня, в новом тысячелетии. Готовы? Отправляемся.

Рождение сегодняшнего чудо-витамина

Давайте отправимся на миллионы лет назад, когда люди еще не населяли землю. Почти все живые существа продолжали обитать в океане, где плавали, пили и вдыхали богатую кальцием жидкость, которая помогала им формировать скелет.

Со временем некоторые из этих ранних существ выбрались из океана на сушу. На земле потребность в крепком скелете ощущалась сильнее, но их больше не окружал кальций. Поэтому они адаптировались, развили способность вырабатывать в коже важное питательное вещество.

Оно позволяло небольшому количеству кальция играть важную роль. С помощью солнечного света холестерин в коже превращался в витамин D, который затем попадал в кровоток. Витамин D давал возможность этим первым жителям Земли усваивать больше кальция из небольшого его количества, содержащегося в их пище. Таким образом, они получали достаточно кальция для подпитки многочисленных электрических взаимодействий в организме и укрепления костей. Без этой новой черты земные существа остались бы гибкими, с мягкими костями – как рыбы. Они не могли бы усваивать достаточное для выживания количество кальция.

Теперь поставим пару сотен миллионов лет на ускоренную перемотку. Люди впервые появились где-то в Африке недалеко от экватора. У них была очень темная, богатая меланином кожа. (Меланин – это пигмент, окрашивающий кожу, волосы и глаза. Он также поглощает солнечное тепло и ультрафиолетовое излучение, защищая кожу от ожогов и рака.) Первым человеческим существам нужна была такая защита, т. к. большую часть дня они проводили на открытом воздухе, собирая пищу или охотясь на нее. Эти первобытные люди находились на солнце намного дольше, чем мы сейчас. Темная, насыщенная меланином кожа помогала им избежать волдырей от солнечных ожогов. Их тела адаптировались к высоким дозам витамина D, и он стал необходимым для нормального функционирования каждой клетки и ткани.

НА ЗАМЕТКУ

Благодаря тому, что первобытные люди проводили на солнце так много времени, их тела вырабатывали до 20 000 МЕ витамина D в день.

НА ЗАМЕТКУ

Кожа афроамериканцев пропускает от 3 до 36 % ультрафиолетовых лучей, создающих витамин D, а белая кожа – от 53 до 72 %.

Потом эти люди сделали то, что нам удается лучше всего, – разбились на пары, произвели потомство и создали еще больше людей! По мере роста населения люди мигрировали все дальше и дальше от экватора. Но в этих регионах к северу и югу от экватора дни были короче, а солнце – менее интенсивным. Теперь меланин в их коже становился проблемой, т. к. отсекал слишком много солнечных лучей, не позволяя им проникнуть в кожу. Некоторые из охотников и собирателей – особенно самые темнокожие – не могли выработать достаточное для поддержания их скелета количество витамина D.

В результате люди с темной кожей слабели. Их кости становились ломкими, у них возникали проблемы со здоровьем. Женщины умирали при родах, а маленькие дети с дефицитом витамина D не доживали до взрослого состояния и не могли дать потомство. То есть дефицит витамина D создал ситуацию естественного отбора, который заставлял кожу светлеть. Чем дальше на север мигрировало человечество, тем светлее становился оттенок кожи. Но в климатических условиях Крайнего Севера светлой кожи было недостаточно для получения нужного количества витамина D. Эти люди адаптировались, охотясь на богатую витамином D рыбу, которая позволяла им жить в скудных солнечным светом северных широтах, как на Аляске или в Скандинавии.

Итак, дела шли неплохо. Эволюция и выживание наиболее приспособленных давала людям возможность селиться там, где они хотели. Тысячи лет все протекало хорошо (по крайней мере, с точки зрения уровня витамина D).

Но потом наступила индустриальная революция. С 1700-х до начала 1900-х люди расставались с сельской жизнью на фермах и отправлялись работать на фабрики. Именно тогда и начала развиваться странная и загадочная болезнь – рахит. Из-за него кости становились мягкими и гибкими, как хрящи рыб. У маленьких детей под действием силы тяжести эти слишком мягкие косточки приводили к деформациям – кривым ногам, х-образным ногам, искривлению позвоночника.

Дети страдали и от других тяжелых симптомов: болезненных спазмов, затрудненного дыхания, конвульсий, тошноты. Иногда это

приводило к смерти.

Сначала ученые и врачи пришли в замешательство. Они думали, что, как и в случае многих других заболеваний того времени, во всем виновата антисанитария. Однако некоторые из них догадывались, что рахит, как и цинга, мог быть результатом дефицита питательных веществ. Они полагали, что страдающие рахитом взрослые и дети ели недостаточно свежих овощей. Правда, другие эксперты возлагали вину на отсутствие свежего воздуха. Третьи же считали, что болезнь развилась из-за недостатка двигательной активности.

Казалось странным, что рахит поражал преимущественно детей, живших в городах. Потребовалось немало лет, чтобы ученые осознали, что городская жизнь проходила преимущественно в темноте и при отсутствии света. Люди работали в закрытых помещениях. Дети играли дома. Даже если они оказывались на улице, здания и смог заслоняли солнце. А взрослые и дети, большую часть дня работавшие на открытом воздухе на фермах, заболевали рахитом гораздо реже.

Ученые задавались вопросом, был ли солнечный свет необходим для хорошего здоровья? Тогда ученые не знали того, что знают сейчас. Они не имели понятия о том, что холестериноподобное вещество в коже (7-дегидрохолестерин, или провитамин D_3) превращается в прототип витамина D, попадая в ультрафиолетовые лучи. Постепенно с помощью печени и почек этот исходный материал трансформируется в активный витамин D. Тогда врачи вообще не знали о витамине D, его еще не открыли и не дали ему названия.

Поэтому они не понимали, почему солнечный свет помогает лечить рахит. Они просто подозревали, что такое возможно. Другие факты подтверждали эту гипотезу. Например, эта болезнь была более распространена среди людей с темной кожей, блокировавшей больше солнечных лучей. Ученые также заметили, что рахит протекал тяжелее в зимние месяцы и почти исчезал летом, когда преобладал солнечный свет.

Вскоре родилось лечение от рахита: солнечный свет. Врачи начали выносить малышей на солнце на 15–60 минут в день. Сработало! Они назвали это гелиотерапией, которая позже стала применяться для лечения самых разных заболеваний, включая депрессию и болезни кожи (такие, как псориаз).

Примерно в то же время ученый сэр Эдвард Мелланби экспериментировал с разными диетами и увидел, как они действовали на собак, которых он разводил и держал в закрытом помещении, куда не попадал солнечный свет. Он не лишал их солнца специально, просто это было удобно. Так вот Мелланби выяснил, что кормление собак кашей (в которой нет витамина D) приводило к рахиту, а кормление рыбьим жиром (богатым витамином D) излечивало его.

Так, помимо солнечного света жир печени трески стал стандартным лекарством и профилактикой рахита. Вскоре родители принялись пичкать им малышей по 1–3 чайных ложки в день. Сегодня рыбий жир выпускают в удобных растворяющихся в ЖКТ капсулах, не имеющих вкуса. А жидкому рыбьему жиру часто придают вкус апельсина, лимона или чего-то еще, улучшающего его вкусовые качества. Разумеется, раньше это было совсем не так. (Моя мама рассказывала, как бабушка гонялась за ней и ее братом по нью-йоркской квартире, пытаясь заставить их проглотить это отвратительное вещество. Оно противно пахло, было жирным на вкус. Невозможно было избавиться от привкуса этого жира, если уж он попадал вам в рот.)

Первоначально ученые не знали, почему помогали рыбий жир и солнце. Согласно одной из теорий, рыбий жир содержал много витамина A, который уже проявил себя как лекарство от другой опасной болезни – алиментарного полиневрита. И только когда один из исследователей проделал похожий эксперимент с рыбьим жиром без витамина A, был открыт и назван витамин D. И скоро производители продуктов уже облучали ультрафиолетом молоко, хлеб и другую еду, чтобы обогатить их витамином D. Когда эти насыщенные витамином D продукты попали на рынок, рахит в США исчез.

Совсем не витамин

В 1960-е, 1970-е и 1980-е витамин D оценили по-настоящему. Со временем ученые поняли, что витамин D – вовсе и не витамин. Технически витамин – это жизненно необходимое вещество, которое организм не может выработать самостоятельно. Но в отличие от других витаминов тело может производить витамин D.

И этот витамин D действует скорее как гормон. Другими словами, витамин D имеет больше общего с половыми гормонами эстрогеном и прогестероном и гормоном стресса кортизолом, чем с витаминами A, C и E.

Исследователи также пришли к выводу, что витамин D сильнее и важнее, чем просто вещество, предотвращающее рахит. Такое понимание начало формироваться в конце 1960-х, когда Энтони В. Норман, кандидат наук из Калифорнийского университета, Риверсайд, и ученые Университета Висконсина и Кембриджского университета в Англии работали над выявлением химической структуры витамина D и прослеживали его путь в организме из кожи в кровь, затем в печень, почки и клетки.

Норман выяснил, что клетки кишечника имеют рецепторы витамина D. Когда витамин D присоединяется к этим рецепторам подобно тому, как ключ входит в замок, в кровь всасывается больше кальция. Это открытие было монументальным.

Исследователи уже знали, что кальций – важный минерал, необходимый для строительства и поддержания костей в здоровом состоянии. Известна роль кальция в правильной работе кровеносных сосудов, мышц, нервов и клеток. Если витамин D помогает кальцию проникать в кровь, значит, у человека с дефицитом витамина D развивается и дефицит кальция. Таким образом, у него ухудшено состояние всех систем и органов. Таким вот окольным путем недостаток витамина D может причинить вред всему – от здоровья костей до надлежащего прохождения электрических сигналов по клеткам мозга и организма в целом.

Постепенно ученые установили, что витамин D делает даже больше. Кроме помощи кишечнику в усвоении кальция, он также сигнализировал костям усваивать кальций или высвобождать его, когда этот элемент был нужен другой части организма.

Правда, первое время казалось, что звезда здесь – кальций, а D – просто актер второго плана, почти телохранитель кальция. Со временем, однако, эксперты увидели, что именно он регулировал поступление кальция. В последующие десятилетия Норман и многие другие исследователи открывали все новые и новые рецепторы витамина D. Они находились не только в кишечнике, но и в мозге, сердце, волосяных фолликулах, на клетках мышц, в костном мозге, на

иммунных клетках, в раковых клетках и – да! – даже в жировых клетках.

Исследователи обнаружили рецепторы витамина D почти на каждой клетке, органе или ткани тела. Как выяснилось, витамин D важен даже для регуляции генов: значительное открытие, если иметь в виду профилактику рака.

Все возрастающее число ученых теперь уверено, что витамин D оказывает воздействие на такие непохожие болезни и нарушения, как рак толстой кишки, рассеянный склероз, ПМС, псориаз, гипертония, депрессия и т. д. Вот беглый обзор только некоторых открытий.

НА ЗАМЕТКУ

Сейчас ученые считают, что витамин D взаимодействует с 2000 генов, т. е. с 6 % всех имеющихся генов. Это означает, что он участвует практически в каждой реакции организма. Если реакция должна произойти в жировой клетке, мышечной клетке, клетке мозга, слишком малый уровень витамина D может ее сорвать. И именно это подтверждается каждым новым исследованием. Дефицит витамина D создает всевозможные проблемы со здоровьем, приведение же его уровня в норму их решает.

Рак: Когда ученые добавляли в раковые клетки витамин D, те прекращали созревать и расти. Исследование 2008 г. показало, что у женщин с диагностированным раком груди и дефицитом витамина D шансы распространения рака были на 94 % выше, чем у женщин с нормальным уровнем витамина D.

Аутоиммунные нарушения: У крыс, получавших витамин D, наблюдалось меньше воспалений и слишком агрессивных иммунных реакций при ранениях и ожогах. Это показывает, что витамин D помогает контролировать гиперактивную иммунную реакцию при аутоиммунных заболеваниях. В различных исследованиях местное применение витамина D позволяло контролировать псориаз, аутоиммунное заболевание кожи.

Вес тела: Ученые Мичиганского университета выяснили, что дети с недостатком витамина D за 30 месяцев набрали больше жира, чем их

ровесники с нормальным его уровнем.

Продолжительность жизни: Люди чаще умирают зимой, когда солнечный свет менее интенсивный, и наш уровень витамина D ниже.

Иммунитет: Витамин D играет дополнительную важную роль в активизации выработки кателицидина, эффективно защищающего от грибковых, бактериальных и вирусных инфекций, в том числе от обычного гриппа.

Настроение: Дефицит витамина D также способствует депрессии. Активизированный витамин D в надпочечниках регулирует ферменты, необходимые для производства дофамина, адреналина и норадреналина – гормонов, чрезвычайно важных для настроения, управления стрессом и энергии.

Память и внимание: Оказывается, что витамин D исключительно положительно влияет на мозг. Одно из исследований показало, что люди среднего и пожилого возраста с высоким уровнем витамина D сохраняли большую живость ума и всегда лучше справлялись с тестами на внимание и обработку информации.

Контроль над уровнем сахара в крови: Дефицит витамина D также ослабляет выработку инсулина и увеличивает резистентность к инсулину.

Безусловно, витамин D стал одним из самых изученных «витаминов» нашего времени. Я интервьюировала д-ра Нормана летом 2011 г. По его словам, в далеком 1969 г. он был одним из немногих, кто изучал витамин D. Той же проблемой занимался и д-р Майкл Холик, кандидат наук, профессор Бостонского университета. В этой книге я буду часто упоминать д-ра Холика и д-ра Нормана, т. к. оба они внесли большой вклад в современное понимание роли витамина D для организма.

НА ЗАМЕТКУ

Как показывают исследования, витамин D снижает:

• Риск заболевания раком на 30–50 %.

• Риск развития диабета второго типа на 55 %.

• Риск развития рассеянного склероза наполовину.
• Риск сердечных заболеваний на 33 %.

С тех давних пор интерес к витамину D усилился. За это время у д-ра Нормана появилось хобби – вести подсчет количества работ о витамине D, публикуемых каждый год.

✓ В 1970-е за год появлялось только 150 исследований о витамине D.

✓ В 2005 г. это число подскочило до 1500.

✓ В 2010 г. было выполнено более 2000 исследований.

✓ В 2011 г. их стало 3000.

Разумеется, это выглядит весьма убедительно. Дефицит витамина D связывают также с болезнью Крона (гранулематозный энтерит), ревматоидным артритом, гипертонией, истончением костей, болью в суставах и мышцах и депрессией. Он даже может повысить риск развития слабоумия и болезни Паркинсона. Эксперты полагают, что недостаток витамина D запускает механизм или усугубляет течение любой болезни, название которой вы можете вспомнить. Но хорошая новость состоит в том, что стоит пополнить запасы витамина D, и вы станете намного здоровее и улучшите свою физическую форму.

Становится ясно, что это не одно из малоизученных модных поветрий. Важность витамина D не подлежит сомнению.

Больше, чем снижение веса

Да, я знаю, что вы выбрали эту книгу, потому что хотите сбросить вес, а не побороть рак или укрепить кости (хотя это дополнительные бонусы). В следующих нескольких главах вы найдете всю информацию о витамине D и весе тела, которая вам необходима. Вы познакомитесь с исследованиями о том, каким образом витамин D помогает быстрее сжигать жир. И вы узнаете, что при этом он уменьшает голод и заряжает вас энергией.

Но сейчас я хочу упомянуть то, что считаю невероятно важным. Вот оно: поскольку эта диета оптимизирует уровень витамина D – наряду с несколькими другими ключевыми питательными

веществами, – она не только сделает вас стройной. Она улучшит качество вашей жизни и даже продлит ее.

Я испробовала множество диет – наверное, больше, чем любая среднестатистическая женщина. Если журнал предлагает мне написать статью об определенной диете, я не только расспрашиваю о ней экспертов. Я сажусь на нее сама. Благодаря такому «тест-драйву» я задаю более толковые вопросы, пишу более компетентные статьи и разрабатываю более сильные программы. Не говоря уж о том, что я всегда готова сбросить килограмм-другой лишнего веса!

Так что я знаю на собственном опыте: это не шутки – оказаться на диете, вредящей вашему здоровью в целом. Признаю, что испытала такое на себе. Запор? Ничего хорошего. Провалы в памяти и забывчивость? Не весело. Жирная кожа? Не забавно! Озноб? Серьезно, совсем не смешно.

С моей точки зрения, диета, делающая вас стройнее за счет вашего здоровья и самочувствия, не стоит потраченных на нее усилий. Вы на самом деле хотите сбросить вес, повредив сердцу? Как насчет здоровья костей или настроения? Стоит ли расставание с лишними килограммами депрессии, развившегося остеопороза, запоров или мигреней?

Я не могу ответить на этот вопрос за вас, но надеюсь, что ваш ответ будет отрицательным. Не стоит, и в этом нет необходимости. Вы можете сбросить килограммы без неприятных, а иногда и опасных побочных эффектов. Действительно можете.

Диета с витамином D поможет вам похудеть и одновременно достичь лучшей в жизни формы – физической, умственной и эмоциональной.

Дефицит наносит ответный удар

Теперь давайте вернемся к уроку истории. Когда я отвлеклась, мы только что закончили обсуждать индустриальную революцию, а рахит начали лечить обогащением пищевых продуктов. Вы можете поинтересоваться: «Если обогащенные продукты справились с дефицитом витамина D, зачем вообще нужна эта диета?»

Вот зачем: Вы не получаете весь витамин D, в котором нуждаетесь. Возможно, его достаточно, чтобы не заболеть рахитом, но не хватает

для активизации потери веса и поддержания здоровья на должном уровне. Да, это редкость, чтобы хорошо питающийся житель развитой страны испытывал серьезный дефицит какого-либо витамина или минерала, и обогащение пищи многие годы решало проблему недостатка витамина D. Но в начале нового тысячелетия стало происходить нечто странное. Рахит вернулся.

Как выясняется, дефицит витамина D растет. Его недостает все большему числу протестированных. Национальная программа проверки здоровья и питания выявила, что в крови только 23 % подростков и взрослых циркулировало достаточное количество этого необходимого витамина. Это наполовину меньше, чем показало похожее исследование десятилетней давности. В некоторых сообществах дефицит витамина D наблюдался у 82 % людей.

Так что же происходит? Точного ответа на этот вопрос нет, но есть несколько основных теорий.

✓ Телевизор и компьютерные игры заменили игры на воздухе, дети проводят на улице меньше времени, чем когда-либо до этого.

✓ Когда дети и взрослые оказываются на открытом воздухе, они используют солнцезащитный крем, блокирующий выработку витамина D в коже.

✓ Все меньше людей пьют молоко, главный продукт, наиболее богатый витамином D.

✓ Взрослые работают все дольше, на двух и более работах, проводя больше времени в помещении, а не на солнце.

Поскольку рахит развивается при крайнем дефиците витамина D, это заболевание встречается относительно редко. Но другие болезни, вызванные или связанные с недостатком этого витамина, очень распространены. Это различные аутоиммунные заболевания, такие как ревматоидный артрит и псориаз, разные виды рака (даже рак кожи!), остеопороз и – да! – ожирение.

НА ЗАМЕТКУ

За 2002–2003 гг. число случаев рахита удвоилось, и это заболевание встречается повсюду – в Канаде, Новой Зеландии, Соединенном Королевстве, Соединенных Штатах, Австралии, Эфиопии и Саудовской Аравии.

У вас на самом деле дефицит?

Следует заметить, что хотя дефицит витаминов и минералов встречается во всем мире, в Штатах это происходит не так уж часто. Авитаминозы типичны для бедных и страдающих от засухи стран Африки и Юго-Восточной Азии. Они преимущественно поражают маленьких детей, беременных и людей настолько худых, что их главная цель – набрать вес, а не сбросить его. В таких местах дефицит витамина А настолько серьезен, что от него каждый год слепнет 250 000 детей, а половина из них умирает.

Но в США еды более чем достаточно. Хотя немногие американцы съедают рекомендуемое количество овощей, большинство питается хорошо. Редкость, чтобы американец страдал от дефицита какого-либо витамина или минерала. Но витамин D – исключение из правила.

Согласно данным Национальной программы проверки здоровья и питания, 77 процентов американцев испытывают дефицит витамина D. Эти цифры еще выше среди меньшинств, чья темная кожа затрудняет выработку витамина D. У 90 % латиноамериканцев и 97 % афро–американцев уровень витамина D в крови недостаточен, что объясняет и более высокие показатели ожирения у этих слоев населения.

И даже в теплых, солнечных штатах люди не защищены. В исследовании, посвященном молодым женщинам Лос-Анджелеса, где солнца так же много, как имплантатов для увеличения груди, 25 % страдали от серьезного дефицита витамина D, а 59 % находились на нижней границе нормы.

Хочется, конечно, взглянуть на эту статистику и подумать: «Вероятно, я вхожу в те 23 %, которые получают достаточно витамина D». Я знаю это по себе, я сама так думала. Но когда я перешла на богатую витамином D диету (подобную описанной в этой книжке), то осознала, насколько мне его не хватало.

Может ли избыток витамина D спровоцировать болезнь?

Существует два типа витаминов: растворимые в воде и растворимые в жире. Первые растворяются в воде и легко передвигаются по различным жидкостям тела, таким как кровь. Поэтому они не остаются в организме надолго. Они либо быстро используются, либо выводятся. Если вы принимаете слишком много растворимых в воде витаминов, то получаете одну интересную вещь – дорогую мочу.

Жирорастворимые витамины хранятся в жире. Это значит, что они задерживаются на более длительный срок и в отличие от растворимых в воде могут накапливаться в теле. Избыточный прием одного из них может быть токсичным. Это плохо, токсичное вещество вызывает болезнь и даже убивает, если не решать проблему. Витамин D растворяется в жире. Именно по этой причине эксперты многие годы предупреждали об опасности его передозировки. Они опасались, что большое его количество становится токсичным.

Затем весной 2010 г. знаменитый гуру здоровья и правильного питания Гари Налл очень сильно заболел. Он испытывал мучительную усталость, боль и почечную недостаточность. Со временем врач установил причину: Налл страдал от интоксикации витамином D.

Как выяснилось, Налл случайно принял витамина D в 1000 раз больше, чем полагал. Он думал, что принимает 2000 МЕ, а принял 2 000 000 МЕ. Причиной была неадекватность витаминной добавки (кстати, его собственный бренд), которая оказалась в 1000 раз более мощной, чем требовалось. Вскоре добавку изъяли из продажи, и Налл предъявил иск производителю, ее расфасовывавшему.

Итак, это правда – человек заболел. И СМИ мгновенно ухватились за эту историю как «доказательство» опасности передозировки витамина D. Но они упустили важнейший ее момент. Гари Налл принял так много витамина по несчастливой случайности. Это отдельный прокол, связанный с проблемой производства. Если бы витаминная добавка была качественной, он никогда бы не отравился. Чтобы дойти до токсичного уровня, ему пришлось бы принять 1000 таблеток в день!

На самом деле очень трудно вызвать интоксикацию витамином D. Поэтому она и случается исключительно редко. Врачи прописывают пациентам с тяжелым дефицитом 10 000 МЕ витамина D в день в течение полугода, и никакие токсические проявления не наблюдаются. Это в 16 раз больше дозы, рекомендуемой Институтом медицины. Подумайте об этом. Доктора дают пациентам дозу, в 16 раз превышающую рекомендуемую, и никто не заболевает. Вам пришлось бы принять по меньшей мере пять продающихся без рецепта таблеток, чтобы набрать предписанную врачом дозу, корректирующую серьезный авитаминоз. Это много.

Количество витамина D, рекомендуемое в этой книге, – это только пятая часть количества, которое медики дают пациентам с тяжелой недостаточностью. По их словам, именно столько витамина D врачи, исследователи и диетологи принимают каждый день. Столько же принимаю и я в дополнение к диете (из этой книги) с высоким содержанием витамина D. В реальной жизни интоксикация – или передозировка витамином D – большая редкость. К тому же она легко обратима. А вот дефицит витамина D очень, очень распространен.

Почему недостаточно просто выйти на солнце?

Вы можете поинтересоваться, почему вообще нужно получать витамин D из пищи или добавок? Почему не заменить его пребыванием на солнце?

В идеале вы должны получать витамин D благодаря солнцу. В конце концов именно это происходило с нашими предками охотниками-собирателями, и к этому генетически приспособлены наши тела. Когда ваша кожа сама вырабатывает витамин D, он сохраняется в крови в два раза дольше, чем при поступлении с пищей или в качестве добавки. Но в наши дни получить весь или большую часть витамина D под солнцем достаточно проблемно. Какие-то из этих проблем очевидны, какие-то – нет.

Риск рака и морщин. Даже если бы вы нашли время каждый день лежать на пляже в любимом бикини, любой солнцезащитный крем, который вы наносите на тело, блокирует витамин D. Крем или лосьон снижает способность кожи производить витамин D на 90–99 %, в

зависимости от его фактора защиты от солнца. И любой дерматолог или глянцевый журнал скажет вам: солнцезащитный крем – это ключ к сохранению молодости кожи. Без него вы увеличиваете риск не только морщин, но и рака кожи.

Неудобство. Даже если бы вы не стремились защитить кожу и не боялись стать старой и потрепанной раньше времени, вы не смогли бы получить достаточно витамина D, потому что ваша кожа редко контактирует с солнечными лучами, необходимыми для запуска его производства. Зимой часто бывают дни, когда мы вообще не видим солнца. Иногда мы оказываемся на улице только утром и вечером, когда лучи солнца слишком косые, чтобы активизировать выработку витамина D. И когда мы бываем на воздухе, у нас не вся кожа открыта. Кожа одного только лица не в состоянии произвести достаточно витамина D за 15–30 минут. Надо подставить солнцу большую площадь тела – руки, спину, ноги. Немногие из нас одеты так, чтобы сделать это в середине дня.

ВИТАМИННЫЕ ДОБАВКИ

Добавки – это хорошая идея. Я принимаю витамин D и советую вам поступать так же. Но добавки не заменяют здоровую, богатую витамином D диету. Отчасти это объясняется тем, что, по мнению экспертов, нам требуется даже больше, чем содержащиеся в витаминных добавках 2000 МЕ, так что употребление обогащенной витамином D пищи поднимает эти цифры. Кроме того, еда приносит такую пользу и поступает в виде такого комплекса, который не могут воспроизвести и самые сообразительные из производителей.

Диета с витамином D — ***это наиболее полный план питания и оздоровления, извлекающий из продуктов максимум возможного. Я изучила все, и нашла лучшие и вкуснейшие источники витамина D. Например, сушеные грибы вешенки содержат огромное количество витамина D – 1600 МЕ, т. е. почти дневную норму. Не любите грибы? Ладно. Я покажу, как комбинировать молочные продукты (стакан витаминизированного молока содержит 100 МЕ) с рыбой, яйцами, маргарином и другими продуктами, чтобы сделать потребление витамина D максимальным и обеспечить похудение.***

Прекрасно подходят и такие обогащенные продукты, как тофу, йогурт, апельсиновый сок, миндаль, соевое молоко, хлеб и зерновые завтраки.

Загрязнение воздуха. Смог отфильтровывает часть ультрафиолетовых лучей, так что не все они могут достичь вашей кожи. Это причина, по которой жители Лос-Анджелеса или Атланты испытывают дефицит витамина D, несмотря на солнечный и теплый климат. А еще в жарком климате люди часто остаются в помещении с кондиционером или постоянно пользуются солнцезащитным кремом.

Географическое положение и время года. Если вы живете севернее субтропиков, то наверняка не сможете обеспечить себя витамином D с ноября по март, т. к. угол падения солнечных лучей неправильный. Солнце находится слишком низко, чтобы достаточное количество его лучей прошло атмосферу и проникло в вашу кожу. Да и большую часть этого времени вы проводите в помещении. А когда вы на улице, там часто бывает темно.

Правильное количество витамина D

Отчет Института медицины, опубликованный в ноябре 2010 г., рекомендовал американцам увеличить суточную дозу витамина D с 200 МЕ (уровень, установленный в 1997 г.) до 600 МЕ. Эксперты также подняли допустимую верхнюю границу его ежедневного потребления с 2000 МЕ до 4000 МЕ.

Но общество эндокринологов, как и многие другие специалисты, советуют принимать гораздо большее количество. Почему же цифры так разнятся?

Частично разница объясняется отсутствием единого мнения относительно оптимального уровня витамина D в крови. Рекомендации Института медицины основываются на цифре 20 нг/мл, т. к. с нее начинается хорошее формирование костей. При этом другие эксперты придерживаются большего значения – от 40 до 60 нг/мл, потому что все другие положительные для здоровья изменения происходят в этом диапазоне.

Возможно, уровня 20 нг/мл можно достичь с помощью диеты, содержащей 600 МЕ витамина D, без добавок и пребывания на солнце.

Но более высокие цифры возможны только при употреблении витаминных добавок и солнечных ваннах.

«Институт медицины слишком осторожен, – сказал мне д-р Норман. – Их указания базируются на том, что они считают хорошим для здоровья костей. Но этого недостаточно для иммунной системы, поджелудочной железы, мускулов, сердечной мышцы и мозга».

Д-р Норман и другие утверждают, что оптимальная дневная доза, необходимая для потери веса и поддержания здоровья, составляет от 1000 до 2000 МЕ в виде добавок, плюс богатая витамином D диета, плюс пребывание на солнце.

И это как раз то, что этот план рекомендует и обеспечивает.

СВИДЕТЕЛЬСТВО В ПОЛЬЗУ ДИЕТЫ С ВИТАМИНОМ D

«В последние 5 лет я постоянно набирала и сбрасывала 2 кг. В прошлом году я начала делать упражнения и подтянулась, но стрелка весов осталась на прежнем уровне. Я села на диету с витамином D, потому что хотела похудеть и зарядиться энергией для занятий спортом с семьей. Прочитала меню и сразу же начала. Через неделю я потеряла 2 кг! Рецепты и меню очень легкие. Там нет сумасшедших ингредиентов, которых не найдешь дома. Моим любимым блюдом стал цыпленок скаллопини под чесночно-грибным соусом. Моя семья его тоже полюбила! Я бы определенно порекомендовала (и рекомендую) эту диету тем, кто набирает вес зимой и ищет план, которому несложно следовать».

– Нишель Колли Ротрок, 41, Хокессин, штат Делавэр

Глава 3. Как вы будете сжигать жир

Женщины часто рассказывают, что им приходится практически голодать, чтобы хоть немного похудеть. Они питаются невероятно маленькими порциями, пропускают приемы пищи или живут на коктейлях и заменителях еды. И все равно это кардинальное урезание калорий убирает только пару килограммов.

Конечно, невозможно жить, так строго ограничивая себя в еде. Всего лишь один вечер с друзьями – и все идет прахом. Один бокал вина, затем другой, и вот уже перед вами тарелочка лепешек, запеченных в мерцающем в полумраке сыре… И наутро вы просыпаетесь с пищевым похмельем. По этому скользкому склону вы часто скатываетесь к тому, что цифры на весах не уменьшаются, а продолжают расти.

В двух словах: «Со мной такое было».

Голодная диета всегда заканчивается крахом, т. к. ей невозможно следовать долго. Она усиливает голод и его приступы. Она также замедляет метаболизм, ставя перед вами невыполнимую задачу – съедать все меньше и меньше, чтобы по-прежнему сбрасывать вес. Не важно, насколько вы мотивированы на старте голодной диеты, вы всегда заканчиваете там же, где начали. Она не дает ничего, кроме глубокого разочарования.

Возможно, это кажется очевидным, но очень многие женщины все еще не верят: голодание не является предпосылкой к изящному телу. То же можно сказать и о жидких, безуглеводных или других типах ограничительных диет. Вы можете похудеть, не моря себя голодом или жестоко ограничивая выбор блюд. Вполне реально съедать разумные порции, давать себе посильные нагрузки в тренажерном зале и сбрасывать в это время вес.

Все сводится к употреблению правильной комбинации продуктов – тех, что переключат ваше тело из режима накопления жира в режим его сжигания. Определенные витамины и микроэлементы тоже помогают заработать внутреннему переключателю, который сигнализирует клеткам тела сжигать больше калорий, превращая многие из них в тепло. Без этих важных питательных веществ происходит обратное. Ваше тело держится за жир. Ваш метаболизм

замедляется, а усилия по потере веса становятся упражнением в бессмысленности.

Диета с витамином D оптимизирует эти критичные для сжигания жира вещества, так что вы наконец сможете избавиться от «упрямых» килограммов, причем навсегда. Таким образом, вы будете питаться нормальными порциями и не станете доводить себя до изнеможения тренировками. Да, вам придется следить за объемом пищи. Да, физические нагрузки важны. Но сжигающие жир продукты будут работать на вас, так что вы сможете есть и двигаться разумно, эффективно и реалистично, не отказываясь от привычной жизни.

Ваш внутренний переключатель жира

Мы представляем свои жировые клетки, как отвратительные накопители жира. В некоторой степени это действительно так. Они способны обеспечить нашу жизнедеятельность в критических ситуациях, например, если бы вы оказались на Северном полюсе без провианта, ваши жировые клетки в буквальном смысле спасли бы вам жизнь. Весящая 70 кг женщина накопила в жировых клетках более 100 000 калорий – достаточно энергии, чтобы функционировать месяц без единого кусочка еды. Думаю, в таком случае вы не назвали бы свои жировые клетки «безобразными»!

В давние времена, когда пищи было мало, накопители жира оказывались чрезвычайно полезными. «Хорошая» пещерная девушка толстела при одном только взгляде на антилопу, а тело ее «цеплялось» за жир, сколько бы она ни подкармливала себя черникой и побегами. И именно эта «хорошая» пещерная девушка, легко набиравшая вес и медленно его терявшая, сохраняла репродуктивную способность и передавала свою генетическую склонность к полноте, особенно в трудные времена.

В итоге большинство из нас не живет в пещере, но имеет гены легко набиравшей вес пещерной девушки. Наши жировые клетки легко и эффективно всасывают из крови жирные кислоты и глюкозу, превращая их в жир, который можно сохранить «на черный день».

Но в отличие от пещерной девушки для нас этот «черный день» никогда не наступает. Еды всегда в избытке, так что если мы не садимся на диету, жир продолжает накапливаться и никогда не

расходуется. *Диета с витамином D* помогает прекратить накопление жира и переключиться на его сжигание тремя важными способами.

СЖИГАНИЕ ЖИРА, ТАКТИКА № 1: Клетки сжигают калории, подчиняясь приказу инсулина

Наши жировые клетки выделяют несколько протеинов и гормонов, поступающих в мозг, печень, мышцы и другие органы. Фактически жировые клетки производят больше гормонов, чем любой другой орган тела – даже яичники. Эти гормоны определяют, какой жир и в каком количестве сжигают ваши мышцы. Они указывают печени и другим органам, когда начинать вырабатывать жир для хранения. Они влияют на то, когда и сколько вы едите. Они участвуют в свертывании крови. Они даже руководят вашей способностью забеременеть.

Большинство из этих гормональных сигналов тесно связано с чувствительностью к инсулину. Инсулин вырабатывает поджелудочная железа. Одна из его задач – обеспечить попадание глюкозы в клетки организма, которые сожгут ее для получения энергии. То, насколько хорошо инсулин «проталкивает» глюкозу в клетки, называется «чувствительностью к инсулину». Чем чувствительнее ваши клетки к инсулину, тем лучше. Чем меньше их чувствительность к инсулину, тем выше вероятность того, что съеденные вами калории осядут в жировых клетках.

Если за последние десять лет вы сидели на какой-нибудь диете, то, наверное, слышали о чувствительности к инсулину. Авторы низко–углеводных диет объясняли ею свою точку зрения, что углеводы – это зло. Хотя чувствительность к инсулину очень важна, есть и другие способы достичь ее, помимо полного отказа от углеводов. (Я уже слышу вздох облегчения?)

Низкоуглеводные диеты повышают чувствительность к инсулину, уменьшая нагрузку для него. Когда глюкозы меньше, у инсулина меньше работы, поэтому уровень инсулина в крови остается низким. Благодаря этому клеткам легче заметить и отреагировать на повышение его уровня.

Диета с витамином D делает ваши клетки более чувствительными к инсулину благодаря другому, гораздо более вкусному механизму – и более реалистичному, рассчитанному на длительный срок. Она

достигает этого, нормализуя уровень витамина D. Одно исследование за другим подтверждают, что этот витамин помогает клеткам тела прислушиваться к инсулину и реагировать на него. К примеру, иранское исследование, опубликованное в *American Journal of Clinical Nutrition,* выявило, что употребление йогурта, обогащенного 500 МЕ витамина D, дважды в день в течение 12 недель (т. е. суточная доза составляла 1000 МЕ) привело к значительному улучшению уровня сахара крови и инсулина у группы пациентов с диабетом второго типа по сравнению с контрольной группой, не получавшей дополнительного витамина D.

СЖИГАНИЕ ЖИРА, ТАКТИКА № 2:

Жировые клетки высвобождают калории, предназначенные для сжигания, а не накопления

Как я уже говорила, ученые открыли рецепторы витамина D на многих клетках и тканях человеческого тела. Рецептор – это молекула на поверхности клетки. Когда витамин D прикрепляется к своему рецептору, это работает, как ключ, открывающий замок. Что в свою очередь запускает несколько действий, которые должны происходить внутри клетки, в том числе:

✓ Жировая клетка становится более метаболически активной и сжигает больше калорий.

✓ Снижается выработка кортизола, гормона стресса, поощряющего формирование жировой прослойки в области живота.

Когда уровень витамина D низкий, уровень гормона паращитовидной железы возрастает. Превышающий норму уровень этого гормона активизирует серию реакций, со временем приводящих к тому, что жировые клетки превращают сахар в жир и сохраняют его, а не высвобождают для сжигания. Таково объяснение Майкла Б. Земеля, кандидата наук, директора Института питания Университета Теннеси в Ноксвиле. Норвежские ученые обследовали 3447 человек и выяснили, что повышенный уровень гормона паращитовидной железы увеличивает риск ожирения на чудовищные 50 %.

Когда витамин D не подключен к рецепторам, это препятствует сигналам лептина. Лептин – важный гормон, сигнализирующий мозгу,

что надо прекратить есть. Недостаток витамина D входит в противоречие с этим подавляющим аппетит гормоном. Ваш организм не знает, что наступило насыщение, и вы продолжаете есть.

СЖИГАНИЕ ЖИРА, ТАКТИКА № 3:
Мышцы постоянно превращают жир в энергию

Нельзя всерьез обсуждать сжигание жира без разговора о мышечной ткани. Клетки мышц – как топка человеческого тела. Полкило мышц ежедневно сжигают не менее 35 калорий просто для поддержания себя в оптимальном состоянии и еще больше, обеспечивая каждое выполняемое вами движение.

Мышцы способны сжигать много видов топлива. Они сжигают жиры (идеально), белки (не идеально) или углеводы (хорошо это или плохо, зависит от обстоятельств). Начнем с углеводов. Ваши мышцы накапливают от 500 до 1000 г углеводов (в форме гликогена). Звучит внушительно. Но на самом деле это только от 2000 до 4000 калорий. Ваше тело может сжечь это количество накопленной энергии за один день голодания или продолжительных физических нагрузок, например во время марафона.

В идеале хотелось бы, чтобы мышцы сжигали совсем немного этих запасенных углеводов. Дело в том, что падение уровня мышечного гликогена вызывает голод. Чем вы голоднее, тем вероятнее переедание. Поэтому *Диета с витамином D* побуждает организм сохранять гликоген, отдавая предпочтение сжиганию жира. Она делает это, оптимизируя уровень витамина D и кальция.

Кроме уже упомянутых углеводов, ваши мышцы также состоят из белка. Когда вы садитесь на диету, они обычно сжигают комбинацию жира и протеина. В идеале желательно увеличить сжигание жира и уменьшить сжигание протеина, т. к. он поддерживает силу мышц и заставляет метаболизм работать как часы. Чем больше протеина пожирают ваши мышцы во время диеты, тем медленнее становится метаболизм, и тем сложнее вам сохранить достигнутый результат.

Диета с витамином D помогает сохранять мышечный белок и сжигать преимущественно жир, опять-таки за счет оптимального количества витамина D и кальция, в особенности из молочных продуктов. Исследования канадского Университета Макмастера показали, что женщины, в диету которых входили молочные продукты,

смогли потерять только жир и сохранить мышцы. Также они теряли вес там, где и хотели, – на животе. «И у них нарастала мышечная масса, а это существенное изменение в составе тканей тела, – объяснила Андреа Джоссе, автор научной работы и аспирантка факультета кинезиологии Университета Макмастера. – Сохранение мышц очень важно для поддержания уровня метаболизма и предотвращения повторного набора веса, который может стать главной проблемой худеющих».

НА ЗАМЕТКУ

Бактерии и некоторые плодовые мушки эволюционируют за считаные недели и месяцы. Но человеку на это потребовались тысячелетия. Поэтому наши тела все еще накапливают витамин D в жировых клетках.

Мышцы также необходимы для создания удлиненного, стройного облика, при котором вы будете фантастически выглядеть в тесных джинсах. Так что чем больше мышц вы сохраните и создадите, тем лучше!

Почему вы каждую зиму набираете вес?

Вы еще помните тех первобытных людей, которых я упоминала в Главе 1? Они были охотниками-собирателями, жили в Африке, проводили дни на свежем воздухе и в результате адаптировались, поддерживая очень высокий уровень витамина D.

Постепенно мигрируя на север, эти первобытные люди развивали способность накапливать витамин D в жире, чтобы выжить во время длинной, темной северной зимы. Каждое лето они проводили долгие часы на солнце, подставляли ему кожу и вырабатывали много витамина D. Еды было много, и в летние месяцы они толстели. Этот дополнительный жир служил местом хранения витамина D, подобно тому, как наши кости сохраняют кальций и другие минералы.

Тогда способность накапливать витамин D в жире была очень хорошей особенностью. Те, кто поправился летом, запасся жиром и

витамином D, имел отличные шансы пережить долгую холодную зиму, когда ягоды, семена и даже дикие животные оказывались недоступными.

Вернемся к настоящему. Наши тела все еще накапливают витамин D солнечным летом. В это время года наша кожа впитывает солнечный свет и производит больше витамина D, чем это нужно клеткам и крови, избыток же сохраняется в жире.

Наш организм поступает так, обеспечивая нас витамином D на зиму. Но наше тело сможет получить доступ к нему только в том случае, если мы начнем худеть (как это бывало с нашими предками из-за нехватки еды). Последние исследования показывают, что нужно потерять 15 процентов массы тела, чтобы витамин D начал высвобождаться из клеток и приносить пользу. Для 100-килограммовой женщины это 15 кг. И сколько вы знаете 100-килограммовых женщин, каждую зиму худеющих на 15 кг из-за недостатка пищи?

Не слишком много, не правда ли?

И вот почему: для большинства из нас зима теперь – не то время, когда мы худеем. Зимой нас окружает больше калорий, чем летом. Мы торчим дома рядом с холодильником, полным сыра, мороженого и того, чем можно перекусить. Хуже того, нас приглашают на праздники, светские и связанные с работой мероприятия, где на красиво сервированных подносах нас ожидают вкуснейшие сладости и жареные порционные закуски.

Так что зимой мы не худеем, а совсем наоборот – толстеем.

В результате витамин D остается «в запасниках», а у нас развивается его дефицит. И так-то непросто не поправиться зимой, а уж со всеми кулинарными соблазнами, которые я только что упомянула! Но когда уровень витамина D падает, возникают другие проблемы: депрессия, боль в мышцах, усталость, накопление жира, переедание и прибавка в весе.

Почему вы до сих пор не слышали о витамине D?

Вы можете спросить: «Если витамин D творит все эти чудеса, почему я не слышала о нем раньше?»

На то есть причина. Как я говорила в предыдущих главах, эксперты по питанию снова и снова обжигались, когда их исследования показывали потенциал определенного витамина, тот становился повальным увлечением, а более поздние наблюдения доказывали, что он – не чудо-лекарство.

После расцвета и падения витаминов A, E и бета-каротина научное сообщество стало очень острожным. Год за годом поддержка витамина D росла, но шум вокруг него не поднимали. Скорее, осторожничали, заявляли, что нужно продолжать исследования. Что и происходило.

Ученые уже давно заметили зависимость между витамином D и весом тела. К примеру, разные работы выявили, что у людей с небольшим весом уровень 25-гидроксивитамина D выше.

Тем не менее они полагали, что это только зависимость. С точки зрения науки зависимость – не то же самое, что причинно-следственная связь. Например, уровень убийств ассоциируется с употреблением мороженого. Такая ассоциация может ошибочно привести вас к выводу, что употребление мороженого вызывает рост числа убийств. Люди съедают порцию, тут же хватаются за автомат и стреляют в окружающих. Пора вводить запрет на мороженое, не так ли?

Нет. Из того, что две вещи ассоциируются друг с другом, не следует, что они взаимообусловлены.

Эксперты с самого начала думали, что витамин D связан с весом тела, но не обязательно влияет на него. Они полгали, что механизм зависимости был другим. Лишний вес повышает риск возникновения проблем со здоровьем, от сердечно-сосудистых заболеваний до диабета и рака. Многие годы специалисты придерживались мнения, что дефицит витамина D – только еще одна проблема, вызванная тучностью. И тому есть весомое подтверждение: у полных людей наблюдается дефицит витамина D.

Ожирение кажется провоцирующим авитаминоз из-за того, что я называю «эффектом отеля «Калифорния». Жир накапливает витамин D так: витамин может заселиться в отель, но не может выехать в любое удобное ему время. Из-за «эффекта отеля «Калифорния» тучным людям требуется на 50 % больше витамина D для поддержания его нормального уровня в крови, чем худым. Находясь на солнце, полные также вырабатывают на 57 % меньше витамина D, чем худые.

«Химическая структура витамина D такова, что он предпочитает оставаться в слое жира, а не плавать в такой водянистой субстанции, как кровь», – объясняет д-р Норман. Другими словами, чем толще вы становитесь, тем больше витамина D оказывается запертым в жировых клетках и тем меньше его циркулирует в крови и попадает в клетки, которые в нем нуждаются. В этом смысле тучность вызывает дефицит витамина D. Но может ли его дефицит стать причиной ожирения?

Как выясняется, может. Доказательства начали появляться несколько лет назад.

Тогда д-р Шаламар Сибли проводил обычное исследование в Университете Миннесоты. Всего 100 мужчин и женщин, небольшое по медицинским стандартам исследование. Тем не менее это число было идеальным для того, что он хотел понять: как потеря веса влияла на регуляцию давления крови.

Такого рода исследования не привлекают всеобщего внимания. Но потом, интуитивно, д-р Сибли решил провести еще один тест – на показатели витамина D.

«Исследование подтверждало идею, что витамин D влияет на метаболизм жира, – рассказал д-р Сибли. – Я подумал, что если показатель витамина D воздействует на способность успешно сбрасывать вес? Эксперимент уже шел, и я решил, что могу проверить и количество витамина D».

Результат оказался поразительным.

Пациенты с адекватным уровнем витамина D в крови потеряли больше веса, чем пациенты с более низким уровнем, хотя все они получали одинаковое число калорий. При каждом увеличении уровня 25-гидроксихолекальциферола – исходной формы витамина D – на 1 нг/мл участники исследования худели еще на полкило.

Примерно в то же время норвежские ученые изучали диету и образ жизни 9252 мужчин и 9662 женщин. Они рассматривали связь с

потерей веса всего – от употребления кофе до курения и приема витамина D. Чем больше витамина D принимали люди, тем меньше они весили. Важно отметить, что исследование проводилось в северной стране, где зимой бывают совершенно темные дни. В Норвегии колоссальный дефицит витамина D. Самыми тяжелыми оказались люди, получавшие меньше всего витамина D.

Некоторые другие исследования добавили недостающие элементы к пазлу причинно-следственной связи, и теперь, в последние пару лет, все больше ученых и организаций соглашаются, что дефицит витамина D и избыточный жир создают порочный круг, нанося взаимный вред.

«Это замкнутое кольцо, – говорит д-р Норман. – Нехватка витамина D обусловливает набор веса, а прибавка в весе обусловливает дефицит витамина D».

Цикл этот может начаться в момент зачатия. Например, индийское исследование установило, что дети, родившиеся у мам с дефицитом витамина D, имели меньшую мышечную массу (что замедляет метаболизм) и большую резистентность к инсулину (что провоцирует что угодно – от переедания до накопления жира) по сравнению с малышами, у матерей которых был нормальный уровень витамина D. Да и эксперимент Мичиганского университета показал, что дети с авитаминозом за 30 месяцев набирали больше жира, чем их ровесники с правильным уровнем витамина D.

Вот над чем еще следует подумать:

✓ Когда люди мигрируют с большей высоты над уровнем моря, где солнце сильнее и дефицит витамина D ниже, на меньшую высоту, где солнце слабее и дефицит ярко выражен, они поправляются.

✓ Люди чаще набирают вес зимой (когда уровень витамина D ниже), чем летом.

✓ Люди, живущие в северном климате, где ниже уровень витамина D, – полнее.

✓ Норвежское исследование 3447 мужчин установило связь между диетой с низким содержанием витамина D, повышенным уровнем гормонов, сохраняющих жир, и высоким риском ожирения.

✓ Работа Университета Макгилла связала низкий уровень витамина D с высоким уровнем жира в мышцах, из-за чего они ос–лабевают.

Дополнительные сжигатели жира

Да, витамин D невероятен и эффективен, но это не единственный игрок команды по сжиганию жира. Если бы это было так, это была бы всего лишь еще одна модная диета. Как вы, вероятно, знаете, модные диеты строятся вокруг одного звездного компонента. Они предлагают вам съедать огромное количество грейпфрута, или ягод асаи, или еще чего-то «волшебного». Такие планы легко закрывают глаза на то, что ни одна женщина не в состоянии питаться одним продуктом или группой продуктов до конца дней.

Я не верю в модные диеты. Я верю в диеты, которые работают. Как я сказала, эта диета не похожа на другие. Она не для потери веса к сезону бикини. Она для потери веса к сезону бикини (или по другому поводу) и навсегда.

Если бы витамин D был единственным сжигателем жира в этом плане, вы не смогли бы придерживаться этой диеты, т. к. вам пришлось бы каждый день питаться одним и тем же ингредиентом, например лососем. Не знаю, как вы, а я не могу есть лосось каждый божий день!

А если я так не могу, то не потребую этого от вас!

Поэтому *Диета с витамином D* включает несколько дополнительных сжигателей жира. Комбинация разных сжигателей позволяет вам есть разнообразную пищу, ускоряя при этом метаболизм и теряя жир. Вот краткая информация о каждом из них и их важности.

Кальций

Как он сжигает жир: кальций – минерал, работающий в тандеме с витамином D и помогающий вам избавляться от жира. Кальций накапливается в жировых клетках, и ученые считают, что чем больше его в жировой клетке, тем больше жира она может отдать на сжигание. Кальций также способствует похудению, связывая жир в ЖКТ и не давая ему попасть в кровоток.

Исследования д-ра Земеля из Университета Теннесси показывают, что люди, следующие диете с высоким содержанием кальция, теряют больше жира в области живота, чем те, кто находится на низкокалорийной диете, содержащей мало кальция. Один из его экспериментов выявил, что худеющие, получавшие по 1100 мг кальция

в день (три порции йогурта), теряли до 22 % больше веса и до 61 % больше жира по сравнению с теми, кто потреблял столько же калорий, но меньше кальция.

Когда ученые Университета Крейтона подготовили обзор многих исследований, они увидели, что более высокое потребление кальция коррелировало с более низким весом. Если прием кальция возрастал на 300 мг, дети набирали на 1 кг меньше, а взрослые на 1,3–1,5 кг меньше. Согласно другому исследованию, опубликованному в *British Journal of Nutrition,* полные женщины, 15 недель придерживавшиеся диеты и получавшие по 1200 мг кальция, сбросили в 6 раз больше килограммов, чем просто сидевшие на диете.

Исследования кальция и веса тела настолько обширны и убедительны, что многие годы кальций оставался в центре внимания, причем не только в связи с потерей веса, но и когда речь шла о крепких костях. Однако выясняется, что можно принимать мегадозы кальция и почти не добиваться результата, если витамин D остается в дефиците. Дело в том, что именно витамин D обеспечивает организму способность поглощать кальций из продуктов питания. Человек с дефицитом витамина D усвоит только третью часть того количества кальция, который мог бы при нормальном уровне витамина D.

Но эти два компонента сотрудничают и другими, не вполне понятными нам способами. Когда худеющие потребляют оптимальное количество витамина D и кальция, они теряют больше веса по сравнению с теми, кто не увеличивает количество этих веществ в рационе. А другие исследования показывают, что они не только больше теряют, но и не набирают вес снова.

«Когда вы получаете достаточно витамина D и кальция, вы повышаете эффективность вашей диеты и упражнений на 70 %», – утверждает д-р Земель. Это дополнительные 100 г жира каждую неделю!

Белок

Как он сжигает жир: хотя это ни в коем случае не низкоуглеводная высокопротеиновая диета, *Диета с витамином D* включает источник белка в каждый прием пищи. Эти регулярные дозы белка не только держат голод под контролем, но и поддерживают лучший состав тканей тела – количество жира относительно

мышечной массы. Наряду с кальцием и витамином D белок помогает сохранять мышечную массу во время диеты. Недавнее исследование Университета Иллинойса показало, что женщины, дважды в день употреблявшие белок, теряли на 3,9 % больше веса, чем те, кто получал его меньше. Они не только сильнее худели, но и становились сильнее – к концу диеты мышцы их бедер содержали на 5,8 % больше белка, чем до нее.

«Мы считаем, что важно есть белок утром и в течение дня, чтобы аминокислоты всегда оставались доступными, – утверждает Мина Мойтахеди, участник этого исследования. – К сожалению, американки не употребляют много белка, особенно когда стараются урезать число калорий».

Жирные кислоты омега-3

Как они сжигают жир: практически невозможно потреблять витамин D, не получая при этом жирных кислот омега-3. Жирная рыба, например, лосось (в нем также много и витамина D), является богатейшим источником такого жира. Другая пища, такая как некоторые орехи и семечки, содержит разновидность жира, который легко превращается в омега-3 после переваривания.

Жирные кислоты омега-3 обеспечивают потерю веса, включая ферменты, запускающие процесс сжигания жира в клетках. Они также повышают настроение, что уменьшает «заедание» отрицательных эмоций. Плюс к тому омега-3 усиливают сигналы лептина мозгу, заставляя его усиливать сжигание жира и подавлять аппетит.

Участники одного исландского исследования потеряли за месяц на килограмм больше (по сравнению с теми, кто этого не делал), дополнив рацион рыбьим жиром или большим количеством жирного лосося. Во французском исследовании 27 женщин с диабетом второго типа ежедневный прием 3 г рыбьего жира (столько содержится в 150 г лосося) привел к сокращению жира в организме на 3,5 % и жира на животе на 6 %, хотя его участницы не меняли свои привычки в еде или физических нагрузках.

Мононенасыщенные жирные кислоты (МНЖК)

Как они сжигают жир: МНЖК – это тип жира, обнаруживаемый в оливковом масле, орехах, семечках, авокадо, арахисовом масле и

шоколаде, отличающийся только одной химической связью (поэтому эти кислоты и называются «моно» ненасыщенными).

Хотя *Диета с витамином D* не особенно нагружена МНЖК, я включила туда несколько продуктов с высоким содержанием МНЖК, поскольку они важны для метаболизма. Согласно датскому исследованию 26 мужчин и женщин диета, 20 % калорий которой приходилось на МНЖК, за полгода увеличила суточное сжигание калорий на 0,1 %, а жира на 0,04 %. Другие исследования показывают, что МНЖК нацеливаются на жир на животе. Определенные продукты с высоким уровнем МНЖК – особенно земляной орех, лесной орех и оливковое масло – стабилизируют сахар крови и снижают аппетит.

МНЖК полезны для здоровья в целом. Плюс многие продукты с высоким содержанием МНЖК – такие, как гуакамоле – делают жизнь прекрасной. Я подумала, что и вам они понравятся. Поэтому я позаботилась о том, чтобы в моем плане были шоколад, арахисовое масло и гуакамоле.

Конъюгированная линолевая кислота (КЛК)

Как она сжигает жир: КЛК – это мощный сжигатель жира, находящийся (вместе с витамином D и кальцием) в молочных продуктах. Это жирная кислота, образующаяся, когда бактерии вызывают брожение пищи в первом отделе желудка коров, овец и других жвачных животных. Полученная путем сбраживания КЛК затем попадает в мясо и молоко этих животных.

Когда мы едим подобного рода пищу, КЛК помогает глюкозе крови проникать в клетки тела, так что она сжигается для получения энергии и не накапливается в виде жира. КЛК также способствует сжиганию жира, особенно в мышцах, где происходит сгорание основной массы калорий.

В исследовании 35 женщин, проведенном Университетом штата Огайо, участницы, принимавшие 8 г КЛК в день, потеряли больше веса, и особенно жира, чем женщины, получавшие плацебо без КЛК. А в эксперименте Университета Висконсина 23 человека, принимавшие 4 г КЛК в день, сжигали больше жира – даже во сне, – чем те, кто получал плацебо. И наконец, наблюдение за 118 мужчинами и женщинами в Норвегии показало, что ежедневно употреблявшие 3,4 г

КЛК за полгода сбросили на 3 % больше жира, чем получавшие плацебо.

Но у этого сжигателя жира есть и недостаток. В большинстве этих исследований использовались огромные количества КЛК, которые вы накопите, если съедите 20 кг говядины за один присест. Не знаю, как вы, а я не в состоянии поужинать 20 кг мяса, как бы голодна я ни была!

Но это не значит, что КЛК бесполезна. Нельзя получить с едой такое ее количество, которое сожжет много жира, но можно употребить достаточно для переключения метаболизма в режим сжигания жира. И когда вы добавите к плану другие сжигатели жира – особенно витамин D, кальций и белок, – то создадите идеальные условия для тотального сжигания жира.

Дополнительные сжигатели жира

Следующие сжигатели жира расцениваются в плане как дополнительные, потому что многие их просто не любят. Я очень рекомендую включать их в меню, если вы ничего не имеете против, но они не обязательны. Если вы хотите ускорить получение результатов, непременно используйте их и получайте удовольствие! Если нет, не волнуйтесь; вы все равно быстро сбросите вес.

Капсаицин

Как он сжигает жир: капсаицин – химическое вещество, делающее острый перец острым на вкус. Он активирует рецепторы воспринимающих горячее нейронов на языке – и в животе. А именно активизация нейронов в ЖКТ так важна для сжигания жира. Когда эти нейроны активны, они стимулируют тело к выработке тепла. Поэтому вам жарко, вы потеете, поев жгучего перца. И это производство тепла сжигает калории.

В исследовании Университета Мэриленда 80 тучных мужчин и женщин в течение 12 недель принимали по 6 мг капсаицина в день и сбросили больше жира с области талии, чем те, кто получал плацебо. Хотя общая потеря веса в обеих группах была примерно одинаковой, употреблявшие капсаицин сожгли больше жира и сохранили больше мышечной массы. Помните: больше мышц означает больше сжигаемых калорий.

Чем острее перец, тем больше в нем капсаицина. Но пожалуйста, не заставляйте себя есть жгучий перец, если вы его не выносите. В нашем плане есть и другие сжигатели жира, которые приведут вас к цели без пыток пряными блюдами. Но если вы любите халапеньо и другие острые приправы, увеличьте их употребление. Так вы быстрее придете к финишу.

Полифенолы

Как они сжигают жир: полифенолы – это антиоксиданты, благодаря которым зеленый чай приобретает свои полезные для здоровья и ускоряющие метаболизм качества. Исследования показывают, что они ускоряют обмен веществ на огромную цифру – 17 %, помогая телу сжигать больше жира. Один недавно проведенный на крысах эксперимент выявил, что полифенол зеленого чая блокировал набор веса и предотвращал метаболический синдром, когда крыс переводили на диету с высоким содержанием жира. Вы можете почувствовать этот эффект на себе, выпив чая. Ваше тело буквально нагреется, т. к. клетки будут расходовать калории на тепло. В этом смысле зеленый чай – это прекрасный зимний эликсир. Выпейте чашечку, когда замерзнете и захотите перекусить, хотя вы и не голодны. Чай согреет вас и снимет приступ голода.

Полная картина сжигания жира

А сейчас, перед тем как вы начнете пичкать себя всеми этими сжигателями жира и ждать, что жир магическим образом исчезнет, давайте проясним вот что: витамин D и другие сжигатели жира способствуют потере веса, но это не волшебные пилюли. Если вы просто примете пригоршню добавок, то можете получить какой-то результат – например, часть жира будет заменена мышцами. Но вы не увидите тех поразительных результатов, которые обещает этот план.

Для серьезного похудения вам нужно сочетать сжигатели жира с контролем над порциями. Меню *Диеты с витамином D* именно это и делают. Они помогают вам эффективно использовать все сжигатели жира, перечисленные в этой главе, а также придерживаться приблизительно 1400 калорий в день – без необходимости

подсчитывать их самостоятельно. Делая и то, и другое, вы можете ускорить потерю веса на 70 %.

Замечательно то, что вы будете выполнять это, не испытывая особого голода, не страдая от его интенсивных приступов, которые, возможно, обрекали на неудачу ваши прежние попытки похудеть. Чтобы узнать, как *Диета с витамином D* удерживает под контролем аппетит и приступы голода, просто переверните страницу.

СВИДЕТЕЛЬСТВО В ПОЛЬЗУ ДИЕТЫ С ВИТАМИНОМ D

«6 лет назад я начала посещать кулинарную школу и набрала 5 кг. Попытки избавиться от них к успеху не привели. Я старалась сразу же подсчитывать калории с помощью приложения к телефону. Я искала другие программы похудения. Со временем я пришла к плану с витамином D. Приступив к Диете с витамином D, я хотела избавиться от лишних 5 кг, чтобы влезть в свадебное платье. И диета помогла мне это сделать. Я скинула больше килограмма за первую неделю, а затем худела на полкило в неделю. Хотя я добилась своей цели, я сохраню некоторые элементы диеты. Например, вареные яйца, когда хочется перекусить – отлично! Они насыщали меня как быстрая закуска, и теперь они всегда есть у меня в холодильнике. Миндаль и апельсиновый сок – другой «перекус», который мне понравился. До Диеты с витамином D я ограничивалась яичными белками, думая, что целые яйца – это слишком. Теперь я съедаю омлет на завтрак. Мне пришелся по душе и сандвич с сардиной и яйцом на ланч. Опять-таки это легко и надолго утоляет голод. Иногда я даже не могла осилить целый сандвич за один раз, чему трудно поверить, потому что я могу съесть много».

– Андреа Линн, 33, Астория, штат Нью-Йорк

Глава 4. Как вы справитесь с голодом

Уверена, что когда раньше вы были на диете и выкладывали свою порцию на тарелку, то думали: «Правда? Я должна наесться этим? Да они шутят».

И это не смешно, не так ли?

Я скажу вам, что еще не смешно. Это момент посреди дня, когда вас начинает терзать чувство голода. Вы смотрите на часы и понимаете, что до следующего приема пищи еще несколько часов. Но голод уже дает о себе знать, и очень настойчиво. Вам надо сосредоточиться на важном – презентации, которую вы готовите, или списке дел, который вы пишете. Но ощущение такое, что вместо мозга у вас вата. Все, о чем вы в состоянии думать, – как вам хочется есть и как вы разорвете огромный пакет чипсов, едва добравшись до дома. Надо ли напоминать, насколько вы напряжены и раздражительны?

Поэтому я знала, что *Диета с витамином D* должна предложить вам нечто большее, чем быстрая потеря килограммов. Она также должна насытить вас. В конце концов, кто может придерживаться диеты, при которой вы все время голодны, мысли путаются, голова кружится, а раздражение вырывается наружу? Я точно не могу. Так что в дополнение к витамину D и другим сжигателям жира я добавила в этот план несколько питательных веществ, которые насытят вас, уменьшат голод между приемами пищи и предотвратят вызванную диетой депрессию. На следующих страницах вы увидите, как это работает.

Наука об аппетите

Чтобы понять, как этот план помогает вам подавить голод, вам нужно прежде всего уяснить, почему вы его испытываете. Все начинается в голове.

Ваш мозг во многом работает как компьютеризированный указатель уровня топлива, приказывающий пополнить запасы, как только заметит, что ваш топливный бак (желудок) пуст. Мозг реагирует на многие сигналы, поступающие от всего организма. Он получает сообщения от нервов, окружающих желудок. К нему приходит информация от различных гормонов. Эти гормоны вырабатываются в желудке, кишечнике, поджелудочной железе и жировых клетках. Одни гормоны сообщают: «пусто». Другие говорят: «достаточно». Если одновременно поступает много сообщений «пусто», мозг включает аппетит и выключает метаболизм. Получив несколько сообщений «достаточно», он отключает аппетит и активизирует обмен веществ.

Помните: наше тело устроено так, чтобы помочь нам пережить голодные времена. Поэтому когда мы садимся на диету и сбрасываем несколько кило, уровень гормонов голода поднимается, заставляя нас чувствовать себя еще более голодными. Вы когда-нибудь замечали это через 3–4 недели после начала диеты? Все идет хорошо. Вы похудели на три килограмма. И тут – бах! Вдруг пища становится привлекательнее. И пахнет лучше. И вкус ее улучшается. На самом деле это в мозгу заработал механизм выживания.

Диета с витамином D блокирует этот эволюционный механизм, предлагая телу суперпитательную еду, которая воздействует на все индикаторы сытости вашего организма. Чтобы увидеть все это в действии, давайте совершим гипотетическое путешествие по телу. Мы сравним стандартный прием пищи из плана 4-недельного сжигания жира с двумя «быстрыми перекусами», которыми можно заглушить приступ голода. Обратите внимание, насколько по-разному эти варианты воздействуют на ваш голод:

Вариант № 1: 4-недельный план сжигания жира, такос с тунцом.

Вариант № 2: коктейль, заменяющий прием пищи (так же известный, как Верный помощник худеющего).

Вариант № 3: пол-литра мороженого и пакет картофельных чипсов (так же известный, как Ужин при ПМС).

Приготовились сравнивать?

Такос с тунцом: насыщают вас

Во рту: такос хрустящие и объемные, что удовлетворяет желание почувствовать текстуру. Их едят медленно. Их надо жевать, руки немного пачкаются. Все это идет вам на пользу, т. к. чем больше времени вы проводите с пищей во рту, тем более сытой вы себя ощущаете после еды. Кроме того, у желудка и кишечника появляется время для отправки мозгу сообщения «я полон».

В желудке: авокадо в такос полон клетчатки. Еще клетчатка есть в кукурузной лепешке и начинках. Клетчатка делает такос относительно тяжелыми и объемными, а когда все это смешивается с жидкостями в ЖКТ, то увеличивается и становится еще тяжелее.

В итоге нужно всего лишь несколько раз укусить такос, чтобы почувствовать тяжесть в желудке и растянуть его, как шар, наполненный водой. Появляется давление на находящиеся рядом нервы (их называют рецепторами растяжения). Эти нервы действуют, как линия связи между желудком и мозгом. Хотя существует множество разных нервов, способных передавать сообщения от желудка к мозгу, один из них – большой и важный – называется блуждающим нервом. Считайте его секретным телефоном.

Когда желудок оказывает давление на блуждающий нерв, тот сигнализирует мозгу: «Мы полны», и мозг нажимает на внутренний переключатель, отключая чувство голода. Плюс к тому пища с высоким содержанием клетчатки и жидкости – как большинство фруктов и овощей – очень насыщает. Она давит на желудок, создавая ощущение сытости небольшим количеством калорий. *Диета с витамином D* включает оптимальное число блюд с высоким содержанием клетчатки и жидкости, так что вы сможете наедаться меньшим количеством калорий.

В крови: клетчатка из авокадо и протеин из тунца замедляют прохождение пищи по кишечнику. Это значит, что такос долго находятся в ЖКТ и расщепляются очень медленно. Медленное пищеварение обеспечивает длительное и стабильное поступление

пищевой энергии в кровь. Медленный подъем сахара крови помогает отключить голод и отдалить его появление. Быстрый подъем сахара вызывает эффект рикошета. Вы некоторое время чувствуете насыщение, но потом голод быстро возвращается, чтобы отомстить.

Этот эффект объясняется действием гормона инсулина. Если вы когда-либо были на диете с низким содержанием углеводов, то слышали об инсулине. Он сигнализирует клеткам всего тела о необходимости поглощать глюкозу и сжигать ее для получения энергии. Но когда сахар в крови резко подскакивает, поджелудочная железа сразу же производит много инсулина. Это выводит сахар из кровотока в клетки всего тела, включая жировые. Уровень сахара в крови падает, и голод возвращается.

Такос создают чувство насыщения и по другой причине – в них много витамина D. Многие исследования связали низкий уровень витамина D с разрывом между выработкой инсулина и содержанием сахара в крови, ведущим к диабету первого и второго типов. Витамин D помогает стать чувствительным к инсулину. Если вы чувствительны к инсулину, пища отправляет в ваши клетки глюкозу, насыщает и снижает уровень гормонов голода. Но если вы резистентны к инсулину, все идет не так.

«Глюкоза не может легко попасть в клетки мышц, чтобы быть использованной в качестве топлива. Эта избыточно циркулирующая в крови глюкоза, не проникающая в мышцы, косвенным образом активизирует гормоны голода, и вы больше едите, производите больше жира и со временем набираете вес», – объясняет Лиз Эплгейт, кандидат наук, директор факультета спортивного питания в Калифорнийском университете Дэвиса.

В жировых клетках: у жировых клеток есть внутренние сенсоры, помогающие отслеживать, насколько они полны. Эти сенсоры напоминают датчики бензобака, заставляющие указатель расхода топлива показывать, полон бак или пуст. Кажется, что витамин D способствует правильной работе этих сенсоров. Это напоминает обычный тюнинг.

Когда витамин D подключается к рецепторам жировых клеток, он поощряет их к выработке гормона лептина. Надо понимать, что лептин – важный гормон. Много лет назад ученые полагали, что этот мощный

гормон может быть ответом на все вопросы, касающиеся веса, т. к., достигая мозга, он выключает голод и включает метаболизм.

Однако проблема в том, что избыток лептина хуже его недостатка. Если в мозг постоянно поступает слишком большое его количество, мозг перестает на него реагировать, и вы испытываете голод постоянно, даже когда только что поели.

Витамин D нормализует лептин и другие гормоны голода, разрешая жировым клеткам скорее начинать и дольше сигнализировать мозгу об отключении голода.

В мозге: когда витамин D подключается к рецепторам клеток мозга, он стимулирует высвобождение поднимающего настроение химического вещества серотонина. «Это хорошее настроение и ощущение благополучия помогают повысить активность и снизить количество потребляемой пищи», – рассказал д-р Майкл Холик, кандидат наук из Бостонского университета.

Другими словами, вы с большей вероятностью зашнуруете кроссовки и с меньшей – займетесь самолечением с помощью пирожных. Жирные кислоты омега-3, содержащиеся в тунце и многих других продуктах этого плана, также поднимут настроение и эмоциональное самоощущение.

Коктейль, заменяющий прием пищи: просто проходит через вас

Во рту: жидкости проходят через рот быстрее, чем Леди Гага меняет наряды. Поэтому вы можете почувствовать себя обманутой, увидев донышко стакана.

В желудке: в отличие от такос, заменяющий еду коктейль мало весит и легко переваривается. Он быстро продвигается из желудка в кишечник. Вы когда-нибудь испытывали чувство голода всего лишь через час после коктейля? Именно по этой причине. Эти напитки просто не задерживаются в желудке на время, достаточное для продолжительного насыщения. В противовес магазинным заменителям еды вы можете приготовить очень питательный смузи дома. Дело в том, что вы можете наполнить его низкокалорийными продуктами с высоким содержанием клетчатки и протеина. Все они раздуют ваш желудок и вызовут чувство длительного насыщения. *Диета с*

витамином D предлагает несколько подобных рецептов. Такие смузи содержат неожиданные, но питательные ингредиенты, от тофу до цветной капусты, кефира, миндального масла и творога. Все они искусно сочетаются с фруктами и другими сладкими продуктами, которые быстро насытят вас и долго не дадут проголодаться.

В крови: представьте, что такос – это долгие, стабильные отношения. А заменяющий еду коктейль – это случайная связь. Она заканчивается так быстро, что вы не вполне уверены, была ли она вообще. Вы действительно выпили его? Теперь вы хотите еще, просто чтобы удостовериться.

Многие такие напитки низкогликемические, они, как правило, не вызывают серьезных подъемов уровня сахара в крови. Это хорошо. Но они относительно быстро покидают кишечник, так что гормоны голода находятся под контролем недолго.

Сейчас не все заменяющие прием пищи коктейли готовят одинаково. Некоторые из них дольше перевариваются, т. к. в них добавлено много клетчатки, протеина или и того, и другого. Если вы нашли подходящий для себя – отлично. Продолжайте использовать его. Если нет, попробуйте другие смузи из этого плана. Они почти так же удобны, как изготовленные промышленным способом, но гораздо лучше утоляют голод по причинам, которые я уже назвала.

В жировых клетках: если вы сможете питаться исключительно коктейлями, то испытаете дефицит калорий и сбросите сколько-то жира. Поэтому эти напитки хороши для похудения. Они автоматически контролируют размер порций, устраняя элемент случайности.

Но вы должны сохранить новый вес, а это удается немногим. Думаю, не стоит напоминать о том, как Опра Уинфри снова набрала вес после диеты с помощью Opti-Fast. Многих женщин, и меня в том числе, эти заменители еды попросту не удовлетворяют. Они хороши, когда вы спешите, вам нужно что-то быстрое, когда вы знаете, что у вас не будет времени думать о настоящей еде, от которой можно получать удовольствие. И они не так уж привлекательны, когда вы сидите за столом с четырьмя друзьями, множеством привлекательной еды и своей бутылочкой жидких калорий. А если вы добавите к этим жидким калориям твердые, то пополните свои жировые клетки, а не наоборот.

В мозге: в зависимости от состава вашего коктейля он может почти не влиять или сильно влиять на мозг. Если он обогащен фолиевой кислотой – важным витамином В, которого не хватает некоторым женщинам, – то предотвратит депрессию. Гипогликемические напитки стабилизируют настроение лучше, чем те, которые таковыми не являются.

Правда, эти напитки намного сильнее воздействуют на мозг, когда вы прекращаете их пить. Я тесно работала со знаменитым экспертом по борьбе с лишним весом д-ром Луи Аронном над его бестселлером *Худые.* Он рассказал, что рекомендует жидкую диету некоторым пациентам, особенно болезненно тучным. Эта исключительно низкокалорийная жидкая диета разработана, чтобы помочь им быстро сбросить килограммы и как можно скорее вернуть здоровье. Такие пациенты пьют коктейли месяцами. Они высокомотивированы, потому что понимают свою ситуацию: если не уменьшить вес коктейлями, следующей остановкой будет хирургическая операция. Поэтому они, как правило, добиваются хороших результатов жидкой диетой.

Но постепенно они достигают цели, и наступает время вернуть в рацион твердую пищу. Д-р Аронн утверждает, что ему приходится готовить пациентов к этому переходному периоду, т. к. он чреват рецидивом. Из-за того что больные долгое время не принимали ничего, кроме жидкостей, находящиеся в их мозгу химические соединения эндоканнабиониды стали особенно чувствительными. Количество этих химических веществ, ответственных за восприятие еды как удовольствия, при приеме пищи возрастает. Когда люди заканчивают «жидкое голодание», при первом же кусочке твердой пищи количество этих веществ взлетает. Еда неожиданно оказывается вкуснее, чем когда-либо раньше, потому что эндоканнабиониды наводняют мозг удовольствием. Д-р Аронн прописывает сходящим с жидкой диеты пациентам самый прозаический продукт на свете. Это грудка цыпленка без кожи. Тем не менее пациенты неизменно сообщают ему, что этот цыпленок – лучший цыпленок в их жизни. Он ничем не отличается от всех съеденных до этого, но уровень эндоканнабионидов в их мозгу настолько высок, что даже гранулы пенополистирола показались бы им божественными на вкус.

Мороженое и чипсы: божественное переедание!

Во рту: ваши вкусовые рецепторы общаются с мозгом, передавая ему информацию о вкусе и текстуре пищи. На основе этих данных мозг включает или выключает реакцию удовольствия. Какие-то вкусовые ощущения – горькое, острое, кислое – достаточно быстро отключают реакцию удовольствия, и вы теряете интерес к еде. Другие вкусы, такие как аппетитная комбинация сладкого и соленого – мороженого и чипсов, позволяют реакции удовольствия сохраняться намного дольше. Возможно, это пережиток эволюции, т. к. горькое и кислое зачастую содержали вредные вещества, а сладкое – энергию, необходимую для поддержания жизни, особенно в засушливые, голодные и трудные времена.

Но эта эволюционная реакция – причина, по которой так трудно остановиться, когда ешь что-то хрустящее и соленое, как чипсы, или сливочное, сладкое, как мороженое. Вы уже ощущаете тяжесть в желудке, а мозг все еще транслирует сигнал удовольствия, так что вы повторяете: «Ну ладно, только еще один кусочек». Сочетая сладкое с соленым, вы надолго погружаете мозг в вызванную мороженым нирвану, отправляя в рот ложечку за ложечкой, стоя перед раковиной и глядя перед собой ничего не видящим взглядом.

В желудке: небольшие по объему мороженое и чипсы набиты калориями. К тому же это легкая еда. Я имею в виду, что они легкие по весу, не по калорийности. В результате требуется немало того и другого, чтобы наполнить желудок и вызвать чувство сытости, возникающее после нескольких кусочков такос.

В крови: мороженое и чипсы движутся по кишечнику и попадают в кровь быстрее, чем Майкл Фелпс проплывает детский бассейн. Когда весь содержащийся в мороженом сахар проходит через стенки кишечника и оказывается в крови, уровень глюкозы резко повышается. Наш организм стремится поддерживать сахар крови на одном и том же уровне, так что при его повышении поджелудочная железа выбрасывает гормон инсулин.

В итоге в кровоток поступает намного больше инсулина, чем нужно. Уровень сахара быстро падает до показателей ниже нормы. Показатели сахара крови тесно связаны с уровнем голода. Когда сахар

снижается, возникает голод. Поэтому вы можете почувствовать себя голодным вскоре после того, как съели гораздо больше мороженого, чем собирались. И могу сказать по своему опыту – это очень расстраивает!

В жировых клетках: как я уже отмечала, мороженое вызывает всплеск инсулина, который эскортирует весь избыточный сахар и жир до любой клетки, которую только может найти, включая жировые клетки. Поэтому одна еда в буквальном смысле полнит больше, чем другая. 500 калорий пищи, провоцирующей выброс инсулина (такой, как мороженое), с большей долей вероятности осядут в ваших жировых клетках, чем 500 калорий, вызывающих медленный равномерный его подъем (как такос с тунцом).

В мозге: рикошет голода из-за сахара в мороженом также вызывает в мозгу рикошет депрессии и усталости. Недолгое время вы испытываете подъем, т. к. сахар улучшает настроение. Затем настроение резко падает, и вы ощущаете раздражительность, грусть и усталость.

Как еще больше уменьшить голод

Такос с тунцом – лишь один из десятков вариантов, которые позволяют вам насытиться меньшим количеством калорий. Этот план делает максимальным потребление клетчатки, протеина, витамина D и многих других питательных веществ, сводя к минимуму приступы голода, которые в прошлом, возможно, срывали ваши попытки придерживаться диеты. Такая еда заполняет ваш желудок и активизирует рецепторы растяжения, посылающие в мозг сигналы о насыщении. Она запускает производство гормонов насыщения в кишечнике. Она делает клетки более чувствительными к инсулину; обеспечивает стабильность уровня сахара в крови; поднимает настроение и помогает долго следовать плану.

Вот дополнительная стратегия, которую можно использовать, чтобы чувствовать себя сытым и держать голод под контролем.

✓ **Много спите.** Недостаток сна нарушает производство некоторых гормонов, из-за чего может усилиться чувство голода. Если вы мало спите, уровень гормона голода грелина повышается, а уровень гормона насыщения лептина падает. Это заставляет мозг включать ощущение

голода и непреодолимую тягу к сладкому и жирному (например, пончикам и брауни). Снижение лептина также замедляет метаболизм, и ваше тело в состоянии покоя сжигает меньше калорий. Это может привести к резистентности к инсулину и накоплению сахара крови в жировых клетках. Недосыпание провоцирует подъем гормона стресса кортизола, в результате чего большая часть жира оседает на животе.

Исследование компании *Kaiser Permanente* показало, что люди, старающиеся похудеть не меньше чем на 5 кг, чаще добиваются успеха при низком уровне стресса и сне продолжительностью более 6 часов. «Этот эксперимент подтверждает, что когда вы пытаетесь сбросить вес, вам нужно достаточно спать и уменьшить стресс», – сказал его руководитель д-р Чарльз Элдер, научный сотрудник Центра исследований в области здравоохранения *Kaiser Permanente* в Портленде, штат Орегон. Кроме того, он занимается интеграционной медициной в филиале *Kaiser Permanente* на северо-западе. «Одним нужно немного меньше работать и раньше ложиться спать. Другие могут обнаружить, что физические упражнения уменьшают стресс и помогают им заснуть. Третьим подходят такие психосоматические техники, как медитация».

Другое исследование военного медицинского центра *Walter ReeD* в Вашингтоне, округ Колумбия, выявило, что спавшие меньше 6 часов в сутки весили больше, чем те, кто спал дольше, – хотя и проходили в быстром темпе дополнительные 1,5 мили в день. И Гарвардское исследование 68 000 женщин определило, что женщины, спавшие только 5 часов в день, на 32 % чаще набирали 15 кг за 16 лет, чем те, кто спал по 7 часов и больше.

Я могла бы продолжать и продолжать, перечисляя одну работу за другой. Сон важен, и не только для диеты, но и для здоровья в целом. Нам всем его не хватает.

НА ЗАМЕТКУ

Бактерии и некоторые плодовые мушки эволюционируют за считаные недели и месяцы. Но человеку на это потребовались

тысячелетия. Поэтому наши тела все еще накапливают витамин D в жировых клетках.

✓ **Держите стресс под контролем.** Как и недосыпание, стресс тоже ведет к голоду, что показало упомянутое выше исследование *Kaiser Permanente.* Помимо усиления голода, стресс поднимает уровень кортизола, гормона, приказывающего телу накапливать жир на животе. Регулярные физические нагрузки позволяют контролировать стресс. Это одна из причин того, что упражнения так важны в период диеты. Упражнения на медитацию и релаксацию тоже помогают. В эксперименте Калифорнийского университета 4-месячная программа медитации позволила справиться с прибавкой в весе 47 женщинам, в то время как женщины в состоянии стресса продолжали набирать вес.

✓ **Используйте уксус для заправки салатов и других блюд.** Уксусная кислота – ингредиент, придающий уксусу его кислый вкус. Она замедляет скорость освобождения желудка, так что пища дольше распадается на очень маленькие частицы, способные проходить через стенки кишечника и проникать в кровоток. Поступающий с едой уксус сокращает гликемическую реакцию на продукты на поразительные 50–55 %. В результате кажется, что он снижает аппетит. В одном исследовании участники, употреблявшие разведенный уксусный напиток, в течение дня съедали на 12 % меньше (эквивалент примерно 200 калорий). А 2 чайные ложки малинового уксуса удваивали потерю веса за 2 недели.

✓ **Посыпайте блюда коричной стружкой.** Эксперименты показывают, что корица оказывает стабилизирующее действие на уровень сахара в крови, что может снизить аппетит. Мне нравится посыпать ею все, от обычного йогурта до фруктов.

✓ **Ешьте вдумчиво.** Существует временной зазор между двумя моментами – когда ваш желудок наполняется едой и когда сигнал «полон» достигает мозга и отключает чувство голода. Чем быстрее вы едите, тем выше вероятность, что вы очистите тарелку, но все еще останетесь голодной. Чем медленнее вы едите, тем больше шансов, что вы почувствуете полноту и насыщение, когда закончите свою порцию. Вам также покажется, что вы наелись, если вы будете обращать внимание на то, что едите. Постарайтесь отметить первый кусочек, несколько – в середине приема пищи, и последний кусочек.

Теперь вы имеете представление о том, почему *Диета с витамином D* сжигает жир и усмиряет голод. Но есть и еще один элемент пазла под названием «успешное похудение»: мотивация. Без нее вы не сдвинетесь с места. В следующей главе вы узнаете, как продукты, которые вы употребляете, помогают вам оставаться на верном пути и навсегда становятся частью вашего стройного и здорового образа жизни.

Глава 5. Как вы сохраните мотивацию

Я скажу вам нечто, чего авторы большинства диет обычно не говорят. Вот оно: вы можете похудеть практически на любой диете. Не важно, диета ли это с низким содержанием углеводов, жиров или мороженого. Не важно, есть ли в ней грейпфруты, ягоды асаи или арахисовое масло. Не важно, требует ли она питаться исключительно сырой, жидкой или вегетарианской пищей.

Вы теряете вес на любой из этих диет, и, наверное, такое уже происходило с вами в прошлом. Если вы хотите только сбросить вес, действительно не важно, какую диету выбрать. Любая из них может сработать, хотя бы на какой-то срок. Но в зависимости от того, сколько у вас лишнего веса, пройдут недели, месяцы, а иногда и годы, пока вы наконец получите тело своей мечты. И потом вам нужно будет всю жизнь придерживаться какого-то варианта вашего диетического плана, чтобы не набрать килограммы снова. Но проблема с большинством диет такова: их невозможно придерживаться долгое время.

Вы можете до конца дня заниматься сыроедением? Навсегда отказаться от хлеба и макаронных изделий? Периодически голодать, чистить организм или перейти на жидкую пищу?

Я – нет, и мне не стыдно в этом признаться.

На самом деле, вероятно, одна из важнейших характеристик успешной диеты – то, что ей можно следовать без желания сжульничать. Подумайте об этом. Какой диеты вы придерживались с религиозным благоговением – без обмана, рецидивов, возврата к прежним привычкам и постепенного набора сброшенного веса? Думаю, такой не было. Иначе вы бы не читали эту книгу.

Но не вините себя за это. Вините диеты.

Если в прошлом вы потерпели неудачу с диетами, это не ваша вина. Вы не непоследовательны, слабы или ленивы. Прежние диеты не подготовили вас умственно и физически к тому, чтобы следовать им долго.

Диета с витамином D другая. Она разработана так, чтобы помочь вам сохранить мотивацию и придерживаться плана столько, сколько нужно или хочется. Я включила в нее разнообразные блюда и варианты меню, так что вы никогда не почувствуете, что вас лишили

еды, которую вы любите. Я даже придумала «стратегию обмана», чтобы вы сохраняли уверенность, где бы ни оказались: в ресторане, на отдыхе, с подружками или в кругу помешанной на еде семьи в праздничный день.

Быть на диете – даже такой хорошо продуманной, как эта – нелегко. Если бы это было просто, более 60 % населения США не имели бы избыточного веса. Трудно изменить стиль жизни. Здесь нужны смелость, решительность, способность решать проблемы и т. д. Поэтому на следующих страницах я покажу вам, как *Диета с витамином D* обеспечивает успех, заряжая вас ключевыми питательными веществами и укрепляя силу воли. Я также познакомлю вас с дополнительными стратегиями, уловками и хитростями, которые позволят справляться с проблемами и не сворачивать с выбранного пути!

Составляющие силы воли

Так почему же вы можете следовать одной диете и не можете другой? Все сводится к анализу эффективности затрат. Если выгоды значительно превосходят затраты, вам легче сидеть на диете. Если же затраты начинают превалировать над выгодой, сила воли слабеет.

Многие диеты скрывают издержки. Я не собираюсь этого делать. Вы умны, сообразительны, и вас не стоит обманывать. Давайте будем честны. У всего есть своя цена, и у этой диеты тоже. Вам придется привыкать к новым блюдам и готовить их. Закупка продуктов и приготовление еды займет немного больше времени. К счастью, это не слишком высокая плата, а чем дольше вы будете придерживаться плана, тем легче станете с этим справляться.

Я постаралась свести к минимуму ощущение, что вас чего-то лишают, разрешая раз в день съедать порцию любой еды, какой бы вредной она ни считалась. И все-таки вам придется ограничивать себя в чем-то. Не буду подслащивать пилюлю. Возможно, ваши порции будут меньше привычных. Вероятно, вы съедите меньше десертов, чем хотелось бы, и выпьете меньше бокалов вина. Хотя со временем ваше тело привыкнет к новой модели питания, и вы начнете получать удовольствие от того, как выглядите и чувствуете себя.

И наконец, я бы соврала, если бы сказала, что вы больше никогда не почувствуете голода. Почувствуете, особенно в начале программы. Но варианты меню этой книжки дают вам возможность выбирать из питательных блюд, которые насытят вас и подавят голод, насколько это возможно.

Да, отрицательные моменты есть, и важно их признать. Но хорошая новость состоит в том, что достоинства этого плана с лихвой перекрывают его недостатки. В дополнение к великолепно стройному телу и быстрым результатам вы получите хорошее настроение и высокий уровень энергии – два ключевых ингредиента для сохранения мотивации.

Почему вы останетесь счастливой

Если мы с вами похожи, то долгие, холодные, темные зимние дни высасывают из вас волю подобно тому, как поглощенный собой болтун высасывает энергию из своей аудитории. Возможно, отчасти это объясняется зимней хандрой.

Недостаток солнечного света нарушает ваш естественный суточный ритм, так же известный как цикл сна-бодрствования. Изменения в получении солнца нарушают производство двух важных гормонов: мелатонина и серотонина. Мелатонин – гормон, который мозг вырабатывает ночью, чтобы вызвать сон. Серотонин – это химическое соединение нервной системы, влияющее на настроение, аппетит и сон. Когда их уровни низки, это приводит к депрессии, называемой сезонным аффективным расстройством (САР).

НА ЗАМЕТКУ

Когда ученые Биомедицинского исследовательского центра Пеннингтон при Университете штата Луизиана сравнили четыре разных диеты, выяснилось, что успех определялся строгим следованием им, т. е. тем, насколько тщательно участники придерживались данных диет. Четко следуя рекомендациям, худеющие сбрасывали большую часть веса за 6 месяцев.

Обычно эта депрессия случается зимой, когда дни короткие, а света мало. Она чаще затрагивает женщин, чем мужчин, и связана с температурой тела, генетикой и гормонами. Начинается она поздней осенью, приводя к усилению аппетита и приступам голода – особенно в отношении углеводов. Понятно, что это затрудняет соблюдение диеты! Депрессия также вызывает сонливость и понижает уровень энергии, отчего становится трудно регулярно заниматься гимнастикой. Часто она сопровождается низкой концентрацией, особенно во второй половине дня.

Вам грустно?

Если вы страдаете от пяти и более перечисленных ниже симптомов, у вас настоящее сезонное аффективное расстройство. Если симптомов меньше пяти, возможно, у вас его легкая форма:

✓ депрессия

✓ потеря интереса к активной деятельности

✓ колебания веса

✓ бессонница или повышенная сонливость

✓ низкая концентрация

✓ усталость

✓ повторяющиеся беспокойные движения, такие как хождение взад и вперед или потирание рук

✓ чувство бесполезности, вины или стыда

✓ суицидальные мысли

САР – это заболевание, поражающее около 6 % населения. (Кажется, что это немного, но учтите, что это только люди с серьезными симптомами, заставившими их обратиться к врачу.) Считается, что около 20 % женщин – примерно одна пятая – болеют САР в легкой форме. Сейчас врачи уверены, что большинство из нас испытывает сезонные перепады настроения и уровня энергии.

Беспокоит ли вас САР в легкой или тяжелой форме, *Диета с витамином D* поможет вам в нескольких отношениях.

Вы поднимете настроение дополнительной дозой витамина D. В этой программе есть два плана меню – один летний, когда солнца много, и другой – зимний, когда дни короткие. Из-за недостатка солнечного света в зимние месяцы вам требуется больше витамина D.

Некоторые эксперты выдвигают теорию, что зимнее падение уровня витамина D может быть основной причиной САР.

Примите во внимание, что:

✓ Ваш мозг полон рецепторов витамина D.

✓ Низкий уровень витамина D связан с высоким уровнем цитокинов. Цитокины – это белки, усиливающие воспаление и, вероятно, являющиеся фактором риска для возникновения депрессии.

✓ Эксперименты показывают, что низкий уровень витамина D ассоциируется с высокими показателями депрессии. Например, у итальянок с низким содержанием витамина D в крови риск развития депрессии оказался в два раза выше, чем у женщин с более высоким его уровнем.

✓ Дополнительное количество витамина D облегчает симптомы депрессии, и улучшение наступает быстро, уже через 5 дней.

Вы будете есть много рыбы. Этот план предлагает много жирной рыбы, богатого источника витамина D и жирных кислот омега-3. Омега-3 – важная разновидность жира, играющая огромную роль для здоровья мозга. Концентрация этих жиров в мозге велика. Они необходимы для памяти, умственной деятельности и настроения. Люди с недостатком жирных кислот омега-3 страдают от усталости, неясного мышления, перепадов настроения и депрессии. За последние 20 лет потребление жирных кислот омега-3 снизилось, а уровень депрессии подскочил.

НА ЗАМЕТКУ

Женщины более подвержены САР, чем мужчины. Кроме того, оно чаще встречается у живущих далеко от экватора, вероятно, из-за меньшего количества солнца.

Вы будете получать нужное количество кальция. Как и витамин D, кальций обеспечивает хорошее настроение и крепкий сон.

Другие способы улучшения настроения

Перекусывайте с умом. Введите в репертуар ваших «перекусов» продукты, естественным образом улучшающие настроение: финики, бананы, папайю. Все они содержат правильное сочетание аминокислот, поднимающих уровень серотонина в мозгу без эффекта рикошета. Замените ими сладкие десерты.

Просыпайтесь и гуляйте. Сделайте привычкой гулять (или бегать трусцой) по утрам в течение получаса, если это возможно. Вы не только начнете день дополнительной порцией солнца (в зависимости от погоды), но и поймете, что свежий воздух оживит ваши чувства, а физическая нагрузка поддержит высокий энергетический уровень.

Подумайте о светотерапии. Светотерапия предполагает использование специального прибора, имитирующего солнечный свет. Он помогает перехитрить мозг и заставить его работать так, как это происходит летом. У меня есть такой на столе, и я включаю его по утрам, чтобы во время работы в течение получаса-часа получать дозу света.

Эти приборы продают и интернет-магазины, и некоторые врачи. Если вы решите приобрести один из них, удостоверьтесь, что он дает 10 000 лк. Обсудите с врачом, какая доза для вас оптимальна, но 30 минут по утрам – это самая распространенная рекомендация. Световая терапия снимает депрессию за несколько недель – месяц, но некоторый эффект будет заметен сразу же. К примеру, вы ощутите прилив энергии немедленно, как только выключите аппарат.

Примечание: не применяйте светотерапию, если вы принимаете медикаменты, увеличивающие чувствительность к свету, или если у вас биполярное расстройство. Также проконсультируйтесь с окулистом, т. к. свет может повредить глазам.

Впустите свет в дом. Сделайте все возможное, чтобы сделать присутствие солнечного света в вашей жизни максимальным. Зимой держите жалюзи поднятыми. Подстригайте деревья и кусты вокруг дома, чтобы тени не было слишком много. В светлое время дня в ресторане садитесь у окна. Делайте перерывы в работе и выходите на улицу – хотя бы на несколько минут, – если выглянуло солнце.

Поговорите с врачом. Если вы чувствуете, что у вас тяжелая форма САР, вам может помочь прием антидепрессантов в зимние месяцы. Знайте, что некоторые антидепрессанты провоцируют набор веса. По мнению манхэттенского врача-диетолога Луи Аронна эта

проблема решаема, если обсудить ее с врачом и правильно подобрать лекарства. Например, д-р Аронн говорит, что велбутрин (бупропион) стимулирует похудение, в то время как многие другие антидепрессанты оказывают обратный эффект. ВелбутринXL – это препарат пролонгированного действия, предотвращающий САР.

Важно начать лечение до того, как проявятся симптомы САР. Например, может понадобиться начинать прием лекарства в августе каждого года.

Как вы останетесь энергичной

Зимняя нехватка солнца влияет не только на настроение; она также сопряжена с серьезной усталостью. Не знаю, как вы, но когда в 4 часа уже темнеет, мне хочется улечься на диван в любимой флисовой пижаме, а не отправиться в тренажерный зал или хотя бы на прогулку.

С зимней усталостью приходит и непреодолимое желание поесть чего-нибудь вкусненького. Вы когда-нибудь пробовали заедать усталость? Если да, то знаете, о чем я говорю. Все начинается вполне невинно с молодой морковки. За ней следуют крекеры из муки грубого помола. Потом орехи. А потом сыр и большое печенье с кусочками шоколада, о котором вы и мечтали все это время.

Нормализовав уровень витамина D, вы сможете преодолеть зимнюю усталость и справиться с приступами голода. Дополнительно принимаемый в зимние месяцы витамин D повысит энергетический уровень следующим образом:

✓ В мышцах есть рецепторы витамина D, так что достаточное его количество поможет вам преуспеть с гимнастикой. Ваши результаты станут той наградой, из-за которой вам захочется продолжить занятия.

✓ У людей с дефицитом витамина D наблюдаются необъяснимые боли в суставах и мышцах. Витамин D обеспечивает хорошее самочувствие, так что вы скорее займетесь физкультурой, чем приляжете и начнете мечтать о еде.

✓ Исследование Госпиталя штата Атаскадеро в Атаскадеро, Калифорния, выявило рост спортивных показателей при достижении оптимального уровня витамина D.

✓ В октябре 2007 г. Американское общество анестезиологов опубликовало доклад, в котором говорилось, что четверть пациентов с хронической болью испытывали недостаток витамина D. Их исследование также показало, что пациентам с низким уровнем витамина D в течение длительного времени требовались более высокие дозы морфина.

НА ЗАМЕТКУ

Витамин D помогает и в более серьезных случаях усталости, вызванной медицинскими причинами, таких как синдром хронической усталости (СХУ). Когда в Лондоне ученые протестировали 221 пациентку с синдромом хронической усталости, у всех них уровень витамина D оказался пониженным по сравнению с женщинами без СХУ и дефицита витамина D.

Другие стратегии повышения уровня энергии

Не поднимайте планку слишком высоко. Легко перепутать комфорт с усталостью. Иначе говоря, вы можете думать, что «слишком устали для тренировки», когда на самом деле вам просто комфортнее в уютной теплой квартире. Чтобы держать самооправдания под контролем, никогда полностью не поддавайтесь аргументу «слишком устала». Вместо полного отказа от физических упражнений скажите себе: «Ладно, я поработаю 5 минут вместо 30» или «Я схожу в зал, но если слишком устану после 5 минут на тренажере, то на этом и закончу». Часто 99 % усилий требуется для того, чтобы выйти из дома. Если ваши ожидания не будут завышены, будет проще зашнуровать кроссовки и отправиться на занятие. Скорее всего, если вы начнете движение, то не остановитесь через 5 минут.

Дышите свежим воздухом. Просто постояв на пороге (в солнечную погоду или нет), вы достаточно проснетесь, чтобы ощутить больше энергии. Когда возникает соблазн подлечить свою усталость едой, скажите себе: «Нет, я на минутку выйду на воздух». Оказавшись там, сделайте несколько глубоких вдохов. Вероятно, этого окажется

достаточно, чтобы стимулировать организм и поднять энергетический уровень.

Пейте воду. Вентиляция или кондиционер сушат воздух, а обезвоживание ведет к усталости и приступам голода. В течение дня пейте воду с лимоном или теплый травяной чай, чтобы поддерживать уровень жидкости и не допускать усталости.

Как вы сохраните мотивацию

Диета с витамином D помогает вам сохранить мотивацию отчасти тем, что поставляет вашему телу ингредиенты, необходимые для хорошего настроения и энергичности. Она также позволяет получать удовольствие от всех преимуществ этой программы – а именно, потери веса – через адаптацию и подгонку плана диеты к вашим потребностям. Поэтому вы ощущаете уверенность в своей способности добиться успеха и не отступить от плана, как бы ни складывалась ситуация.

Быстрые результаты. Помогая вам насытиться меньшим количеством калорий, *Диета с витамином D* очень, очень способствует тому, чтобы вы не сбились с пути. Наполняя тарелку самыми сытными блюдами мировой кухни, вы сможете положить вилку и встать из-за стола задолго до переедания. В результате вы увидите, что цифры на весах уменьшаются быстрее, чем когда-либо до этого.

Чувство контроля. Я предпочла не заставлять вас жестко следовать меню день за днем, а предложить варианты и показать, как производить замену. Я знаю, что наступит момент, когда вам не захочется съесть очередную порцию рыбы. Поэтому я советую, как заменить рыбу другим источником белка, который вам больше по душе, будь то цыпленок, говядина или что-то еще.

Вкусная еда в самый нужный момент. Последнее, чего мне хочется в темные холодные зимние месяцы, – это салат или смузи. При этом авторы подавляющего большинства диет полагают, что люди в состоянии питаться такими легкими блюдами независимо от времени года. Мой план предлагает особую пищевую стратегию для зимы и для лета, т. к. я понимаю, что ваш вкус меняется с наступлением нового сезона. Зимний план до предела наполнен вариантами, которые

удовлетворят вашу зимнюю тягу к комфорту и теплу. Вы увидите в нем супы, тушеные блюда и т. д. А в летнем плане – более легкая, освежающая еда.

План упражнений, с которым можно жить. Как и планы меню, план упражнений предлагает варианты, которые вы можете приспособить к своему образу жизни. Вы найдете в нем упражнения для укрепления мышц, которые можно делать дома или в тренажерном зале. Добавьте к ним упражнения для сердца – особенно выполняемые на свежем воздухе под лучами солнца, – и у вас получится отличный план, которому можно следовать всю жизнь.

Еще о супермотивирующих стратегиях

Сделайте это: поговорите с домашними. Живете ли вы с детьми или соседями по комнате, важно, чтобы они отдавали себе отчет в том, какие блюда вы готовите и едите. Возможно, вам придется серьезно пересмотреть содержимое холодильника и кладовки. Напомните окружающим, что эта диета нужна не только для похудения. Все они станут есть более здоровую пищу. Приготовьтесь неделю-другую выслушивать их нарекания и жалобы. Но постепенно все они увидят, что вы не шутите, и им, как и вам, могут понравиться вкусные блюда (даже если они в этом не признаются!).

Сделайте это: создайте группу поддержки. Чем надежнее поддержка, тем лучше. Например, попросите супруга гулять с вами после каждого ужина. Или найдите коллег, тоже мечтающих похудеть, и обедайте вместе. Окружите себя оптимистичными единомышленниками и не стесняйтесь возразить тем, кто относится к вашей диете агрессивно или отрицательно. Скажите тем, кто не оказывает вам активной поддержки: «Мне действительно нужна помощь, чтобы добиться успеха. Вы хотите мне помочь?»

Сделайте это: придумайте ритуал, заканчивающий прием пищи. Я люблю завершать трапезу чашкой горячего чая. Нужно время, чтобы выпить горячий чай по глоточку, и я успеваю свыкнуться с фактом, что еда закончилась. Возможно, вы каждый вечер прогуливаетесь после ужина. А может быть, убираете кухню. Делайте то, что помогает вам выйти из «жевательного» режима.

Сделайте это: гуляйте во время приступов голода. Доказано, что 15-минутная прогулка снижает остроту желания затянуться сигаретой. Другие исследования показывают, что 2 недели регулярных упражнений вызывают в мозгу изменения, подавляющие подобного рода приступы. Когда вам хочется перекусить, но вы не голодны по-настоящему, сделайте кружочек-другой вокруг квартала и освежите голову.

Сделайте это: ешьте до того, как на самом деле проголодаетесь. Когда уровень грелина идет вверх, сила воли стремительно движется вниз. Исследования подтверждают, что сидящие на диете выбирают «вредную» пищу, когда голодны. Именно тогда они тянутся к

высококалорийной жирной еде. Чем меньше голод, который вы испытываете перед приемом пищи, тем выше вероятность, что вы сделаете правильный выбор. (По этой же причине не стоит покупать продукты, будучи голодной.) Поскольку вы худеете, хорошо было бы передвинуть еду, особенно ужин, на более ранние часы. Это позволит вам кушать, когда вы еще не умираете от голода и в состоянии контролировать себя. Это также может благоприятно сказаться на вашем сне, т. к. вы полностью переварите ужин еще до того, как отправитесь в постель.

Сделайте это: переключитесь с вины на триумф. Когда вы повторяете себе: «Здесь столько калорий», вы лишь подавляете свою силу воли. Переключитесь с негатива на позитив и напомните себе, как прекрасно, что это красивое платье для коктейля теперь застегивается на вас без всяких усилий!

Сделайте это: думайте на перспективу. Сбрасывать вес обычно тяжелее всего вначале. Вы все еще привыкаете к переменам. Помогите себе справиться со стрессом перемен, попробуйте маленькие хитрости, которым научил меня манхэттенский психотерапевт Джонатан Алперт, автор книги *Будьте бесстрашными.* Составьте список ожидаемых «выгод». Внесите в него все причины, по которым вы решили начать худеть. Будь то желание влезть в узкие джинсы, избавиться от лишнего веса после родов, улучшить сексуальную жизнь, укрепить здоровье в целом – или все это вместе взятое! Носите его с собой и перечитывайте всякий раз, когда вам хочется все бросить. Список напомнит вам, почему вы решили прибегнуть к диете, и поможет забыть о кратковременном стрессе, который вы переживаете.

Сделайте это: ешьте перед тренировками. Есть какое-то особенно «вредное» блюдо, разрушающее ваше чувство контроля? Постарайтесь съедать его прямо перед интенсивными занятиями. Возможно, оно вам разонравится. Голландские ученые предлагали 58 участникам эксперимента выпивать напитки с различными вкусами перед 30-минутной пробежкой. У бегунов выработалось отвращение к вкусам этих напитков. Это похоже на ваше отношение к последней пище, которую вы ели перед желудочным гриппом. Вкус этой еды ассоциируется с дискомфортом, и она перестает вам нравиться.

Сделайте это: ведите пищевой дневник. Исследователи Питтсбургского университета выяснили, что худеющие, постоянно

фиксирующие, что они едят, теряют вес быстрее, чем те, кто этого не делает. Другая работа того же университета показала, что ведение пищевого дневника помогало сидящим на диете следовать ей более скрупулезно, без срывов и уловок, даже год спустя.

Пищевые дневники работают, т. к. вы лучше осознаете, что тайком кусочничаете. Дневник также помогает определить еду, провоцирующую приступы голода. Например, исследования демонстрируют, что сыр вызывает в мозгу некоторых людей химические реакции, блокирующие реакцию насыщения. После сыра они чувствуют себя более голодными и испытывают тягу к еде в течение 48 часов.

Если вы решите завести пищевой дневник, его придется брать с собой туда, где предстоит поесть. Приложение к телефону для сидящих на диете – отличная идея, т. к. он всегда с вами. Если это существенно, делайте пометки о вашем настроении (счастлива, расслаблена, напряжена, сердита) и о том, как складывается день (скучный, перегруженный делами, трудный, легкий). В конце недели просматривайте дневник и отмечайте, что удерживает вас на правильном пути, а что требует корректировки.

Сделайте это: ешьте вкусную еду недоминирующей рукой. Это замедлит темп и заставит вас отдавать себе отчет в каждом кусочке, давая шанс остановиться, пока не стало слишком поздно. Другая работающая стратегия: используйте палочки!

Сделайте это: повесьте в столовой зеркало. Одно исследование показало, что если есть перед зеркалом, количество съеденного уменьшается на треть. Прием с зеркалом работает, потому что заставляет вас сверяться с целью (не говоря уже об отражении!).

Сделайте это: мыслите позитивно. Придумайте фразу, которую будете повторять, когда возникнет соблазн съесть больше положенного. Это может быть что-то простое типа: «Я наелась. Мне больше не нужно» или более символичное, такое, как: «Я сильная. Я могу оказать сопротивление и сделать правильный выбор».

Сделайте это: используйте тарелки меньшего размера. Исследования выявляют, что мы чувствуем себя более сытыми, если пища занимает всю тарелку. Если вы берете обычную обеденную тарелку, ваша порция выглядит маленькой. То же касается и стаканов,

и глубоких тарелок. Выберите закусочные или десертные тарелки, и вам станет намного легче почувствовать себя наевшимся.

Сделайте это: отвлекайте себя. Когда почувствуете желание съесть что-то между приемами пищи или потянуться за добавкой, отвлекитесь на какое-нибудь короткое дело. Большинство приступов голода проходит в течение 20 минут. Сделайте что-то по дому. Позвоните подруге. Займитесь тем, что переключит внимание с мыслей о еде. Вполне вероятно, что через некоторое время вы полностью забудете, что хотели есть.

Сделайте это: прячьте вкусную еду. Даже вид или запах пищи может запустить в мозгу реакцию, из-за которой вы ощутите голод, хотя только что поели. Нейтрализуйте эту реакцию: кладите еду на тарелку, а все остальное убирайте из виду. Не держите на столе сервировочные емкости. Если члены вашей семьи обычно берут добавку, ешьте с ними в столовой, а сервировочную посуду оставляйте на кухне. И попросите, чтобы кто-то другой убирал со стола – особенно если что-то осталось несъеденным. (Возможно, вы готовили, так что это будет только справедливо; или возьмите на себя любую другую обязанность.) Точно так же храните слишком соблазнительные вещи – шоколад или вино – вне поля зрения. Когда захотите побаловать себя, налейте бокал или отломите кусочек. И сразу же уберите остальное с глаз долой.

Сделайте это: ешьте самое вкусное в одно и то же время. Ученые выяснили, что если вы день за днем получаете один и тот же вкус, мозг устает от него и выключает реакцию удовольствия. Так что если вы теряете контроль от чего-то, например, шоколада, может помочь, если вы станете есть его каждый день в одно и то же время. Первый день будет самым трудным, поэтому примите дополнительные меры предосторожности. Отмерьте правильное количество и заверните его отдельно, как закуску или порцию еды. Потом съешьте его в расслабленной обстановке и, может быть, в присутствии другого человека, который остановит вас, если вы не сможете совладать с собой! Важно есть лакомства после основного приема пищи. Тогда другая еда в ЖКТ замедлит всасывание сахара в кровь, предотвращая взлеты и падения, ведущие к приступам голода и перееданию. Поступайте так в течение недели, и вы почувствуете, что ваш самоконтроль растет.

Сделайте это: помните, не пытайтесь похудеть, ненавидя себя. В португальском эксперименте с участием 239 женщин с избыточным весом или ожирением те из них, кто завершил программу изображения тела, потеряли больше веса, чем не выполнившие ее. Программа изображения тела поощряла женщин фокусироваться на похудении не как на способе стать сексуальнее, красивее или привлекательнее. Она скорее подталкивала их стать сильнее и здоровее. Женщины прекратили называть себя «жирными коровами» (ужасно!) и использовать другие негативные определения.

Многие женщины заставляют себя. Сколько раз я слышала «я должна» или «мне следует», когда речь заходила о диетах или здоровом питании? Такая лексика подразумевает потерю контроля, и если вы используете ее – даже про себя, – она размывает вашу мотивацию, создает ощущение, что диета контролирует вас, а не наоборот.

С точки зрения мотивации гораздо лучше говорить «я хочу», «я выбираю», «я решила». Такие фразы делают вас главной. Когда вы пользуетесь ими («Я решила выпить банановo-клубничный коктейль»), вы контролируете ситуацию, и с большей долей вероятности будете долго придерживаться диеты. Когда ученые из Центра диеты и фитнеса Университета Дьюка следили за 252 пациентами после выписки, выяснилось, что позитивное отношение к себе (произнесение фраз «я могу сделать это», «я хочу этого», «я сделаю», «я заслуживаю этого») было одной из трех лучших стратегий, с помощью которых самые успешные худеющие сбрасывали вес и не набирали его снова. (Между прочим, две другие – планирование приемов пищи и ведение пищевого дневника.)

Надеюсь, вы уверены в том плане питания, к которому собираетесь приступить. Я снабдила вас научными выкладками и объяснениями, необходимыми, чтобы поверить, что этот план работает – и работает быстро. Осталось переварить еще одну порцию информации. В Главе 6 вы познакомитесь со звездными блюдами моего плана и их совместными действиями по сжиганию жира, уменьшению голода и достижению фантастического самочувствия.

Глава 6. Восьмерка лучших продуктов – сжигателей жира

До очень недавнего времени вы не могли найти много витамина D в пище, употребляемой регулярно. Большинство естественных источников витамина D – печень, почки и мясо других внутренних органов – это еда, которую немногие из нас потребляют день за днем. А многие другие продукты содержат очень небольшое количество витамина D. В результате было почти невозможно получить весь витамин D благодаря диете. Вам требовались солнце и витаминные добавки, чтобы довести уровень витамина D до низшей границы нормы.

Слава богу, в последние годы все изменилось к лучшему. Когда стала понятной важность витамина D, на рынок начали поступать все новые и новые обогащенные им продукты. Сейчас витамин D можно обнаружить не только в молоке, которое вы пьете. Он есть в апельсиновом соке, хлебе, злаках и даже в спагетти. В то же время эксперты в области сельского хозяйства нашли способ добавлять огромные дозы витамина D в определенные виды пищи, особенно в яйца и грибы. С помощью специального корма для кур они добились того, что их яйца содержат в два раза больше витамина D. А собирая грибы на солнце, а не в полумраке, они увеличили количество витамина D в них в четыре раза.

Становится все легче удовлетворить потребность в витамине D с помощью диеты. Это хорошо, т. к. еда обеспечивает мощный эффект похудения, чего не делают добавки. В отличие от витаминных добавок пища поступает в комплексе, где несколько питательных веществ работают синергетически, оказывая влияние на голод, метаболизм, настроение и многое другое. Употребляйте правильную комбинацию питательных веществ, и вы легче сожжете жир. Получайте неправильный комплекс – и вы столкнетесь с сильным голодом, тягой к вкусному и замедленным метаболизмом.

Для меня решение очевидно. Вот оно: я буду питаться тем, что сделает мою талию тоньше.

Хотя вполне возможно съедать большое количество витамина D, это не совсем здравый план питания. Чтобы получить необходимый

витамин D только из пищи, придется есть много одного продукта – лосося. В начале диеты вам может понравиться лосось, но наслаждаться им всю оставшуюся жизнь? Сомневаюсь. Именно поэтому этот план рекомендует принимать добавки. Ежедневное добавление от 1000 до 2000 МЕ витамина D в зимние месяцы снижает необходимость сохранять 100-процентную верность плану и иногда позволяет уменьшить количество D-дней в вашей диете.

Добавлю к сказанному, что вы снова и снова будете обнаруживать в меню этой книги восемь продуктов. Все они – мощные комплексы по сжиганию жира, содержащие несколько питательных веществ, «сотрудничающих» для ускорения метаболизма и уменьшения голода. Давайте присмотримся к тому, как они работают.

Рыба

В проводившемся много лет назад австралийском исследовании пациенты с избыточным весом, ежедневно получавшие рыбу как часть их режима питания, потеряли больше килограммов, чем те, кто придерживался диеты, но не ел рыбу. Рыба содержит триаду сжигающих жир компонентов.

Витамин D: многие виды рыбы лидируют среди продуктов, богатых витамином D, и одна порция некоторых их разновидностей дает нам 1000 МЕ витамина D.

Белок: рыба богата белком, что помогает утолить голод и подавить аппетит. Протеин также помогает сбалансировать уровень сахара в крови и ускорить метаболизм после приема пищи.

Жирные кислоты омега-3: жирная рыба – один из немногих пищевых источников этого ультраважного жира (еще он содержится в орехах и льняном семени). Жирные кислоты омега-3 называют незаменимыми жирами, поскольку наше тело не в состоянии их вырабатывать. Различные работы показывают, что многие люди не получают их в достаточном количестве, что ведет к массе проблем со здоровьем. Эксперименты подтверждают, что высокие дозы этого жира ускоряют метаболизм на целых 400 калорий в день. Жирные кислоты омега-3 предотвращают образование опасных тромбов, нормализуют уровень холестерина в крови, помогают справиться с хроническими

болезнями, такими как псориаз, мигрени и артрит. Облегчают они и течение депрессии.

НА ЗАМЕТКУ

Витамин D в продуктах достаточно стабилен. Хранение и кулинарная обработка оказывают на него незначительное воздействие, даже при нагревании до температуры кипения. Это значит, что вы сохраните всю питательную ценность напичканных витамином D блюд независимо от способа приготовления!

Определенные виды рыбы – особенно маленькой, костистой, как анчоусы – это богатый источник кальция, сжигателя жира, о котором я уже рассказывала.

Эти и другие питательные вещества делают рыбу и морепродукты вашими самыми сильными союзниками в сжигании жира. У людей, сидящих на диете с большим количеством рыбы, лучше уровень инсулина и сахара крови, чем у обходящихся почти без рыбы. В одном исландском эксперименте пациенты, во время диеты получавшие рыбу трижды в неделю, отличались более правильным уровнем инсулина, чем не получавшие ее. Как я уже отмечала, уровень инсулина важен. Когда уровень инсулина стабилен, голод не чувствуется, а сжигание жира происходит быстро.

Диета с большим содержанием жира также может блокировать формирование новых жировых клеток и заставлять организм использовать калории на тепло. Одно только поднимающее настроение действие жирных кислот омега-3 имеет большое значение для обуздания приступов голода. Рыба и морепродукты – это низкокалорийная еда. В 100 г омара только 83 калории, а в дюжине крупных креветок – 60 калорий. Даже в такой жирной рыбе, как лосось, относительно немного калорий, если сравнить ее со стейком и другими видами мяса. Это позволяет вам съедать большие порции и чувствовать большее насыщение.

И наконец, некоторые виды рыбы и морепродуктов – особенно креветки, крабы и устрицы – замедляют процесс приема пищи, т. к.

вам приходится вынимать их из панциря или раковины. Так что у сигнала насыщения появляется больше времени, чтобы достичь мозга.

Выбирайте жирную рыбу, не постную: не вся рыба одинакова. Как я упоминала, витамин D растворяется в жире. Это означает, что он «зависает» в жире. Витамин D концентрируется в жирных частях рыбы. По этой причине жирная рыба содержит больше витамина D, чем постная. У постной рыбы типа камбалы на 100 г приходится 118 МЕ витамина D. А у жирной – лосося, например – в четыре раза больше. Жирная рыба – еще и более богатый источник жирных кислот омега-3.

Количество витамина D в рыбе зависит и от других факторов: от того, чем она питалась, до места, где была поймана. Следующая табличка даст вам общее представление о том, сколько витамина D содержится в разных видах рыбы. Более полный список рыбы, богатой витамином D, помещен в Приложении.

Сорт рыбы (порция 100 г)	**МЕ витамина D**
МОРСКОЙ ЛОСОСЬ	988
ЖЕЛТОПЕРЫЙ ТУНЕЦ	404
ИСКУССТВЕННО ВЫРАЩЕННАЯ ФОРЕЛЬ	388
ПЕЛАМИДА	280
ИСКУССТВЕННО ВЫРАЩЕННЫЙ ЛОСОСЬ	240
МОРСКОЙ ЯЗЫК	56

Выбирайте морского лосося, не выращенного искусственно: исследование Бостонского университета выявило, что искусственно выращенный лосось содержит только 25 % того витамина D, который имеют его живущие на воле кузены. Морской лосось получает витамин D из богатого им планктона и содержит примерно 800–1000 МЕ витамина D в 100 г. В искусственно выращенном лососе, питающемся гранулами с небольшим количеством витамина D, его только 10–25 % по сравнению с диким собратом.

Освойте простые способы приготовления рыбы. Например, нет ничего проще, чем приготовить морской лосось на гриле. Возьмите 100 г рыбы, слегка смажьте ее оливковым маслом, чуть посолите и поперчите. Жарьте ее на гриле, кожей вниз, в течение 5 минут, затем переверните и готовьте еще 3–5 минут, пока волокна не начнут отделяться, если коснуться их вилкой. Также можно запечь ее или

пожарить на открытом огне. И наконец, если рыба нежная, можно отварить ее в овощном или рыбном бульоне. По возможности не жарьте рыбу – это наименее здоровый способ ее приготовления, добавляющий ненужные калории.

Выбирайте рыбу, если едите вне дома. Суши – отличный источник рыбы с высоким содержанием витамина D. Многие дорогие рестораны подают в качестве закусок устриц или креветки. Лосось тоже часто встречается в меню. Если вам не очень хочется готовить рыбу, заказывайте ее, обедая вне дома. Это прекрасный способ получить удовольствие от этого ключевого с точки зрения витамина D продукта и сделать его постоянной частью вашей диеты.

Молочные продукты

Большинство экспертов по витамину D, которых я интервьюировала многие годы, говорили, что предпочитают получать свой витамин D из молока. Многие из них выпивают стакан молока при каждом приеме пищи.

И у них есть на то все основания.

Молочные продукты обогащены витамином D, как и многие другие, но их можно считать самой способствующей похудению обогащенной пищей. В порции большинства видов молочных продуктов содержится около 100 МЕ витамина D. Кроме того, молочные продукты богаты кальцием, другим важным сжигателем жира, о котором я рассказывала. Оптимальный уровень кальция помогает снизить уровень накапливающих жир гормонов.

Но этим достоинства не исчерпываются. Молочные продукты богаты лейцином, аминокислотой, необходимой для стимулирования мышечного роста и сжигания жира. Обзорная статья, опубликованная в *Journal of the American College of Nutrition*, показала, что лейцин защищает сухую мышечную ткань и обеспечивает потерю жира во время диеты. Он также помогает стабилизировать уровень сахара в крови.

И наконец, тип белка молочных продуктов – белок молочной сыворотки – уменьшает аппетит в большей степени, чем другие типы белков. В одном эксперименте Центра исследования питания человека при Министерстве сельского хозяйства США женщины,

употреблявшие коктейли с белком молочной сыворотки наряду с обычным питанием, за полгода похудели на 1 кг и стали тоньше в талии, хотя не сидели на диете и не старались сбросить вес. Те же, кто употреблял углеводные коктейли, за тот же период набрали килограмм. Женщины, выбравшие коктейли с соевым белком, сохранили прежний вес.

Возможно, поэтому молочные продукты – источники кальция в два раза эффективнее для похудения, чем добавки с кальцием, говорит д-р Земель, посвятивший много лет изучению молочных продуктов, кальция и похудения в Университете Теннеси. Витамин D, лейцин, пептиды, кальций и другие питательные вещества взаимодействуют, ускоряя потерю веса и делая молоко и обогащенные молочные продукты идеальным инструментом для похудения.

Употребляйте молочные продукты минус жир. Благодаря обогащению обезжиренное молоко содержит столько же витамина D, сколько и жирное. Оно дает столько же белка и кальция, но меньше калорий.

Если вы не переносите молочные продукты, найдите альтернативу молоку. Хотя у них нет некоторых других «стройнящих» достоинств молока (белка молочной сыворотки, пептидов и лейцина), соевое, миндальное молоко и другие его заменители обогащены витамином D и кальцием. Сверьтесь со списком рекомендуемых брендов в Приложении, это поможет вам сделать лучший выбор.

Читайте этикетки. Все молоко обогащено 100 МЕ витамина D на порцию, но йогурт и другие источники молока могут быть как очень удачными в этом отношении, так и совсем нет. Некоторые марки йогурта обогащены 30 % витамина D на 200-граммовую порцию, в то время как другие вовсе его не содержат. То же самое касается хлопьев, мюсли, апельсинового сока и других обогащенных продуктов. При выборе всматривайтесь в этикетки. В Приложении вы найдете подсказки о том, как читать этикетки, и обширный список рекомендуемых брендов.

В качестве соуса используйте йогурт, а не сливки. Чашка обогащенного йогурта содержит 80 МЕ витамина D. Смешайте чашку такого йогурта с тертым огурцом, 2 чайными ложками мелко нарезанного укропа, 1 изрубленной головкой чеснока, 1 чайной ложкой

лимонного сока, солью и перцем по вкусу. Этот соус прекрасно подходит к рыбе.

Используйте молочные продукты, чтобы обогатить смузи. *Диета с витамином D* не случайно включает несколько вкуснейших рецептов смузи. Легко собрать в одном смузи многие продукты с высоким содержанием витамина D. Например, когда вы готовите пюре из горсти ягод с чашкой кефира или йогурта, вы получаете 100 МЕ витамина D плюс несколько других сжигателей жира. Посыпьте смузи корицей, которая вместе с витамином D помогает контролировать уровень сахара и инсулина. Рецепты смузи перегружены клетчаткой и протеином, снижающими аппетит и насыщающими вас.

Яйца

Исследования демонстрируют, что если по утрам вы получаете белок, то дольше контролируете голод, чем после бейгла или другой пищи с высоким содержанием углеводов. И яйца – отличный способ получения белка. В одном яйце всего 75 калорий, но 7 г высококачественного белка, а также другие жизненно важные питательные вещества. Яйца не только содержат подавляющий аппетит белок, но и являются одним из немногих естественных источников витамина D. В них есть и другие важные сжигатели жира, включая жирные кислоты омега-3 (в желтке) и лейцин (аминокислота, которую я недавно упоминала в связи с молочными продуктами).

Покупайте не обычные яйца, а от кур свободного выгула или яйца «омега». Яйца «омега» несут куры, находящиеся на особой диете. В результате в них выше содержание витамина D – 80 МЕ в каждом яйце, по сравнению с 40 МЕ в обычных яйцах. И хотя ученые не сравнивали яйца кур свободного выгула с яйцами обычных кур, разумно предположить, что у кур, находящихся на солнце, в крови циркулирует больше витамина D, который со временем переходит в их яйца. По данным *Mother Earth News*, в яйцах кур свободного выгула в шесть раз больше витамина D, чем в обыкновенных.

Сделайте вареные яйца вкусными. Я люблю съедать несколько в начале каждой недели. Если мы с вами похожи, возможно, вам не нравится сухой переваренный желток, каким он получается, если варить яйца по правилам. Поэтому я слегка их не довариваю. У меня

получается яйцо с приготовленной серединкой, которая при этом жидкая и мягкая, а не твердая и крошащаяся. Чтобы приготовить яйца так, как делаю я, кладите их в кипящую воду. Вынимайте через 9,5–10 минут и сразу же помещайте в емкость с ледяной водой, где они должны оставаться, пока полностью не остынут.

НА ЗАМЕТКУ

В прошлом эксперты предупреждали нас, что не следует есть слишком много яиц, т. к. желток богат холестерином и жиром. Но сегодня эта рекомендация больше неактуальна. Многие исследования показывают, что яичные желтки обеспечивают огромное разнообразие хороших питательных веществ. Помимо витамина D, они содержат антиоксиданты, улучшающие ваше здоровье – даже здоровье сердца.

НА ЗАМЕТКУ

Чтобы яйца легче чистились, отваривайте их не суперсвежими, а через несколько дней. Постепенно через скорлупу уходит углекислота, яйцо внутри становится меньше, появляется воздушный карман между яйцом и скорлупой. Когда вы варите яйцо не первой категории свежести, этот воздушный карман позволяет снять скорлупу, не повредив само яйцо.

Грибы

В природе грибы содержат только небольшое количество витамина D, т. к. до недавнего времени их выращивали и собирали в темноте. Однако не так давно ученые поняли, что грибы используют солнечный свет для выработки витамина D почти так, как кожа человека. Если перед упаковкой грибы подвергаются воздействию ультрафиолетового

излучения флуоресцентных ламп, уровень витамина D в них резко подскакивает.

Обычные грибы, срезанные в темноте, содержат от 6 до 10 МЕ витамина D на 100 г; собранные в ультрафиолете – почти 600 МЕ. В первые 3 дня после облучения грибы теряют часть витамина D, поэтому добросовестные производители полагают, что в 100 г грибов с высоким содержанием витамина D насчитывается около 400 МЕ к тому моменту, когда они попадают на вашу кухню.

Кроме витамина D, есть и другие причины, по которым грибы помогают вам терять вес. Начнем с того, что в них чрезвычайно мало калорий. Это позволяет съесть большой объем – и наполнить желудок, не набирая вес. Поэтому грибы служат прекрасным дополнением к другим продуктам, например мясному фаршу. Участники эксперимента, употреблявшие преимущественно грибы, а не мясо, за 5 недель похудели почти на 6 кг. В другом исследовании Университета Джона Хопкинса участников попросили в течение 4 дней выбирать ланч на основе грибов или мяса. Порция грибного ланча была того же размера, но содержала меньше калорий. Те, кто ел грибы, не жаловались на голод, хотя получали на 444 калории меньше.

Проверяйте этикетку. Не все грибы отличаются большим количеством витамина D, но если это так, то на них есть соответствующая наклейка. На этикетке пищевой ценности на упаковке с обогащенными витамином D грибами написано, что они содержат 100 % суточной нормы, что соответствует 400 МЕ.

Проведите небольшое расследование. Когда писалась эта книга, только две компании выпускали на рынок грибы с большим количеством витамина D. Вы найдете больше информации об этих компаниях в Приложении. Я надеюсь, что богатые витамином D грибы станут более доступными. Сейчас одна из этих компаний, Monterey Mushrooms, торгует такими грибами в магазинах Kroger, Walmart, Whole Foods Market и некоторых других сетях. Три сорта их шампиньонов содержат как минимум 400 МЕ витамина D на 100 г продукта. Если в вашем магазине нет таких грибов, их можно купить через Интернет.

В грибах больше белка, чем принято считать, что делает их прекрасным выбором для вегетарианцев. Они также богаты клетчаткой, подавляющей аппетит и дающей ощущение сытости от

меньшего числа калорий. Некоторые виды грибов полны антиоксидантов, а это полезно для здоровья в целом.

Храните их правильно. Грибы хранят сухими, не надо мыть их до готовки. Держите их в бумажном пакете в холодильнике или в оригинальной упаковке.

Готовьте их. Кулинарная обработка не уничтожает витамин D и не уменьшает его количество, но удаляет воду, концентрируя питательную ценность порции. Обычно вы не стремитесь сделать пищу более плотной, но грибы настолько низкокалорийны, что это не проблема. Тепловая обработка увеличивает дозу витамина D в каждой порции в 4 раза. Вот легкий способ их приготовления и использования для добавления в другие блюда. Разложите нарезанные кружочками грибы и лук на противне. Щедро сбрызните их бальзамическим уксусом. Поджаривайте при температуре 180 °C, пока грибы не станут золотистыми и матовыми. Посыпьте мелко нарубленной петрушкой или небольшим количеством морской соли.

Покупайте и сушеные грибы. Порция высушенных на солнце вешенок содержит невероятное количество витамина D – 1600 МЕ! Замачивая их, просто следуйте инструкции на упаковке. Они впитают воду, станут мягкими и вернут себе текстуру свежих грибов.

Цельнозерновой хлеб

Все больше и больше марок хлеба теперь обогащают витамином D, а иногда и кальцием.

Это здорово, потому что хлеб, особенно цельнозерновой, очень полезен для похудения. Ученые Университета штата Пенсильвания установили, что употребление цельных злаков приводит к снижению веса тела. В их исследовании 50 человек, выбиравших блюда из цельных злаков, сбросили больше веса в области живота, чем питавшиеся очищенными зерновыми продуктами.

Те, кто сидит на диете с цельными злаками, также лучше удерживают потерянный вес. Отруби – это особенно мощный ингредиент, кажется, лучше других предотвращающий повторный набор веса.

Цельнозерновой хлеб – это и богатый источник клетчатки, а клетчатка снижает аппетит. Эксперимент с 252 женщинами,

проведенный в Университете Бригама Янга, определил, что при увеличении потребления клетчатки на 1 г вес тела снижался на 200 г (эксперимент длился 20 месяцев). В зависимости от сорта хлеба вы можете извлечь пользу из двух видов клетчатки.

НЕРАСТВОРИМАЯ КЛЕТЧАТКА: этот вид клетчатки не изменяет состояние, увеличивает объем содержимого кишечника, так что стул становится тяжелым, скользким и легко выходит наружу.

Другими словами, вы регулярно и быстро опорожняете кишечник, вам не приходится читать в туалете. Такая клетчатка есть в цельных злаках, фруктах, овощах и отрубях.

РАСТВОРИМАЯ КЛЕТЧАТКА: этот вид клетчатки захватывает содержащийся в пище крахмал, жир и холестерин, смешиваясь с этими компонентами и формируя вязкий, медленно продвигающийся гель. Когда клетчатка перемешивается с едой, она блокирует всасывание в кровь одних калорий и замедляет всасывание других. Такая клетчатка вызывает брожение в кишечнике, что полезно для здоровья. Ее можно найти во фруктах, овощах, овсяных хлопьях, бобовых и семечках.

Читайте этикетки. Коричневый цвет еще не означает, что это цельнозерновой хлеб. Покупайте хлеб, в списке ингредиентов которого на первом месте стоит мука из цельного зерна. Там должно быть написано «цельнозерновая мука» или «100 % цельнозерновая мука». Закон обязывает производителей продуктов питания давать список ингредиентов в порядке убывания их веса. Так что преобладающие и тяжелые ингредиенты приводятся первыми. В идеале надо покупать хлеб, в каждом кусочке которого 2 или более граммов клетчатки. В Приложении вы найдете рекомендуемые бренды хлеба из цельнозерновой муки с высоким содержанием витамина D.

Ищите маркировку «цельнозерновой». На лицевой стороне упаковки должна быть отметка «цельнозерновой», означающая, что как минимум 51 процент ингредиентов по весу составляют цельные злаки.

Тофу

Тофу – один из звездных продуктов с витамином D, и не только потому, что он обогащен. Он делает питание с высоким содержанием витамина D возможным для вегетарианцев. Хотя в диету вегетарианца

можно «встроить» и другие продукты с витамином D, тофу – это прекрасный источник витамина D, кальция и белка.

Даже без обогащения тофу отлично подходит для похудения, т. к. в нем много белка и мало калорий. В половине чашки всего 88 калорий, но целый грамм клетчатки и 10 г белка. Это огромный вброс клетчатки и протеина для такого небольшого числа калорий. Поэтому тофу – невероятно питательная еда.

Это также и очень разноплановая еда, прекрасно заменяющая такие перегруженные калориями жирные соусы, как майонез. И ее можно использовать в дополнение к высококалорийным блюдам. Например, готовя бургеры, добавьте в мясной фарш тофу и грибы, чтобы уменьшить количество мяса и насытиться меньшим числом калорий. Вы даже можете класть тофу в смузи, чтобы наесться малыми калориями.

Читайте этикетки. Не весь тофу богат витамином D. Просмотрите список рекомендуемых продуктов в Приложении, чтобы узнать о лучших его марках.

Используйте тофу как заменитель майонеза. Смешайте 450 г шелкового тофу с 15 г сахара, 15 г кукурузного крахмала, лимонным соком, уксусом, сухой горчицей, солью и кайенским перцем. Или же взбейте их в блендере с лимонным соком, солью, перцем и небольшим количеством сыра и заменяйте этой смесью сметану.

Используйте тофу как низкокалорийное дополнение к блюдам. Смешивайте тофу с говяжьим фаршем. Добавляйте шелковый тофу в густые заправки и жидкие соусы.

Освойте несложные кулинарные техники. Если вам не по душе консистенция тофу, есть легкие способы сделать его больше похожим на котлету или искусственное мясо. Отожмите из тофу лишнюю воду, положив сверху тарелку или что-то тяжелое. Затем замаринуйте его, порежьте на ломтики толщиной в 1 см и запекайте 30 минут при температуре 190 °C. Перед подачей на стол обжарьте с каждой стороны в течение нескольких минут.

Апельсиновый сок

Апельсиновый сок иногда обогащают витамином D и кальцием, что увеличивает содержание витамина D в вашем завтраке. Он богат и

витамином С, также способствующим похудению. Исследование, проведенное в Университете штата Аризона, показало, что у людей с высоким уровнем витамина С талия тоньше, чем у людей с низким его уровнем.

Здесь нет никаких рекомендаций, потому что апельсиновый сок – это так просто. Выпивайте по стакану в день и увеличивайте дозу витамина D на 100 МЕ. Можно пить его в чистом виде или добавлять в смузи. Обратите внимание на список рекомендуемых в Приложении марок, чтобы найти сок, обогащенный витамином D. В меню и рецептах вы найдете предложения по его использованию.

Цельнозерновой готовый завтрак

Зерновой завтрак – и горячий, и холодный – завершает список звездных продуктов. Как и хлеб, зерновой завтрак может стать богатым источником цельных зерен и клетчатки, великолепно подавляющих аппетит.

Как показывают исследования, люди, каждый день завтракающие злаками, менее полные, чем те, кто так не поступает. Они также потребляют больше клетчатки и кальция – и меньше жира, – чем предпочитающие другие завтраки.

Мой лучший совет относительно злаков таков: подумайте о том, чтобы есть их на ланч и ужин или после тренировки. Легко приготовить тарелку злаков, когда вы очень спешите или слишком устали, чтобы стоять у плиты. Добавляя к ним молоко, вы еще больше увеличиваете количество витамина D. А если вы добавите в смесь стакан апельсинового сока, общее содержание витамина D в вашей порции достигнет 300 МЕ. Для разнообразия попробуйте смешать злаки не с молоком, а с обогащенным йогуртом.

Удостоверьтесь, что покупаете марку с большим количеством клетчатки, обогащенную витамином D и с низким содержанием сахара. В Приложении вы найдете несколько рекомендуемых брендов.

Глава 7. Как вы добьетесь успеха в сжигании жира

Вы прочли научное обоснование *Диеты с витамином D.* Вы увидели исследования, выслушали экспертов, узнали об исторических свидетельствах. Вы понимаете, почему это работает и как быстро подействует. А сейчас пришло время добиться результата. Время сжигать жир!

Изложенные на следующих страницах правила научат вас соблюдать *Диету с витамином D* для немедленной и устойчивой потери веса – навсегда. Подсказки и советы просто запоминаются, им легко следовать и адаптировать к вашему стилю жизни. Можно ли производить замены? Безусловно. Можно ли позволить себе алкоголь или пообедать вне дома? Да, и да, и в обоих случаях мои рекомендации реалистичны и разумны.

Пять шагов навстречу себе – более стройной и здоровой

По этому плану вы похудеете, сделав пять нетрудных шагов.

1 Определите свой D-профиль. Перед тем как по-настоящему сесть на диету, нужно получить представление о своем D-статусе. Готова поспорить, что вы либо на нижней границе нормы, либо испытываете его недостаток. Глава 8 поможет вам провести такую оценку. В зависимости от результатов вы поймете, нужен ли вам дополнительный витамин D только зимой, круглый год, или вам необходимо обратиться к врачу и определить оптимальную дозу.

2 Начните с 7-дневного скоростного сжигания. Определив профиль, вы подготовились сбрасывать килограммы в рекордные сроки. В Главе 9 вы найдете детальное специфическое меню на неделю. Оно поможет вам оптимизировать уровень витамина D, давая телу большие дозы – примерно 1000 МЕ в день. Это, плюс витаминные добавки, плюс солнце обеспечат вам рывок на старте пополнения запасов витамина D, что ускорит похудение – до 3 кг в первую неделю.

3 Приступите к 4-недельному сжиганию жира. Поскольку 7-дневное сжигание жира зарядило вас витамином D и запустило процесс сбрасывания веса, вы готовы к основному плану питания. Вот здесь вы обретете свободу действий и сможете создавать собственные перегруженные витамином D блюда и целые меню. Вы найдете варианты продуктов, которые можно смешивать и сочетать на завтрак, обед и ужин в течение 4 недель, получая по 600 и более МЕ витамина D в день и нужное количество кальция. Хотя он и называется 4-недельным планом сжигания жира, он разработан так, что у вас есть масса возможностей выбора. Поэтому его можно придерживаться, пока не достигнете цели – потери веса. Потом вы адаптируете план поддержания веса к своим потребностям и сможете следовать ему всю жизнь.

4 Используйте сезонные планы, в зависимости от времени года. Неразумно есть одно и то же и зимой, и летом. Зимой ваше тело умоляет о горячей, сытной пище. Летом – наоборот. Кроме того, зимой вам нужно больше витамина D, чем летом. Поэтому я создала летний и зимний планы, которые можно включать в основной план питания.

5 Приступайте к режиму поддержки сжигания. Достигнув вашей цели – похудеть, переходите к режиму поддержки. В Главе 15 вы узнаете все, что нужно, чтобы не набрать килограммы вновь и навсегда остаться стройной.

Семь правил продолжительного успеха

Не важно, в какой части плана вы находитесь в данный момент, обязательно придерживайтесь следующих правил – они являются ключом к устойчивой потере веса и стройному, сексуальному телу вашей мечты. Эти правила должны подойти самым занятым людям с самыми плотными графиками и напряженным стилем жизни. Они работают в реальной жизни реальных женщин, сработают и для вас.

ПРАВИЛО № 1
Следите за порциями

Как я уже отмечала, этот план оптимизирует витамин D, кальций и другие питательные вещества, позволяющие быстро сжигать жир. Тем не менее, если вы съедаете больше калорий, чем сжигает ваше тело, вы не сможете потерять много веса. Важно питаться правильными порциями, чтобы получить достаточно витамина D и других сжигателей жира.

Меню *Диеты с витамином D* скалькулированы так, чтобы подпитывать ваше тело 1400–1500 калориями в день. Это количество калорий переведет ваш организм в режим похудения без активизации извечных механизмов голодания, усиливающих голод и замедляющих обмен веществ. Если вы получаете порции, соответствующие плану, то устойчиво теряете вес, пока не достигнете цели.

Измеряйте порции, особенно в начале. Исследования показывают, что большинство людей недооценивает количество съеденного в диапазоне от 20 до 200 %. Это много, и такое несоответствие с легкостью замедлит, остановит или даст обратный ход похудению. Достаньте мерные стаканы и ложки. Со временем вы научитесь определять порции на глаз. Но в начале не доверяйте глазам. Верьте мерным приспособлениям. Положив еду на тарелку, посмотрите на нее и запомните, как выглядит правильная порция. Время от времени проверяйте себя. Положите пищу на тарелку, затем быстро измерьте ее, чтобы понять, насколько вы близки к правильному определению порции на глаз. Когда научитесь этому искусству, можно будет отказаться от мерных ложек и стаканов.

Научитесь нескольким хитростям контроля над порциями. Если вы сравните порции с реальными объектами, то разовьете чувство правильного размера и формы порции, которую вы выкладываете на тарелку. Полчашки приготовленных злаков, например, по размеру примерно с теннисный мячик. Одна чашка макарон (50 г) или злаков (25 г) – размером с кулак. Чашка овощей соответствует размеру бейсбольного мяча. Полчашки фруктов или овощей – размером с лампочку. Четверть чашки – как яйцо. 40 г сыра размером примерно с батарейку на 9 вольт. 100 г мяса – как чековая книжка или колода карт.

Если не уверены, положите больше овощей и молочных продуктов. Большинство из нас ест меньше овощей и молочного, чем думает. Так что не стесняйтесь наполнять тарелку зеленью, молочными продуктами или сыром. Они утолят голод, вы почувствуете насыщение, но не перестараетесь с жирами и сладким.

Кладите столько, сколько собираетесь съесть. Глаза – это окно в желудок. Чем больше еды вы видите, тем сильнее чувствуете голод. И наоборот. Это может показаться очевидным, но эксперименты подтверждают, что если вы даете людям больше пищи, они и съедают больше. Обратное тоже верно. Положите себе меньше, и вам автоматически захочется съесть меньше. Это особенно важно в ресторанах. Попросите официанта принести вам полпорции, а не пытайтесь разделить ее надвое за столом.

ПРАВИЛО № 2
ИСПОЛЬЗУЙТЕ ПРИНЦИП 90/10

Согласно моей философии диета, вступающая в противоречие с нормальной жизнью, не стоит того, чтобы ей следовать. К сожалению, именно это и происходит со многими диетами. Кто захочет сидеть с протеиновым напитком в руках, в то время как остальные наслаждаются шведским столом с горячими блюдами? Трудно жить по-человечески, если нельзя иногда отведать праздничного торта или пасты на ужин (или чем там еще вы любите себя побаловать?).

Диета работает только в том случае, если вы придерживаетесь ее длительное время. А вы можете сидеть на ней долго, только позволяя себе маленькие уловки, глоток спиртного или пирожное, которые

делают диету совместимой с вашей жизнью. И вот тут должен срабатывать принцип 90/10. В соответствии с этим принципом, вы соблюдаете *Диету с витамином D* 90 % времени. Оставшиеся 10 % времени вы едите, что хотите, – в рамках разумного.

Я говорю «в рамках разумного», потому что многие годами неверно интерпретируют правило 90/10. У меня есть подруга, которая считала, что ей нужно следовать диете с точностью до буквы в будние дни и есть что душа пожелает в выходные. Ну что вам сказать, ее выходные превращались в праздники обжорства, полностью перечеркивавшие всю трудную работу, выполненную в течение недели. Хуже того, они уничтожали ее решительный настрой. Ее субботне-воскресные пиршества начинались немного раньше и заканчивались немного позже. Сама того не сознавая, она объедалась 90 % времени и придерживалась диеты 10 %. Постепенно она вообще перестала соблюдать диету!

Это пример того, что *не соответствует* принципу 90/10. Давайте рассмотрим его внимательнее.

Никогда не забывайте Правило № 1. Для успешной работы принципа 90/10 необходимо постоянно делать одну вещь. Всегда применяйте на практике Правило № 1: контроль за порциями. Если вы так и делаете, вы остаетесь в рамках плана независимо от ситуации. Скажем, вам хочется на праздник отведать вкуснейшего тетушкиного пирога. Не проблема. Только определите для себя порцию в 400 калорий и наслаждайтесь каждым кусочком. Или, предположим, у вас один из тех дней, когда все, о чем вы мечтаете, – это смотреть кино и заедать его попкорном вперемешку с M&M's. Будьте к себе снисходительны! Но сделайте все осознанно – подготовьте порцию попкорна и M&M's в 400 калорий, а остальное уберите. Этот же принцип действует и для потребления витамина D. Если 90 % вашей пищи богато витамином D, а 10 % – нет, вы все равно в выигрыше.

Не отклоняйтесь от курса слишком далеко и надолго. Помните историю о моей подруге? Ее воскресные пиры стали проблемой, т. к. постепенно полностью уничтожили усилия по избавлению от лишнего веса. Вспомните закон физики: движущееся тело сохраняет инерцию движения. Чтобы приступить к плану, вы преодолеваете огромную инерцию. Не теряйте темпа! Будьте осторожны, позволяя себе 2-недельный и даже 2-дневный перерыв в диете. Обычно во время

длительных перерывов вес начинает возвращаться. Когда приспособитесь к плану питания, эпизодических отклонений должно быть достаточно, чтобы почувствовать, что вы позволили себе особое удовольствие.

Обеспечьте запас. Пусть он будет гарантией на дни, когда вы получаете мало витамина D. Если обычно вы употребляете 1000 МЕ, увеличьте дозу до 2000 МЕ.

Применяйте принцип 90/10 к еде вне дома. Этот план разрешает вам посещать любимые рестораны. Однако ресторанная еда, как правило, отличается соблазнительной комбинацией вкусов (обычно сладкое плюс соленое) и ингредиентов (обычно масло, соль и сахар), так что трудно сохранить контроль. И нельзя быть уверенным, что вам приносят именно то, что нужно. Например, большинство ресторанов все еще предлагает очищенные зерновые продукты, в которых мало клетчатки, или грибы с низким содержанием витамина D. Вы продолжите худеть и обедая не дома, но процесс пойдет быстрее, и вам удастся закрепить результат, если 90 % пищи вы станете готовить дома.

ПРАВИЛО № 3
Считайте МЕ витамина D

В одних диетах вы подсчитываете углеводы, в других – граммы жира.

Я бы хотела, чтобы в моем плане вы считали МЕ, особенно поначалу. МЕ – это мера измерения, сокращение от «международная единица». В нашем случае она измеряет витамин D.

Помимо МЕ витамина D следует вести учет миллиграммам кальция. Дело в том, что витамин D и кальций – два мощных питательных вещества этого плана, и они работают синергетически, помогая вам сжигать жир. Оба этих компонента ускоряют сжигание жира, но вы не получите пользу от одного из них, не получая оптимального количества другого. Витамин D необходим организму для усвоения кальция. Человек с дефицитом витамина D усваивает только треть кальция, который он мог бы получить из рациона при нормальном уровне витамина D. Как я указывала, исследования Университета Теннеси и Университета Пардью показывают, что диеты

с высоким содержанием кальция вызывают производство гормона, активизирующего сжигание жира. Увеличение потребления кальция и витамина D на фоне снижения числа калорий заставляет тело превращать жир в топливо – и сбрасывать килограммы.

Изменяйте количество витамина D в зависимости от времени года. Зимой вам требуется больше витамина D, чем летом. В летние месяцы вы, вероятно, получаете больше витамина D от солнца, так что можно снизить количество, поступающее с продуктами, до 600 МЕ в день. Зимой, однако, лучше поднять эту цифру до 1000 МЕ. Ваша потребность в кальции неизменна: 1000 мг в день.

НА ЗАМЕТКУ

Если вашему телу не хватает кальция, в нем до пяти раз увеличивается количество синтетазы жирных кислот, фермента, превращающего калории в жир. Согласно исследованию 2009 г., опубликованному в *British Journal of Nutrition*, тучные женщины, находившиеся на 15-недельной диете и получавшие 1200 мг кальция, потеряли в шесть раз больше веса, чем те, кто только придерживался диеты.

	ЗИМА	ЛЕТО
УРОВЕНЬ ВИТАМИНА D	1000 МЕ	600 МЕ
УРОВЕНЬ КАЛЬЦИЯ	1000 мг	1000 мг

Используйте меню как руководство. Я указала количество кальция и витамина D в каждом варианте меню. В большинстве из них высокое содержание обоих питательных веществ, так что вам трудно будет составить собственное меню, опускающееся ниже черты в 600 МЕ витамина D и 1000 мг кальция. Тем не менее неплохо было бы помечать, сколько вы их получаете, чтобы понимать, как идут дела.

Правильно выбирайте продукты. Осваивая план, вы постепенно создадите собственные блюда, богатые витамином D и кальцием. Съедая по 3 насыщенных витамином D и кальцием блюда в день, вы автоматически удовлетворяете требования к их употреблению.

ПРАВИЛО № 4
Принимайте витаминные добавки

Мне хотелось бы сказать вам, что возможно получить весь необходимый витамин D из естественных источников – пищи и солнца. Но правда состоит в том, что вам может понадобиться и помощь извне. Слишком долгое пребывание на солнце без соответствующей защиты кожи провоцирует что угодно – от ранних морщин до меланомы. И не существует настолько богатой витамином D еды, которая легко обеспечит адекватный уровень этого витамина. Я говорю «легко», потому что, разумеется, можно каждый божий день поглощать морского лосося с грибами. Но я точно этого не хочу, да и вы, наверное, тоже.

Поэтому витаминная добавка – в порядке вещей. Хорошая новость заключается в том, что витамин D дешев, находится в широкой продаже и его легко проглотить. (Я даже с трудом не могу проглотить обычные поливитамины. Они слишком большие и вызывают рвотный рефлекс!) Витамин D – это маленькие, гладкие капсулы, которые легко проскакивают в горло. Следуйте этим рекомендациям, когда отправляетесь за покупками.

Ваша доза зависит от D-профиля. В следующей главе я расскажу подробно, как определить свой D-профиль, но вот общая тенденция. Если у вас ожирение или более 10 кг лишнего веса, принимайте витаминную добавку круглый год и стремитесь к дозе 2000 МЕ. Если у вас от 5 до 10 лишних килограммов, ешьте витамин D хотя бы в зимние месяцы – с ноября по апрель – и придерживайтесь меньшей дозы в 1000 МЕ. Я советую раз в год проверять уровень витамина D, лучше зимой. Можно сделать его частью ежегодного скрининга холестерина, этот анализ часто покрывается страховкой.

Принимайте витамин D, даже если вы уже принимаете поливитамины. Большинство поливитаминов содержит только 400 МЕ витамина D или менее. Этого просто недостаточно.

Не опасайтесь токсичности. Как я уже писала, риск отравления не возникает, пока вы намного не превысите количество, рекомендуемое в этой книге. Все эксперты по витамину D, которых я интервьюировала, принимают витамин D (обычно 2000 МЕ) с поливитаминами, а многие еще и выпивают по три стакана молока в день. В среднем их дневная

доза составляет 2700 МЕ, и это не считая пребывания на солнце. Все они предпочитают эту стратегию другим вне зависимости от места проживания, веса и расы.

Не переоценивайте витаминные добавки. Тем не менее важно следовать диете, богатой витамином D. Вы никогда не похудеете, приняв таблетку и ничего не изменив в питании. И помните: продукты содержат много питательных веществ, которые нельзя с легкостью извлечь и придать им форму таблеток. 4-недельный план сжигания жира не просто зарядит ваш организм оптимальной дневной дозой витамина D. Он предоставит вам все питательные вещества, необходимые для перехода в режим сжигания жира и работы в этом режиме.

ПРАВИЛО № 5

Начните с диеты. Подключите тренировки, когда будете к этому готовы

Упражнения – это важная составляющая успешного похудения. Это, конечно, и компонент моего плана, которому посвящена Глава 14. Но нужно понимать, что хотя физическая нагрузка очень полезна для снижения веса и здоровья в целом, вам не обязательно встраивать ее в план вашей диеты с самого начала. На самом деле людям часто легче и приятнее тренироваться, когда часть веса уже ушла, а не осваивать комплекс упражнений со всеми лишними килограммами.

Будьте верны себе. Если вы супермотивированы, способны сразу изменить многое, то лучше заняться фитнесом немедленно, когда вы больше всего настроены на перемены. С другой стороны, если вы предпочитаете осторожно продвигаться в нужном направлении, то в первую очередь сосредоточьтесь на изучении диеты. Освойте рецепты и приступите к выполнению плана питания. Потом, когда все уже будет знакомо, возьмитесь за комплекс упражнений. Выберите то, что вы в состоянии сделать, чтобы не разочароваться и не обречь себя на провал.

Принимайте во внимание свои «габариты». Если у вас очень много избыточного веса, вам проще будет упражняться, когда вы сбросите несколько килограммов. Гораздо комфортнее заставлять двигаться тело с более изящными формами. Что еще важнее, когда вы доведете уровень витамина D до нормы, вам захочется двигаться.

Когда уровень витамина D низкий, это ощущают и кости, и мышцы. Все болит. Ставя диету на первое место, а упражнения на второе, вы поднимаете содержание витамина D, уменьшаете болезненность и начинаете программу физических нагрузок «с правой ноги».

Делайте то, что вам нравится. Вы услышите этот совет снова и снова. Если вы заставите себя выполнять ненавистный вам комплекс упражнений только потому, что он сжигает много калорий, вы недолго продержитесь. Самое важное, что можно получить от упражнений, – это увеличение мышечной массы. Для получения такого результата не нужна высокая интенсивность. Делайте достаточно, но не перетруждайте себя, не доводите до предела. Найдите золотую середину.

Занимайтесь в лучах солнца. Лучшие физические нагрузки – и для жировых клеток, и для настроения – те, которые можно давать себе на свежем воздухе. Даже зимой, когда угол падения солнца слишком мал, чтобы помочь вам пополнить запасы витамина D, занятия на воздухе поднимут вам настроение, зарядят энергией и уменьшат приступы голода.

ПРАВИЛО № 6

Питайтесь по сезону

Зимой вашему организму требуются иные питательные вещества, вкусы и текстуры, чем летом. Самое главное, ему нужно больше витамина D. Но если ваше тело похоже на мое, зимой оно просит более тяжелой, обильной пищи. Последнее, чего мне хочется, – это салат или смузи. Нет, я хочу чего-то весомого и теплого типа рагу, мяса в остром соусе чили или супа.

А летом – наоборот, востребованными оказываются легкие закуски. Кроме того, летом можно получать меньше витамина D из продуктов, т. к. вы хотя бы частично получаете его от солнца. Так что не обязательно налегать на лосося и другие блюда с супервысоким содержанием витамина D; отдайте предпочтение салатам, смузи и другим легким закускам.

Возьмите за основу 4-недельный план сжигания жира. Затем, в зависимости от времени года, добавляйте к нему рецепты из «Зимнего согревающего сжигания» и «Легкого летнего сжигания».

Создайте собственные любимые сезонные блюда. Меню *Диеты с витамином D* знакомят вас с формулой приготовления «авторских» супов, рагу, салатов и смузи.

В зависимости от места проживания переключайтесь с одного плана на другой. В некоторых регионах зима начинается раньше и длится больше. Если вы живете в южных штатах Америки, то можете придерживаться летнего плана до конца ноября, а возможно, и до декабря. Если же вы на Аляске, вероятно, вам захочется переключиться на зимний план намного раньше.

Пусть ваш организм станет вашим гидом. Он подскажет вам, когда ему захочется переключиться. Поверьте мне. Внезапно вы затоскуете по тушеной говядине и подумаете: «Должно быть, пора перейти к согревающему зимнему меню».

ПРАВИЛО № 7

Разумно ведите себя на солнце

Когда я начала собирать исследования и интервью для этой книги, то твердо верила в рекомендацию Американской дерматологической академии относительно пребывания на солнце: любое по продолжительности воздействие солнца на незащищенную кожу приносит вред. Академия советует наносить солнцезащитный крем с фактором защиты кожи от 30 и выше перед выходом на улицу, независимо от времени года или дня. Плюс к тому академия рекомендует по мере возможности не находиться на солнце, носить шляпы с широкими полями или прятаться в тени.

В конце концов никому не хочется заполучить рак кожи, а эта проблема затрагивает каждого пятого. Да и никакая женщина не мечтает о морщинах, старческих пятнах, нарушении окраски кожи.

Но некоторые мои изыскания сбивали с толку. Когда я брала интервью у д-ра Холика из Бостонского университета, он сказал, что солнце – лучший источник витамина D. Наша кожа вырабатывает витамин D быстрее и в большем количестве, чем можно извлечь из пищи и даже витаминных добавок. Всего лишь 30–60 минут на пляже в купальнике в разгар лета обеспечат вам около 20 000 МЕ витамина D. И этот витамин D сохранит активность в организме дольше, чем аналогичный витамин из еды или добавок. Узнав это, я недолгое время довольно небрежно защищала себя от солнца. Я наносила крем, только

зная, что долго буду на воздухе. Но если я выходила погулять на каких-то 20 минут? Тогда я этого не делала.

И тут у моей партнерши по бегу обнаружили рак кожи. Она перенесла обширную хирургическую операцию на лице и носила бинты несколько недель. (Она совсем не тщеславна, но эта процедура сделала ее чрезвычайно застенчивой. Думаю, любая из нас почувствовала бы себя так же.) Она не загорает регулярно, а вот бегает постоянно. Проверяла она и витамин D. Его уровень оказался нормальным.

Люди с дефицитом витамина D больше подвержены риску рака кожи и другим видам рака. Поддерживать содержание витамина D в оптимальном диапазоне – это лучшее, что вы можете сделать для предотвращения любой разновидности рака – в том числе рака кожи. Но даже человек с нормальным уровнем витамина D – как в случае с моей подругой – рискует получить рак кожи или другие связанные с солнцем проблемы. Опыт подруги заставил меня понять, насколько на самом деле важна защита от солнца.

Всегда защищайте лицо. Эта часть вашего тела наиболее открыта солнцу и наиболее склонна к преждевременному старению и обезображивающему раку. Выберите увлажняющий дневной крем с высоким фактором защиты кожи (в идеале – 30 SPF) и накладывайте его несколько раз в течение дня. Еще большую пользу принесет тональный крем с минералами. Его продают в спа-салонах и Интернете, и он естественным образом защищает кожу от солнечных лучей. Если вы планируете быть на воздухе долгое время, нанесите солнцезащитный крем с фактором защиты 30 SPF или выше. Если собираетесь потеть или плавать, используйте водостойкую разновидность. И всегда снова накладывайте крем после плавания, независимо от типа, которым пользуетесь.

Носите шляпу. Невозможно полностью защитить лицо. Оставаясь на улице длительное время, надевайте шляпу с широкими полями или бейсболку, чтобы спрятать лицо в тень.

Подумайте о безопасном пребывании на солнце. Самые большие по площади поверхности тела, впитывающие витамин D из солнца (когда в остальном вы одеты), – это спина, руки и ноги. Но подставлять их солнцу можно только на небольшие периоды – не более

15 минут в день. Сократите это время пребывания на солнце без защитного крема, если у вас светлая кожа или вы легко обгораете.

Часто накладывайте новые слои крема. Наносите солнцезащитный крем повторно, особенно после плавания, даже если он водостойкий.

Глава 8. Определите ваш d-профиль

Моя хорошая подруга Кэрол месяцами испытывала странные симптомы. Она ужасно уставала. Мышцы у нее болели. И что бы она ни делала, ей не удавалось похудеть.

Как и многие, сначала она подозревала худшее: рак. Но это быстро исключили, как и другие аутоиммунные заболевания. Ее проверили на сопровождающиеся хронической болью заболевания, такие как фибромиалгия, и на синдром хронической усталости. Их не было. Не было и нарушений сна. Кэрол начала задавать себе вопрос, не считает ли врач ее сумасшедшей, а симптомы – выдуманными?

«Представляешь, они наконец выяснили, что со мной», – однажды торжественно заявила Кэрол. «У меня дефицит витамина D», – сказала она.

В то время я уже работала над этой книгой и много писала по теме. Я видела статистику высокого процента людей с дефицитом витамина D. Я уже взяла интервью у д-ра Холика, объяснившего, что число страдающих авитаминозом выросло.

И все равно новость Кэрол меня шокировала. Для начала она жила в Виргинии и имела загородный дом в Чесапике. Казалось, что она проводит много времени на солнце. У нее ирландские корни и бледная кожа, которая вбирает много солнца в рекордные сроки. Я ожидала, что она сообщит, что у нее рак кожи и ей отрежут половину носа. Честно говоря, она относилась к тому типу людей, у которых бывает рак кожи, а не дефицит витамина D.

«Ты постоянно пользуешься солнцезащитными кремами?» – спросила я.

«Да нет. Только когда мы выходим на лодке», – ответила она.

Как выяснилось, у Кэрол не было ни единого фактора риска недостаточности витамина D. И все-таки уровень витамина оказался у нее невероятно низким, так что доктор прописал ей высокие дозы для исправления ситуации. «Я настолько лучше себя чувствую!» – говорила она. Действительно, когда ее уровень витамина D нормализовался, исчезли необъяснимые боли. Ушла усталость. И вес начал падать.

Поразительно, но сейчас 77 % американцев страдают от дефицита витамина D. Таковы данные Национальной программы проверки здоровья и питания, опубликованные в журнале *Archives of Internal Medicine.* Вы принадлежите к их числу? Давайте выясним.

Проверьте ваш D-статус

Если вы ответите «да» на любой из этих вопросов, у вас может быть дефицит витамина D и вам следует попросить врача назначить вам анализ на 25-гидроксивитамин D. С каждым следующим «да» риск дефицита возрастает.

✓ Вы работаете в помещении?

✓ Вы добросовестно наносите солнцезащитный крем?

✓ Вы живете в регионе с загрязненным воздухом?

✓ Вы не европеоидной расы?

✓ Вы страдаете от избыточного веса или ожирения?

✓ Вы живете севернее Атланты?

ФАКТОР РИСКА № 1: Вы работаете в помещении

Как я отмечала раньше, наши предки охотники-собиратели эволюционировали при солнечном свете. Всего лишь 100 лет назад наши предки проводили большую часть дня на воздухе под солнцем, т. к. работали на фермах и занимались другими видами деятельности на природе. Проводить весь день в помещении, сидя за столом, – это недавнее явление. И сейчас, когда мировая экономика в кризисе, люди работают все дольше и дольше.

Чтобы выработать достаточное количество витамина D с помощью солнца, нужно быть на нем в то время дня, которое для большинства из нас невозможно. Наша кожа производит мало витамина D до 9 утра и после 4 дня, говорит д-р Холик.

«Большинство из нас все больше работает, чтобы свести концы с концами. Это значит, что вы переступаете порог офиса до восхода солнца, а уходите после его захода, особенно в зимние месяцы, когда дни короче», – говорит д-р Роберта Эндлинг, спортивный диетолог бейсбольных клубов *Houston Texans* и *Houston Astros*.

Если вы редко видите солнце, вероятность дефицита высока.

ФАКТОР РИСКА № 2: Вы добросовестно наносите солнцезащитный крем

Идеально было бы получать витамин D от солнца. В конце концов наши предки так и делали, и на это генетически запрограммированы наши тела. Когда кожа вырабатывает собственный витамин D, он сохраняется в крови в два раза дольше полученного с пищей или в виде витаминной добавки. Даже если вы сможете выбираться на солнце в жаркие часы, с 10 утра до 3 дня, вам надо будет подставлять ему не только лицо, иначе не получится обеспечить достаточное количество витамина D. Поверхность лица слишком мала, чтобы впитать много лучей, произвести достаточно витамина D и полностью снабдить организм необходимым ему витамином.

К тому же, за исключением летних месяцев, большинство из нас носит одежду – рубашки с длинными рукавами, длинные юбки и брюки. Поэтому коже трудно выработать витамин D, даже если мы находимся на улице под солнечными лучами. Макияж – особенно с минералами – также блокирует витамин D. То же самое делает и солнцезащитный крем, уменьшающий способность кожи к производству витамина D на 90–99 % в зависимости от фактора защиты кожи. Так что даже летом в шортах и майке вы, наверное, не получаете достаточно витамина D, если осторожны с солнцем и выполняете указания дерматологов, которые они дают нам с момента обнаружения озоновой дыры.

Д-р Холик вызвал полемику, порекомендовав «разумное воздействие солнца». Это означает подвергать воздействию солнца большие площади тела (особенно руки и ноги) в жаркие часы (с 10 утра до 3 дня). Д-р Холик считает, что нужно обходиться без солнцезащитного крема от четверти до половины времени, за которое вы немного розовеете. Если у вас очень светлая кожа, это происходит примерно через 15 минут. Если ваша кожа темнее, – почти через 2 часа. Другие эксперты, например д-р Норман, не торопятся отправлять вас на солнце для получения витамина D. «Нет сомнений, что длительное воздействие солнца в течение жизни приводит к раку кожи. Этого не отменить, – говорит д-р Норман. – В то же время природа-мать не предполагала, что мы будем принимать витамин D как пищевую добавку. Она планировала, что мы выработаем его в коже».

Американская академия дерматологии утверждает, что безопасного уровня воздействия солнца не существует. Их совет: ежедневно пользуйтесь солнцезащитным кремом или другой защитой от солнца, избегайте соляриев и обеспечивайте себя витамином D с помощью диеты и витаминных добавок.

Сама я не выхожу на солнце без солнцезащитных средств. Двум моим подругам уже поставили диагноз рак кожи и удалили кончик носа (серьезно – это страшно!). Да, пластические хирурги творят чудеса. И все-таки реконструктивная хирургия на лице – не то чудо, которое я хотела бы пережить. Моя позиция: наносите кремы, особенно на лицо. Мы должны свести этот риск к минимуму, даже если это означает усиление дефицита витамина D.

ФАКТОР РИСКА № 3: Вы живете в городе с загрязненным воздухом

загрязненный воздух отфильтровывает часть ультрафиолетовых лучей, так что не все они достигают кожи. Это одна из причин того, почему живущие в Лос-Анджелесе или Атланте испытывают дефицит, находясь в солнечной и теплой местности. Другая возможная причина та, что в жарком климате люди чаще остаются в помещении с кондиционером и постоянно применяют солнцезащитные кремы и лосьоны.

Если вы не уверены, загрязнен ли воздух вашего региона, проверьте это с помощью местной санэпидстанции.

ФАКТОР РИСКА № 4: У вас очень смуглая кожа

Более темная пигментация кожи затрудняет выработку витамина D. Меланин кожи действует как естественная защита от солнца, препятствуя проникновению солнечных лучей. Чем темнее ваша кожа, тем выше природный фактор ее защиты и тем больше солнца нужно, чтобы она произвела витамин D.

48 % афроамериканцев, протестированных в Бостонском университете, испытывали дефицит витамина D. Сравните эту цифру с 40 % у латиноамериканцев и 34 % у европеоидов.

ФАКТОР РИСКА № 5: У вас избыточный вес или ожирение

Уже долгие годы ученым известно, что обеспечить витамином D полных или тучных людей сложнее, чем худых. С помощью небольших доз витаминных добавок врач может быстро довести до нормы уровень витамина D худого человека. Но чем тяжелее пациент, тем больше витамина D требуется, чтобы достичь хорошего показателя. Чтобы уровень витамина D в крови полного человека стал нормальным, ему нужно почти на 50 % больше витамина, чем стройному.

Жир тела создает запасы витамина D, препятствуя его попаданию в кровь, а потом в ткани и клетки, которые в нем нуждаются. Витамин D растворяется в жире, т. е. оседает там и накапливается. Он не склонен плавать в жидких субстанциях, таких как кровь и большинство тканей организма. Так что чем больше у вас жира, тем легче витамину D спрятаться в укромном месте и не попасть в ткани, которым он отчаянно необходим.

Как выяснить, страдаете ли вы ожирением? Вам нужно вычислить индекс массы тела (ИМТ). Этот подсчет основан на ваших весе и росте. Вычислить ИМТ можно по следующей формуле:

Шаг 1: Возведите в квадрат свой рост в метрах.

(1,68 × 1,68 = 2,82)

Шаг 2: Поделите свой вес в килограммах на значение, полученное на первом шаге. В ответе вы получите значение ИМТ.

(90/2,82 = 32)

Также в Интернете множество онлайн калькуляторов вычислят ваш ИМТ и покажут, в какую категорию вы попадаете (с недостаточным, нормальным или избыточным весом).

Менее научный, но очень простой тест: разденьтесь до белья и попрыгайте перед зеркалом. Мне показала его эксперт по питанию Роберта Эндлинг, и я считаю его гениальным, пусть и немного неловким. «Если все колышется, то это от лишнего жира», – говорит она. А избыточный жир означает, что у вас может быть недостаток витамина D.

ФАКТОР РИСКА № 6: Вы живете севернее субтропиков

Если солнечным днем вы наденете купальник и надолго подставите себя солнечным лучам, то выработаете много витамина D, но только в

летние месяцы. Поздней осенью и зимой в более высоких широтах угол падения солнца слишком мал для производства витамина D. На самом деле живущие в высоких широтах люди не в состоянии вырабатывать витамин D большую часть года.

НА ЗАМЕТКУ

Чтобы накопившийся в жировых клетках витамин D начал высвобождаться и использоваться, вам надо потерять примерно 15 % от массы тела. Для 100-килограммовой женщины это 15 килограммов. Согласно данным Центра изучения рака Фреда Хатчинсона, женщины, сократившие массу тела более чем на 15 %, удвоили свой уровень витамина D. Потерявшие от 5 до 15 % веса добились увеличения до 2–3 нг/мл соответственно.

Вы, вероятно, думаете, что высокими широтами я называю Северный полярный круг вблизи Лапландии, где зимой вообще нет солнца. Но это не так. Я говорю о самой обычной средней полосе с умеренным климатом.

Проверьте уровень витамина D

Вполне возможно, что вы выполнили приведенный выше тест и не обнаружили у себя ни одного фактора риска. Но, как моя подруга Кэрол, вы все-таки можете страдать от дефицита витамина D. Назначенный врачом анализ крови – самый надежный способ выяснить, есть ли у вас дефицит и насколько он серьезен.

Убедитесь, что вам делают нужный тест, т. к. некоторые доктора назначают неверный анализ, который может дать ложный результат. Организм прилагает много усилий, чтобы поддерживать стабильный уровень витамина D в крови, так же он поступает относительно кальция и других питательных веществ. Для поддержания уровня активного витамина D в крови тело заимствует его буквально отовсюду. То же касается и кальция. Так что количество витамина D в нуждающихся в нем тканях может оказаться ужасно низким, даже при нормальных и выше нормы показателях крови.

Вам нужен тест на 25-гидроксивитамин D. Это анализ уровня циркулирующего, неактивного витамина D, который даст вам и врачу точное представление, страдают ли различные ткани вашего тела от недостатка витамина. Многие терапевты сейчас назначают его ежегодно, как часть скрининга по холестерину. Если ваш врач так и делает, вы среди лидеров. Если нет, попросите его выписать вам направление. В качестве аргумента можно привести обнаруженные вами у себя факторы риска, описанные в этой главе.

Помимо правильного назначения теста важна и его верная интерпретация. Существуют разные мнения о том, что считать дефицитом витамина D. Хотя Институт медицины утверждает, что дефициту соответствует уровень витамина D в крови ниже 20 нг/мл, другие эксперты полагают, что эта цифра выше. Например, Эндокринологическое общество рекомендует вам стремиться как минимум к 30 нг/мл, а в идеале находиться в диапазоне от 40 до 60 нг/мл.

Откуда такое несоответствие?

«Институт медицины чрезвычайно осторожен, – заявляет д-р Норман, первым открывший рецепторы витамина D в кишечнике. – Их рекомендации основываются на том, что считается хорошим для здоровья костей, но это не решает проблему того, что хорошо для вашей иммунной системы, поджелудочной железы, мышц, сердечной мышцы и мозга».

Или ваших жировых клеток.

Итак, вы в группе высокого риска. Что теперь?

Вот в чем проблема со всеми вопросами, которые я задала в этой главе. Почти невозможно не ответить «да» хотя бы на один из них. Думаю, большинство из вас наносят солнцезащитный крем, работают в помещении или живут севернее Атланты – возможно, первое, второе и третье сразу.

Нельзя пройти этот тест, не выявив хотя бы один фактор риска, а большинство людей обнаруживает больше. Поэтому столь многие из нас страдают от дефицита витамина D.

Итак, сделайте анализ. На основе результата врач поможет вам поднять уровень витамина D до нормы. Если дефицит серьезный, доктор, вероятно, пропишет вам высокие дозы витаминных добавок – от 5000 до 10 000 МЕ. Хотя было бы неблагоразумно заниматься самолечением такими дозами без наблюдения врача, они быстро доводят витамин D до нормального уровня.

НА ЗАМЕТКУ

Тестирование на уровень витамина D находится в младенческом возрасте. В результате не все врачи хорошо информированы, и некоторые из них по ошибке назначают неверный анализ на витамин D. Если вам сделали не тот тест, показатель окажется нормальным, хотя это может быть совершенно иначе.

Теперь предположим, что у вас есть один или более факторов риска, но вы не хотите, чтобы врач назначал вам анализ. Я понимаю, что анализы крови дорогие и не у каждого есть медицинская страховка. Да и свободное время для визитов к доктору. Что же делать? Я рекомендую вам сделать то, что советует Эндокринологическое общество для поддержания уровня витамина в крови выше 30 нг/мл: принимайте добавки. В отличие от кальция, таблетка которого часто бывает огромного размера, витамин D маленький, его легко глотать. Выбирая дозу, ориентируйтесь на следующие указания:

У вас нет факторов риска. Принимайте 1000 МЕ в зимние месяцы.

Вы живете в северном климате, но кожа у вас светлая. Принимайте 1000–2000 МЕ с ноября по март.

Вы живете в северном климате и добросовестно используете солнцезащитный крем. Принимайте 2000 МЕ круглый год.

У вас цветная кожа. Принимайте по 2000 МЕ ежедневно, независимо от места проживания.

У вас лишний вес или ожирение. Обратитесь к врачу. Такие терапевты, как д-р Холик, назначали тучным пациентам супердозы витамина D, пытаясь понять, сколько дополнительного витамина D требуется, чтобы довести его уровень в крови до нормы. Как

выяснилось, в 2–3 раза больше, чем стройным людям. Но я не советую поступать так без наблюдения врача.

НА ЗАМЕТКУ

Витамина D, содержащегося в мультивитаминах и минеральных добавках, недостаточно, чтобы поднять ваш уровень до нормы. Количество витамина D в большинстве витаминов – лишь 400 МЕ. Этого не хватает, чтобы предотвратить падение его уровня в крови или привести низкий уровень к нормальному. Ищите добавку, содержащую только витамин D в количестве 1000–2000 МЕ.

Только под контролем вашего врача д-р Холик рекомендует 4000–5000 МЕ в день до момента, когда ваш ИМТ упадет ниже 30, и ваше состояние с медицинской точки зрения перестанет квалифицироваться как ожирение. Он провел несколько экспериментов, показывающих, что такое количество – лечебное, нетоксичное, даже если прием витамина растягивается на полгода и дольше.

Какую бы дозу добавки вы ни принимали, сочетайте ее с меню с высоким содержанием витамина D, предлагаемым в следующих главах. Одна только витаминная добавка не сожжет жир. Чтобы избавиться от килограммов навсегда, вам нужны добавки, богатый витамином D рацион и контроль над порциями.

Глава 9. Скоростное сжигание жира за 7 дней

На следующих страницах вы найдете недельное меню, которое обеспечит вам большую дозу – примерно 1000 МЕ – витамина D в день. Каждый день также будет давать вам много кальция и других питательных веществ, которые, работая синергетически, переведут ваше тело из режима накопления жира в режим его сжигания. Если вы будете четко следовать плану, то приведете запасы витамина D к норме к концу недели и потеряете до 3 кг. Кроме того, вы ощутите прилив энергии, улучшение настроения и даже пробуждение сексуального желания. И это только начало новой версии вас!

Пять характеристик скоростного сжигания

1 Каждый день вы будете придерживаться предлагаемого меню. Это важное отличие 7-дневного скоростного сжигания и 4-недельного сжигания жира. Я хочу быть уверена, что в эту первую неделю программы вы предоставляете организму стабильную дозу витамина D в течение дня. Я также хочу знать, что к концу дня суммарная доза вашего витамина D превышает отметку в 1000 МЕ. И единственный способ сделать так, чтобы вы преодолели планку 1000 МЕ, – разработать ваш дневной рацион.

2 Эти варианты меню обеспечивают вам приблизительно 1400 калорий в день. Как я уже говорила, оптимизация витамина D и других сжигателей жира ускоряет получение результата, но контроль порций все-таки остается в силе. Приложите усилия, чтобы избежать получения непредусмотренных калорий. Я включила в план некоторые напитки, такие как апельсиновый сок и чай. В течение дня по мере необходимости вы можете пить воду, кофе и чай (черный, зеленый или травяной). Сведите к минимуму употребление газированных напитков – сладкие газированные напитки и газированная вода вызывают вздутие и дискомфорт. Помните и о калориях в напитках, не включенных в меню. Дополнительные латте, смешанные или сладкие газированные напитки дают вам дополнительные, не учтенные в плане калории, что замедляет или сводит на нет ваши успехи.

3 Повторение вариантов меню. Вы найдете три разных меню на целый день, которые за неделю повторяются один или два раза. Я сделала это, чтобы сэкономить ваши деньги и время и обеспечить душевный покой. Знаю, что непросто переключиться с обычного питания на сжигающее жир. Чтобы помочь вам совершить этот переход, я предусмотрела несколько простых, быстрых и легких в приготовлении или не требующих приготовления вариантов. Я постаралась предложить рецепты, в которых вы используете минимум продуктов. Я поступила подобным образом, чтобы сократить число новых продуктов, которые вам придется купить, и число новых рецептов, с которыми вам предстоит познакомиться на кухне. Так что можно закупить все за один раз, а потом использовать те же наименования снова и снова в течение недели. Какие-то блюда можно приготовить в больших количествах и затем использовать оставшееся и экономить время. Еще одно преимущество – вы привыкнете готовить эту еду, и она автоматически войдет в репертуар вашей диеты.

4 Я выбрала вам легкие закуски. Когда вы перейдете к 4-недельному сжиганию жира, то сможете выбирать, чем перекусить, из целого списка возможностей. Но в первые 7 дней снэки (перекусы) вписаны в меню каждого дня. Опять-таки благодаря этому вы получите свою дневную норму витамина D.

5 Вы будете запивать еду и закуски зеленым чаем. Я остановила выбор на зеленом чае, чтобы еще больше ускорить достижение результата. Заметьте, что технология изготовления зеленого чая значительно улучшилась в последние годы. Теперь многие компании выпускают зеленый чай, смешивая его с другими травами, такими как жасмин, корица или имбирь, обогащающими его вкус. Если вы приступаете к плану зимой, то возможно, предпочтете горячий зеленый чай. Если летом – обязательно попробуйте «Бездонный» имбирно-мятный чай (зеленый) со льдом (см. в рецептах). Это вкуснейшее сочетание, оно покорит вас, даже если вы думаете, что ненавидите вкус зеленого чая. Приготовьте очень много чая, поставьте в холодильник и пейте весь день или неделю.

Сложные моменты скоростного сжигания

Что если мне не нравится меню конкретного дня?

Можно поменять дни местами. На самом деле вполне допустимо использовать меню одного дня в течение недели, если вы не против такой идеи. Не изменяя набор блюд каждого дня, вы будете получать по меньшей мере 1000 МЕ витамина D в сутки.

Что если я не могу найти какого-то ингредиента меню?

Просто делайте лучшее из возможного. Я выделила продукты с высоким содержанием витамина D. Их действительно нужно купить. Из этого набора сложности могут возникнуть только с грибами. Если вы живете в регионе, где обогащенные витамином D грибы не поступают в продажу, у вас есть два выхода. Либо вы принимаете витаминную добавку, покрывающую разницу (1000–2000 МЕ), либо увеличиваете количество витамина D в меню с помощью рыбы, яиц и других продуктов, заменяя ими грибы.

Я вегетарианка, что мне делать?

Любой сорт мяса, который вы видите в этом меню, можно заменить на тофу. Руководствуйтесь таблицей *Замените одно другим*.

Я ненавижу зеленый чай и вряд ли изменю отношение к нему. Как быть?

Ничего страшного. Замените его на кофе или другой не содержащий калорий источник кофеина. Или просто пейте воду.

По утрам я всегда пью латте. Могу я делать это, находясь на диете?

Да, можете, но считайте его одной из предлагаемых легких закусок. Например, в первый день латте заменит вам вареное яйцо. Только выберите для латте обезжиренное молоко и не добавляйте в него подсластители, содержащие ненужные калории. И ограничьтесь средней, а не большой порцией латте.

Если вы предпочитаете сохранить оба «перекуса», вот другой вариант: налейте себе обычного кофе из кофеварки и используйте вместо молока или сливок немолочные сливки.

В программе скоростного сжигания жира я не вижу алкоголя. А я люблю выпить бокал вина за ужином. Могу я все-таки делать

это?

В идеале нужно отказаться от алкоголя до тех пор, пока вы не закончите программу скоростного сжигания и не перейдете к программе сжигания жира. И вот почему: алкоголь замедляет торможение и усиливает приступы голода. А это последнее, что вам требуется на первой неделе диеты.

Тем не менее я всецело за вариативность и свободу. Если вы чувствуете, что вам абсолютно необходим вечерний бокал вина, считайте его одной из закусок дня. К примеру, в первый день вы выпиваете его вместо творога с яблоком. Кроме того, ограничьтесь только одним бокалом, т. е. 150 мл. Взамен вина можно также выпить 0,33 л пива или оранжтини.

Как получить максимум от скоростного сжигания

Ешьте дома. Ресторанная еда обычно отличается соблазнительным сочетанием вкусов (обычно сладкого плюс соленого) и ингредиентами, против которых невозможно устоять (обычно масло, соль и сахар). Также сложно быть уверенным, что вы получили именно то, что заказали. Большинство ресторанов, например, не использует обогащенные витамином D продукты.

Именно по этой причине я рекомендую вам в точности следовать меню скоростного сжигания и готовить пищу дома. Не забывайте, что я предлагаю вам это всего на 7 дней, а не до конца жизни! Когда перейдете к основному плану, то сможете вернуться к посещению любимых ресторанов.

Записывайте, что съедаете. Исключительно полезно вести дневник питания на первой неделе плана, т. к. вы адаптируетесь к новому стилю жизни. Если вы записываете, что съели, вам намного сложнее переусердствовать с размером порций и позволить себе внеплановые калории, объясняет Сари Гривз, пресс-секретарь Американской ассоциации диетологов. Ученые Питтсбургского университета выяснили, что те, кто ведет записи съеденного, худеют быстрее тех, кто этого не делает.

Нажимайте на кнопку «повтор». Если вам нравится какой-то рецепт или меню целого дня, подумайте о том, чтобы повторять его

снова и снова. Чем чаще вы используете какой-то рецепт, тем привычнее и легче в приготовлении он становится. Повторение также помогает вам наесться меньшим количеством калорий, т. к. исследования постоянно подтверждают, что большое разнообразие вкусов и видов блюд вызывает чувство ненасыщения и желание съесть еще.

Съедайте все. Не пропускайте приемы пищи и не уменьшайте порции в надежде, что быстрее похудеете. Эта тактика сработает против вас. Не позволяйте себе слишком сильно проголодаться. Это собьет вас с настроя. Придерживайтесь предложенного плана, и вскоре вы увидите результаты.

Добавляйте пряности. Вспомните о капсаицине, дополнительном сжигателе жира, о котором я упоминала раньше. Обнаруженный в остром перце, он ускоряет обмен веществ, и ваше тело расходует калории на тепло. Поэтому когда вы едите пряную пищу, вам становится жарко, вы потеете. Добавляя в блюда красный перец, халапеньо или другие острые приправы, вы активизируете потерю веса. Если вы любите пряности, свободно используйте кайенский перец, халапеньо и т. д.

Список покупок для скоростного сжигания жира

Ниже приведен список ингредиентов, которые понадобятся вам для первой недели. Если вы стеснены в средствах, имейте в виду, что можно производить замены.

Продукты
Авокадо, 1
Апельсин, 1
Бананы
Болгарский перец, 2
Брюссельская капуста
Горошек в стручках
Грибы, обогащенные витамином D*, 3 упаковки
Зеленый лук
Зелень, смесь
Имбирь
Канталупа
Картофель для запекания, 2
Кинза, 1 пучок
Клубника, 1 большая упаковка
Лук, 5
Морковь
Огурцы, 3
Помидоры, 2 больших
Соцветия брокколи, 2 чашки
Томаты черри, 1 упаковка
Чеснок
Яблоки, 2
Ягоды, смесь, 1 чашка

Охлажденные продукты
Апельсиновый сок, обогащенный витамином D*
Яичные белки
Яйца, обогащенные витамином D*

Замороженные продукты

Замороженная цветная капуста

Замороженная черника, клубника, малина

Рыба и мясо

Индейка, без жира, фарш, 1 кг

Креветки, средние, 115 г

Лосось, копченый, 250 г

Телапия, 340 г

Тофу, экстра твердый (Nasoya Tofu Plus), 230 г

Цыпленок, приготовленный на гриле кусочками, без костей; грудки без кожи; по 200 г каждого вида

Молочные продукты

Взбитые сливки, обезжиренные

Йогурт, обогащенный витамином D, обезжиренный, 340 г

Йогурт, обогащенный витамином D, обезжиренный, ванильный, 450 г

Молоко, обезжиренное, обогащенное витамином D

Мягкий маргарин без гидрогенизированного жира, обогащенный витамином D

Сметана, пониженной жирности, маленькая упаковка

Сыр фета, кусочками, 1 маленькая упаковка

Сыр, пониженной жирности, нарезанный ломтиками

Творог, обезжиренный[1], упаковка среднего размера

Чеддер, пониженной жирности, тертый

Хлебопродукты

Легкие мультизерновые булочки

Цельнозерновая тортилья, диаметр 20 см

Цельнозерновой хлеб, обогащенный витамином D*

Цельнозерновые булочки для гамбургеров

Разное

Грецкие орехи

Зеленый чай

Зерновой завтрак, обогащенный витамином D*

Коричневый рис
Кофе, растворимый
Миндаль, несоленый
Паста «пенне», 1 упаковка
Пророщенная пшеница
Тыквенные семечки

Консервированные продукты
Лосось, морской, 3 банки
Нут, 1 банка
Перец, жареный, 1 банка
Сердечки артишоков, 2 банки
Соус песто, пониженной жирности
Соус сальса (по желанию)

Продукты длительного хранения и пряности
Вустерский соус
Горчица, дижонская
Измельченные кусочки красного
перца
Какао порошок, несладкий
Корица
Кукурузный крахмал
Кунжутное масло
Лимонный сок
Лук, измельченный, высушенный
Масло канолы
Оливковое масло
Орегано, сушеный
Паприка
Пармезан, тертый
Перец, черный
Петрушка, сушеная
Сахар
Соевый соус
Сок лайма
Соль

Сыр романно, тертый
Уксус, бальзамический, и/или красный винный уксус
Чесночный порошок

План питания – день первый

ЗАВТРАК

Злаки с клубникой и миндалем

1 чашка обогащенных витамином D злаков[2] (т. е. *General Mills Total Wheat Flakes*) с 1 чашкой обогащенного витамином D обезжиренного молока, 1 столовая ложка мелко нарубленного миндаля, 1 чашка клубники, плюс 120 г обогащенного кальцием и витамином D апельсинового сока и зеленый чай.

Порция содержит:
372 калории
283 МЕ витамина D
1946 мг кальция
18 г белка
72 г углеводов
4 г жира (1 г насыщенного жира)
433 мг натрия
7 г клетчатки

УТРЕННИЙ СНЭК

1 вареное яйцо, обогащенное витамином D, и зеленый чай

Порция содержит:
70 калорий
80 МЕ витамина D
26,5 мг кальция
6 г белка
1 г углеводов
4 г жира (1,2 г насыщенного жира)
60 мг натрия
0 г клетчатки

ЛАНЧ

Лосось с зеленью

150 г консервированного морского лосося, размятого без жидкости, положить сверху на 2 чашки зелени, 8 помидоров черри (разрезанных пополам), $^1/_2$ нарезанного кружочками огурца, 2 столовые ложки нута, 1 столовую ложку кусочков сыра фета (по желанию), перемешанных с 1 чайной ложкой оливкового масла и 2 столовыми ложками бальзамического уксуса (или красного винного уксуса, или 2 столовыми ложками низкокалорийной заправки); соль и перец по вкусу.

✓ *Зеленый чай.*

Порция содержит:
401 калорию
660 МЕ витамина D
521 мг кальция
40 г белка
28 г углеводов
14 г жира (3 г насыщенного жира)
993 мг натрия
6 г клетчатки

ДНЕВНОЙ СНЭК

$^1/_2$ чашки обезжиренного или 1 %-ного творога (по желанию: присыпать корицей) с $^1/_2$ нарезанного ломтиками яблока и зеленым чаем.

Порция содержит:
127 калорий
0 МЕ витамина D
65 мг кальция
14 г белка
17 г углеводов
1 г жира (1 г насыщенного жира)
41 мг натрия
2 г клетчатки

УЖИН

Паста «пенне» с грибами, артишоками и салатом

1 порцию пасты с грибами и артишоками перемешать с 60 г ломтиков жареной на гриле куриной грудки без кожи и костей (по желанию). Подавать с салатом из зеленолистных овощей, кусочков помидора, огурца, 1 столовой ложки мелко нарубленных грецких орехов, с 1 столовой ложкой оливкового масла и бальзамического уксуса.

Порция содержит:
492 калории
270 МЕ витамина D
132 мг кальция
30 г белка
56 г углеводов
17 г жира (3 г насыщенного жира)
282 мг натрия
11 г клетчатки

Всего за первый день

1463 калории, 1293 МЕ витамина D, 2691 мг кальция, 108 г белка, 174 г углеводов, 41 г жира (8,2 г насыщенного жира), 1810 мг натрия, 26 г клетчатки.

План питания – день второй

ЗАВТРАК

Копченый лосось, яйца и лук

1 порция копченого лосося, яиц и лука с 1 кусочком цельнозернового тоста[3], обогащенного витамином D, и 1 чайной ложкой мягкого маргарина (обогащенного витамином D, без гидрогенизированного жира), 1 чашка канталупы, 120 г апельсинового сока, обогащенного витамином D, и зеленый чай.

Порция содержит:
333 калории
424 МЕ витамина D
368 мг кальция
18 г белка
43 г углеводов

10 г жира (3 г насыщенного жира)
448 мг натрия
4 г клетчаткиф

УТРЕННИЙ СНЭК

$^{1}/_{2}$ банана с 2 столовыми ложками сметаны пониженной жирности и зеленым чаем.

Порция содержит:
107 калорий
3 МЕ витамина D
45 мг кальция
3 г белка
16 г углеводов
4 г жира (3 г насыщенного жира)
22 мг натрия
2 г клетчатки

ЛАНЧ

Бургер с индейкой и грибами с нарезанным перцем и огурцом

1 порция бургера с индейкой и грибами на цельнозерновой булочке для гамбургера[4], обогащенной витамином D (по желанию); и 30 г сыра пониженной жирности плюс 1 чашка нарезанного соломкой свежего перца и 1 нарезанный кружочками огурец, сбрызнутые $^{1}/_{2}$ чайной ложки оливкового масла, 1 или 2 столовыми ложками красного винного уксуса или свежего лимонного сока; щепотка соли, перец и сухой орегано по вкусу.

Порция содержит:
452 калории
324 МЕ витамина D
366 мг кальция
43 г белка
43 г углеводов
12 г жира (2 г насыщенного жира)
817 мг натрия
8 г клетчатки

ДНЕВНОЙ СНЭК

1 порция смузи «шоколадный мокко»

Порция содержит:
131 калорию
91 МЕ витамина D
285 мг кальция
9 г белка
18 г углеводов
3 г жира (1 г насыщенного жира)
64 мг натрия
2 г клетчатки

УЖИН

Телапия с пармезаном, брюссельской капустой и печеным картофелем

Предварительно разогрейте духовку до 180 °С. Приправьте 180 г телапии измельченным сухим луком, сухой петрушкой, паприкой, чесночной пудрой, черным перцем и измельченным кусочками красного перца (по желанию). Положите сверху 1 столовую ложку тертого пармезана и 1 чайную ложку мягкого маргарина (обогащенного витамином D, без гидрогенизированного жира). Запекайте 8–10 минут или пока рыба не станет матовой. Подавайте с 1 чашкой брюссельской капусты, поджаренной на 1 чайной ложке оливкового масла с солью и перцем по вкусу; и $^{1}/_{2}$ запеченной картофелины (по желанию: добавьте 1 столовую ложку сальсы).

Порция содержит:
366 калорий
279 МЕ витамина D
132 мг кальция
42 г белка
28 г углеводов
11 г жира (3 г насыщенного жира)
610 мг натрия
6 г клетчатки

Всего за второй день

1389 калорий, 1120 МЕ витамина D, 1195 мг кальция, 115 г белка, 148 г углеводов, 39 г жира (11 г насыщенного жира), 1961 мг натрия, 20 г клетчатки.

План питания – день третий

ЗАВТРАК

Ягодный йогурт и омлет

180 г обогащенного витамином D обезжиренного йогурта с $^{1}/_{2}$ чашки смеси ягод и 1 столовой ложкой пророщенной пшеницы, плюс омлет из 1 обогащенного витамином D яйца и 2 яичных белков (соль и перец по вкусу), поджаренный на сковороде с антипригарным покрытием. Подавать с 1 ломтиком обогащенного витамином D цельнозернового хлеба и 1 чайной ложкой мягкого маргарина без гидрогенизированного жира, обогащенного витамином D (по желанию).

Порция содержит:
347 калорий
257 МЕ витамина D
464 мг кальция
27 г белка
41 г углеводов
8 г жира (2 г насыщенного жира)
708 мг натрия
4 г клетчатки

УТРЕННИЙ СНЭК

10 несоленых миндальных орешков, плюс 120 г апельсинового сока, обогащенного кальцием и витамином D, и зеленый чай.

Порция содержит:
131 калорию
50 МЕ витамина D
209 мг кальция
4 г белка
16 г углеводов

7 г жира (1 г насыщенного жира)
1 мг натрия
1 г клетчатки

ЛАНЧ

Кесадилья с грибами, луком, авокадо и салат

Пассеруйте 60 г обогащенных витамином D нарезанных грибов и $^1/_4$ чашки мелко порезанного лука в 1 чайной ложке масла до золотистой окраски. Объедините с $^1/_4$ авокадо и 1 чайной ложкой мелко нарубленной кинзы и разложите на $^1/_2$ мягкой тортильи диаметром 20 см. Положите сверху 4 столовые ложки натертого чеддера пониженной жирности и смесь грибов с луком, сверните пополам и готовьте на разогретой сковородке 3–4 минуты с каждой стороны или до появления золотистой корочки. Подавать с зеленолистными овощами, помидором, огурцом, 1 чайной ложкой подсушенных тыквенных семечек, 1 чайной ложкой оливкового масла, а также лимонным соком, солью и перцем по вкусу.

Порция содержит:
386 калорий
267 МЕ витамина D
348 мг кальция
15 г белка
30 г углеводов
25 г жира (7 г насыщенного жира)
404 мг натрия
6 г клетчатки

ДНЕВНОЙ СНЭК

1 порция фруктового смузи.

Порция содержит:
164 калории
103 МЕ витамина D
413 мг кальция
11 г белка
27 г углеводов

2 г жира (1 г насыщенного жира)
171 мг натрия
2 г клетчатки

УЖИН

Обжаренные креветки со смесью жареных овощей и коричневым рисом

1 порция обжаренных креветок с овощной смесью, плюс $^{3}/_{4}$ чашки отваренного коричневого риса и 1 нарезанный на ломтики апельсин.

Порция содержит:
448 калорий
268 МЕ витамина D
150 мг кальция
17 г белка
69 г углеводов
12 г жира (1 г насыщенного жира)
878 мг натрия
11 г клетчатки

Всего за третий день

1487 калорий, 944 МЕ витамина D, 1585 мг кальция, 74 г белка, 183 г углеводов, 53 г жира (12 г насыщенного жира), 2162 мг натрия, 24 г клетчатки.

План питания – день четвертый

ЗАВТРАК

Злаки с клубникой и миндалем

1 чашка обогащенных витамином D злаков[5] (т. е. *General Mills Total Wheat Flakes*) с 1 чашкой обогащенного витамином D обезжиренного молока, 1 столовая ложка мелко нарубленного миндаля, 1 чашка клубники, плюс 120 г обогащенного кальцием и витамином D апельсинового сока и зеленый чай.

Порция содержит:
372 калории
283 МЕ витамина D

1946 мг кальция
18 г белка
72 г углеводов
4 г жира (1 г насыщенного жира)
433 мг натрия
7 г клетчатки

УТРЕННИЙ СНЭК

1 обогащенное витамином D вареное яйцо и зеленый чай

Порция содержит:
70 калорий
80 МЕ витамина D
27 мг кальция
6 г белка
1 г углеводов
4 г жира (1 г насыщенного жира)
60 мг натрия
0 г клетчатки

ЛАНЧ

Лосось с зеленью

150 г консервированного морского лосося, размятого без жидкости, положить сверху на 2 чашки зелени, 8 помидоров черри (разрезанных пополам), $^1/_2$ нарезанного кружочками огурца, 2 столовые ложки нута, 1 столовую ложку кусочков сыра фета (по желанию), перемешанных с 1 чайной ложкой оливкового масла и 2 столовыми ложками бальзамического уксуса (или красного винного уксуса, или 2 столовыми ложками низкокалорийной заправки); соль и перец по вкусу.

✓ *Зеленый чай.*

Порция содержит:
401 калорию
660 МЕ витамина D
521 мг кальция
40 г белка

28 г углеводов
14 г жира (3 г насыщенного жира)
993 мг натрия
6 г клетчатки

ДНЕВНОЙ СНЭК

$^1/_2$ чашки обезжиренного или 1 %-ного творога (по желанию: присыпать корицей) с $^1/_2$ нарезанного ломтиками яблока и зеленым чаем.

Порция содержит:
127 калорий
0 МЕ витамина D
65 мг кальция
14 г белка
17 г углеводов
1 г жира (1 г насыщенного жира)
41 мг натрия
2 г клетчатки

УЖИН

Паста «пенне» с грибами, артишоками и салатом

1 порцию пасты с грибами и артишоками перемешать с 60 г ломтиков жареной на гриле куриной грудки без кожи и костей (по желанию). Подавать с салатом из зеленолистных овощей, кусочков помидора, огурца, 1 столовой ложкой мелко нарубленных грецких орехов, с 1 столовой ложкой оливкового масла и бальзамического уксуса.

Порция содержит:
492 калории
270 МЕ витамина D
132 мг кальция
30 г белка
56 г углеводов
17 г жира (3 г насыщенного жира)
282 мг натрия

11 г клетчатки

Всего за четвертый день

1463 калории, 1293 МЕ витамина D, 2691 мг кальция, 108 г белка, 174 г углеводов, 41 г жира (11 г насыщенного жира), 1810 мг натрия, 26 г клетчатки.

План питания – день пятый

ЗАВТРАК

Копченый лосось, яйца и лук

1 порция копченого лосося, яиц и лука с 1 кусочком цельнозернового тоста[6], обогащенного витамином D, и 1 чайной ложкой мягкого маргарина (обогащенного витамином D, без гидрогенизированного жира), 1 чашка канталупы, 120 г апельсинового сока, обогащенного витамином D, и зеленый чай.

Порция содержит:
333 калории
424 МЕ витамина D
368 мг кальция
18 г белка
43 г углеводов
10 г жира (3 г насыщенного жира)
448 мг натрия
4 г клетчатки

УТРЕННИЙ СНЭК

$^1/_2$ банана с 2 столовыми ложками сметаны пониженной жирности и зеленым чаем.

Порция содержит:
107 калорий
3 МЕ витамина D
45 мг кальция
3 г белка
16 г углеводов
4 г жира (3 г насыщенного жира)

22 мг натрия
2 г клетчатки

ЛАНЧ

Бургер с индейкой и грибами с нарезанным перцем и огурцом

1 порция бургера с индейкой и грибами на цельнозерновой булочке для гамбургера[7], обогащенной витамином D (по желанию); и 30 г сыра пониженной жирности плюс 1 чашка нарезанного соломкой свежего перца и 1 нарезанный кружочками огурец, сбрызнутые $^{1}/_{2}$ чайной ложки оливкового масла, 1 или 2 столовыми ложками красного винного уксуса или свежего лимонного сока; щепотка соли, перец и сухой орегано по вкусу.

Порция содержит:
452 калории
324 МЕ витамина D
366 мг кальция
43 г белка
43 г углеводов
12 г жира (2 г насыщенного жира)
817 мг натрия
8 г клетчатки

ДНЕВНОЙ СНЭК

1 порция смузи «шоколадный мокко».

Порция содержит:
131 калорию
91 МЕ витамина D
285 мг кальция
9 г белка
18 г углеводов
3 г жира (1 г насыщенного жира)
64 мг натрия
2 г клетчатки

УЖИН

Телапия с пармезаном, брюссельской капустой и печеным картофелем

Предварительно разогрейте духовку до 180 °С. Приправьте 180 г телапии измельченным сухим луком, сухой петрушкой, паприкой, чесночной пудрой, черным перцем и измельченным кусочками красного перца (по желанию). Уложите сверху 1 столовую ложку тертого пармезана и 1 чайную ложку мягкого маргарина (обогащенного витамином D, без гидрогенизированного жира). Запекайте 8–10 минут или пока рыба не станет матовой. Подавайте с 1 чашкой брюссельской капусты, поджаренной на 1 чайной ложке оливкового масла с солью и перцем по вкусу; и $^1/_2$ запеченной картофелины (по желанию: добавьте 1 столовую ложку сальсы).

Порция содержит:
366 калорий
279 МЕ витамина D
132 мг кальция
42 г белка
28 г углеводов
11 г жира (3 г насыщенного жира)
610 мг натрия
6 г клетчатки

Всего за пятый день

1389 калорий, 1120 МЕ витамина D, 1195 мг кальция, 115 г белка, 148 г углеводов, 39 г жира (11 г насыщенного жира), 1961 мг натрия, 20 г клетчатки.

План питания – день шестой

ЗАВТРАК

Ягодный йогурт и омлет

180 г обогащенного витамином D обезжиренного йогурта с $^1/_2$ чашки смеси ягод и 1 столовой ложкой пророщенной пшеницы, плюс омлет из 1 обогащенного витамином D яйца и 2 яичных белков (соль и перец по вкусу), поджаренный на сковороде с антипригарным покрытием. Подавать с 1 ломтиком обогащенного витамином D цельнозернового хлеба и 1 чайной ложкой мягкого маргарина без

гидрогенизированного жира, обогащенного витамином D (по желанию).

Порция содержит:
347 калорий
257 МЕ витамина D
464 мг кальция
27 г белка
41 г углеводов
8 г жира (2 г насыщенного жира)
708 мг натрия
4 г клетчатки

УТРЕННИЙ СНЭК

10 несоленых миндальных орешков плюс 120 г апельсинового сока, обогащенного кальцием и витамином D, и зеленый чай.

Порция содержит:
131 калорию
50 МЕ витамина D
209 мг кальция
4 г белка
16 г углеводов
7 г жира (1 г насыщенного жира)
1 мг натрия
1 г клетчатки

ЛАНЧ

Кесадилья с грибами, луком, авокадо и салат

Пассеруйте 60 г обогащенных витамином D нарезанных грибов и $^1/_4$ чашки мелко порезанного лука в 1 чайной ложкой масла до золотистой окраски. Объедините с $^1/_4$ авокадо и 1 чайной ложкой мелко нарубленной кинзы и разложите на $^1/_2$ мягкой тортильи диаметром 20 см. Положите сверху 4 столовые ложки натертого чеддера пониженной жирности и смесь грибов с луком, сверните пополам и готовьте на разогретой сковородке 3–4 минуты с каждой стороны или до появления золотистой корочки. Подавать с

зеленолистными овощами, помидором, огурцом, 1 чайной ложкой подсушенных тыквенных семечек, 1 чайной ложкой оливкового масла, а также лимонным соком, солью и перцем по вкусу.

Порция содержит:
386 калорий
267 МЕ витамина D
348 мг кальция
15 г белка
30 г углеводов
25 г жира (7 г насыщенного жира)
404 мг натрия
6 г клетчатки

ДНЕВНОЙ СНЭК

1 порция фруктового смузи.

Порция содержит:
164 калории
103 МЕ витамина D
413 мг кальция
11 г белка
27 г углеводов
2 г жира (1 г насыщенного жира)
171 мг натрия
2 г клетчатки

УЖИН

Обжаренные креветки со смесью жареных овощей и коричневым рисом

1 порция обжаренных креветок с овощной смесью плюс $^{3}/_{4}$ чашки отваренного коричневого риса и 1 нарезанный на ломтики апельсин.

Порция содержит:
448 калорий
268 МЕ витамина D
150 мг кальция

17 г белка
69 г углеводов
12 г жира (1 г насыщенного жира)
878 мг натрия
11 г клетчатки

Всего за шестой день

1478 калорий, 944 МЕ витамина D, 1585 мг кальция, 74 г белка, 183 г углеводов, 53 г жира (12 г насыщенного жира), 2162 мг натрия, 24 г клетчатки.

План питания – день седьмой

ЗАВТРАК

Злаки с клубникой и миндалем

1 чашка обогащенных витамином D злаков[8] (т. е. *General Mills Total Wheat Flakes*) с 1 чашкой обогащенного витамином D обезжиренного молока, 1 столовая ложка мелко нарубленного миндаля, 1 чашка клубники, плюс 120 г обогащенного кальцием и витамином D апельсинового сока и зеленый чай.

Порция содержит:
372 калории
283 МЕ витамина D
1946 мг кальция
18 г белка
72 г углеводов
4 г жира (1 г насыщенного жира)
433 мг натрия
7 г клетчатки

УТРЕННИЙ СНЭК

1 обогащенное витамином D вареное яйцо и зеленый чай.

Порция содержит:
70 калорий
80 МЕ витамина D
27 мг кальция
6 г белка

1 г углеводов
4 г жира (1 г насыщенного жира)
60 мг натрия
0 г клетчатки

ЛАНЧ

Лосось с зеленью

150 г консервированного морского лосося, размятого без жидкости, положить сверху на 2 чашки зелени, 8 помидоров черри (разрезанных пополам), $^1/_2$ нарезанного кружочками огурца, 2 столовые ложки нута, 1 столовую ложку кусочков сыра фета (по желанию), перемешанных с 1 чайной ложкой оливкового масла и 2 столовыми ложками бальзамического уксуса (или красного винного уксуса, или 2 столовыми ложками низкокалорийной заправки); соль и перец по вкусу.

✓ *Зеленый чай.*

Порция содержит:
401 калорию
660 МЕ витамина D
521 мг кальция
40 г белка
28 г углеводов
14 г жира (3 г насыщенного жира)
993 мг натрия
6 г клетчатки

ДНЕВНОЙ СНЭК

$^1/_2$ чашки обезжиренного или 1 %-ного творога (по желанию: присыпать корицей) с $^1/_2$ нарезанного ломтиками яблока и зеленым чаем.

Порция содержит:
127 калорий
0 МЕ витамина D
65 мг кальция
14 г белка

17 г углеводов
1 г жира (1 г насыщенного жира)
41 мг натрия
2 г клетчатки

УЖИН

Паста «пенне» с грибами, артишоками и салатом

1 порцию пасты с грибами и артишоками перемешать с 60 г ломтиков жаренной на гриле куриной грудки без кожи и костей (по желанию). Подавать с салатом из зеленолистных овощей, кусочков помидора, огурца, 1 столовой ложки мелко нарубленных грецких орехов, с 1 столовой ложкой оливкового масла и бальзамического уксуса.

Порция содержит:
492 калории
270 МЕ витамина D
132 мг кальция
30 г белка
56 г углеводов
17 г жира (3 г насыщенного жира)
282 мг натрия
11 г клетчатки

Всего за седьмой день

1463 калории, 1293 МЕ витамина D, 2691 мг кальция, 108 г белка, 174 г углеводов, 41 г жира (11 г насыщенного жира), 1810 мг натрия, 26 г клетчатки.

Глава 10. Сжигание жира за 4 недели

Вы готовы создать совершенно новую себя? Вы на пороге осуществления суперплана, максимально использующего сжигающие жир питательные вещества – особенно витамин D – и помогающего в рекордный срок сбросить килограммы и открыть свою стройную и сексуальную сущность! На следующих страницах вы найдете варианты меню для завтраков, обедов, ужинов и снэков на 4 недели. Как и при скоростном сжигании, они предоставят вашему телу огромное количество витамина D, необходимое для доведения его запасов до нормы.

Но в отличие от скоростного сжигания за рулем теперь будете вы сами. Это важно, т. к. вам нужна гибкость, иначе вы не сможете твердо придерживаться диеты. Можно следовать жесткому плану в течение 7 дней, но 4 недели и больше – это совсем другая история. Поэтому на ближайших страницах вы обнаружите десятки возможностей выбора для завтрака, обеда, ужина и снэков. Комбинируйте их, чтобы разработать приносящее успех меню, подходящее вашим вкусовым рецепторам, стилю жизни и бюджету.

Пять характеристик сжигания жира

1 Отсутствие установленного меню для каждого дня. Основываясь на предоставленных вариантах, создайте индивидуальное и привлекательное меню. Этот план позволяет вам брать то, что работает для вас лучше всего, и пропускать то, что не работает. Каждая из альтернатив содержит мощную дозу витамина D и кальция. Независимо от выбранных вариантов вы будете перенасыщать организм действенными сжигателями жира. К концу каждого дня меню обеспечит вам как минимум 400 МЕ витамина D и 1000 мг кальция, что бы вы ни выбирали. На самом деле вы, вероятно, окажетесь ближе к 600 МЕ, а в некоторые дни превысите дозу в 1000 МЕ.

2 Этот план работает в комбинации с зимним и летним меню. Воспринимайте 4-недельный план сжигания жира как основной, а зимнее меню (Глава 11) и летнее меню (Глава 12) как

вспомогательные, которые вы сможете добавлять и опускать в зависимости от времени года. Вы воспользуетесь 4-недельным планом сжигания жира независимо от того, когда сядете на диету. Но если вы начинаете зимой, то настоятельно рекомендую сразу же включить в него зимние варианты из Главы 11, т. к. они еще больше увеличат дозу витамина D и удовлетворят тягу к согревающей пище. Если вы приступаете к плану летом, разумеется, используйте летние варианты.

3 Вы сами выбираете снэки. Используйте прилагающийся список.

4 Зеленый чай не будет сопровождать каждый прием пищи. Это не значит, что от него надо отказаться. Если вы не против зеленого чая, сохраните эту привычку. Он ускорит достижение результатов.

5 Теперь можно есть и пить вне дома. Только не забывайте о правилах успеха, которые мы уже обсуждали, особенно о принципе 90/10. Если вы сознательно позволяете себе удовольствие, то более успешно справляетесь с приступами голода и остаетесь верны диете.

Как следовать плану сжигания жира

План сжигания жира построен на 4-недельном меню, отличающемся вариативностью. При этом он должен привить вам новые пищевые привычки, которые помогут достичь цели и поддерживать новый вес в течение всей жизни.

Для устойчивого успеха необходимо помнить следующее:

✓ **Выбирая варианты, следуйте вашему желанию.** Все варианты взаимозаменяемы. Можно съесть завтрак на ужин, ланч на завтрак или произвести еще какую-нибудь замену.

✓ **Придерживайтесь предлагаемых порций.** Не всякая пища содержит одинаковое количество витамина D. Обязательно внимательно прочтите раздел «Выбирайте это, а не то» и изучите список рекомендуемых марок в Приложении.

✓ **Правильно выбирайте снэки.** Выбирайте из снэков, рекомендуемых в следующих главах. Только помните: побаловать себя разрешается дважды в день, не чаще. Вы можете выпить бокал вина, обедая с друзьями в субботу, или чашку латте субботним утром. Или позволить себе десерт после обеда. Но нельзя делать все это в одну и ту же субботу. По этому плану в день вам полагается два снэка, так что

я советую сделать один из них здоровым. Тогда второй может быть абсолютно любым, если он не превышает 100 калорий.

✓ **Следите за жидкими калориями.** Сладкий ли это газированный напиток, сок или вино, имейте в виду, что все эти жидкости имеют калории. В нашем плане ничто не запрещено, но все подлежит учету, если вы хотите стабильно снижать вес. Считайте жидкие калории одним из снэков и следите, чтобы эти напитки не выходили за пределы «бюджета калорий». Каждый из двух ваших дневных «перекусов» не превышает 100 калорий. Маленький капучино с обезжиренным молоком как раз укладывается в эту норму, а большой мокко намного превосходит ее.

✓ **Автоматизируйте процесс питания.** Не испытывайте чувства вины, выбирая одни и те же варианты изо дня в день. На самом деле это помогает быстрее избавиться от жира, уменьшая стресс. Как я отмечала, трудно научиться делать закупки, хранить продукты и готовить много новых рецептов и меню. Если вы снова и снова выбираете несколько блюд-фаворитов, то без особого напряжения проделываете подготовительную работу. Вы уже знаете, что купить, не заглядывая в список, и умеете это приготовить.

✓ **Ищите мои отличные варианты для еды вне дома.** Я отметила в плане несколько вариантов, которые легко найти в ресторанах. (Ищите эту информацию рядом с названиями рецептов.) В некоторых случаях вам захочется произвести пару замен, и я снабдила вас информацией на этот случай.

Как следовать плану сжигания жира в ресторанах

Если вы едите не дома, пользуйтесь списком рекомендуемых ресторанных блюд из Приложения. Кроме того, следуйте такому совету:

Придерживайтесь «бюджета калорий». Ужин должен насчитывать около 400 калорий. Если вам хотелось бы съесть немного больше, объедините прием пищи со снэком, тогда у вас получится цифра в 500 калорий. И как общее правило – съедайте только половину того, что вам подают, т. к. многие рестораны предлагают огромные

порции, содержащие более 1000 калорий. (Попросите упаковать оставшуюся часть порции и принесите ее домой – вы сможете доесть все это позже.)

Оценивайте блюда с точки зрения наличия витамина D. Попытайтесь найти блюдо с большим количеством витамина D и кальция, и с овощами. Например, морской лосось на листьях салата и немного сыра.

По возможности заменяйте продукты с низким содержанием витамина D на содержащие большое его количество. Заказывайте рыбу вместо цыпленка, устрицы вместо моллюсков и молоко вместо алкоголя или прохладительных напитков.

Отдавайте предпочтение постным, а не жирным кускам мяса. Просите птицу или сою взамен красного мяса (особенно для бургеров), и обязательно без кожи. Это сократит количество калорий, что важно, когда вы едите не дома. Ресторанная еда часто перегружена жиром и калориями, так что вам нужно жестче, чем дома, контролировать размер порции и число калорий.

НА ЗАМЕТКУ

Все больше ресторанов указывают количество калорий, но некоторые дают эту информацию только относительно определенных блюд. Почему? Как правило, рестораны сообщают о числе калорий в низко-, а не высококалорийных блюдах. Так что если количество калорий не указано, можете быть уверены, что оно составляет 1000 или больше калорий! Это касается даже салатов.

Худейте на отдыхе

Иногда хочется просто побаловать себя, и отпуска и праздники – как раз такое время. Вполне нормально позволить себе немного отдохнуть от этого плана. Скажем, наступил День благодарения, и вас привлекает все, что есть на столе; и ни одно блюдо не напоминает еду из плана.

Вот что надо делать: в этот особенный день объедините ланч и ужин. Поешьте в середине дня или немного позже. Постарайтесь, чтобы число калорий не превысило 800. Если возможен более здоровый выбор (цельнозерновой хлеб, овощи, фрукты, нежирный белок), – прекрасно. Если нет, оставайтесь хотя бы в рамках 800 калорий, используя для ориентировки счетчик калорий.

Затем, на следующий же день, возвращайтесь к диете и продолжайте с того места, где остановились.

Ускорьте получение результатов

4-недельный план уже заряжен питательными веществами, способствующими быстрому сбрасыванию жира. Но вы можете добиться дополнительного ускорения, оптимизируя свой витамин D и стремясь получить не 600, а 1000 МЕ в день. Для этого нужно выбирать из меню «перегруженные» витамином D блюда, помеченные звездочкой. Они позволят вам превысить уровень 1000 МЕ в день, быстро восстановить запасы витамина D и удерживать сжигатели жира на высоте.

Чтобы получить представление о том, как это выглядит, взгляните на таблицу формирования меню, приведенную ниже.

Формирование меню

	Завтрак	Ланч	Ужин	Всего
Не перегружено!	Тост с миндальным маслом, йогурт и гранола (121D)	Банановый смузи и фрукты (182)	Цыпленок с кускусом (186)	**489 МЕ витамина D**
Перегружено!	Копченый лосось, яйца, лук с тостом и канталупой (382)	Кесадилья с грибами, луком и авокадо Салат (267)	Палтус с грибным пловом из коричневого риса и листовая свекла (602)	**1251 МЕ витамина D**
Перегружено!	Омлет в пите (351)	Салат цезарь с лососем и поджаренная пита с пармезаном (660)	Цыпленок по-охотничьи с обжаренным салатным цикорием (272)	**1283 МЕ витамина D**
Перегружено!	Злаки с клубникой и миндалем (283)	Сандвич с шампиньонами и капустный салат (403)	Лосось и салат с просом и стручковым горохом (625)	**1311 МЕ витамина D**

Жульничайте и все-таки сжигайте жир

Обязательно случатся моменты, когда вы не сможете придерживаться этого меню: в праздники, в путешествиях и изредка, когда окажетесь в тупике и очень захотите чего-то другого. Помните о принципе 90/10! Если вы будете придерживаться плана 90 % времени, то добьетесь прекрасной формы и продолжите движение к успеху. В остальные 10 % времени не забывайте об этом совете.

✓ **Всегда контролируйте порции.** Если вы едите не дома, выясняйте количество калорий. Ограничивайте прием пищи 400 или меньше калориями. Если сомневаетесь, съешьте половину порции. Вам поможет руководство для еды вне дома в Приложении.

✓ **Увеличьте количество витаминной добавки.** Хорошая идея – удвоить количество витамина D, который вы принимаете как добавку, во время поездок и в другие периоды, когда вы не можете с легкостью следовать меню. Увеличьте дозу с 1000 МЕ до 2000 МЕ в день до тех пор, пока у вас не появится возможность снова вернуться к меню.

✓ **Производите «умные» замены.** Будут моменты, когда вы просто не сможете заставить себя проглотить еще один кусок рыбы, очередное

яйцо или что-то другое, переполненное витамином D. Это нормально. Используйте приведенную ниже таблицу, чтобы грамотно заменить один вариант другим.

Замените это	На это
150 г — филе говядины, порционный кусок говяжьей пашинки, тонкий край вырезки, ветчина, канадский бекон, цыпленок без кожи или оленина	150 г — лосось, палтус или любая другая рыба
120 г тофу	30 г любого постного мяса или рыбы
Любые не содержащие крахмала низкокалорийные овощи (брокколи, сладкий перец, шпинат, огурцы и т. д.)	Нарезанные грибы или другие овощи из плана

Сандвич, сжигающий жир

Помимо случаев, когда вам захочется «схитрить», будут и моменты спешки, когда понадобится перекусить наскоро. Вот тут-то на помощь и приходят сандвичи! Они легкие, их несложно взять с собой, они годятся для любой ситуации. Можно взять сандвич на работу или на пикник, и никто не заподозрит, что вы на диете. Используйте эту таблицу для приготовления собственных бутербродов с высоким содержанием витамина D.

Выберите по одному пункту из каждой колонки

Хлеб	Белок	Продукт	Соус
Выберите марку с не более чем 150 калориями на порцию	*Выберите что-то одно. Варианты, выделенные жирным шрифтом, предпочтительнее, т. к. содержат много витамина D и/или кальция*	*Выберите неограниченное количество любых продуктов из этого списка*	*Выберите что-то одно*
1 или 2 ломтика низкокалорийного хлеба, обогащенного витамином D (всего 150 калорий) 1 обогащенный витамином D английский маффин 1 цельнозерновая тонкая лепешка (15–20 см в диаметре) 1 цельнозерновая пита	**1 вареное яйцо + 1 ломтик сыра пониженной жирности** **2 вареных яйца** **120–150 г нарезанного ломтиками тофу, поджаренного на гриле или запеченного** **120 г консервированного лосося или тунца (в собственном соку)** 90–120 г постного мяса для ланча (индейка, жареная говядина или ветчина) 90 г нарезанного ломтиками сыра пониженной жирности	Салат латук Ростки люцерны Нарезанный сладкий перец Нарезанный огурец Нарезанный лук Нарезанный помидор	1 ст. л. низкокалорийного майонеза Одна порция (50 калорий) вашего любимого соуса для бутербродов $^1/_4$ авокадо, размятого или нарезанного 2 ст. л. горчицы 1 ч. л. песто 2 ст. л. хумуса

Список продуктов для сжигания жира

Поскольку вам предстоит смешивать и комбинировать варианты из «Планов питания», основываясь на ваших вкусах и образе жизни, я не могу предложить вам точный список необходимых покупок. Тем не менее ниже приведен список продуктов длительного хранения, которые надо держать под рукой, и несколько наименований часто используемых свежих продуктов.

Часто используемые свежие продукты

Бананы
Ягоды (клубника, черника)
Куриные грудки, свежие, без кожи

Яйца, омега-3
Грейпфрут
Зелень, листья салата
Маргарин с высоким содержанием витамина D
Молоко, обезжиренное, обогащенное витамином D
Грибы, обогащенные витамином D
Апельсиновый сок, обогащенный витамином D
Лосось, морской, свежий
Тофу, обогащенный витамином D, экстра-твердый
Цельнозерновой хлеб, обогащенный витамином D
Цельнозерновые булочки для гамбургеров
Цельнозерновые английские маффины
Цельнозерновая пита
Йогурт, обезжиренный, обогащенный витамином D

Продукты длительного хранения
Артишоки, консервированные
Бобы, консервированные (нут, черные бобы, фасоль)
Злаки, для завтрака, обогащенные витамином D
Злаки, гранола пониженной жирности, обогащенная витамином D
Ореховое масло, несоленое (арахисовое, миндальное и т. д.)
Орехи и семечки (грецкие, миндаль и др.)
Лосось, морской, консервированный
Сардины, консервированные
Чай, зеленый
Тунец, консервированный, в собственном соку

Замороженные продукты
Замороженные фрукты
Замороженные цельнозерновые вафли

Выбирайте это, а не то

В Приложении вы найдете подробный список рекомендуемых марок. Т. к. я изучила предмет, этот список избавит вас от чтения части этикеток на ваших будущих покупках. Тем не менее все больше и больше обогащенных витамином D продуктов ежедневно оказывается

на рынке; так что не пропустите что-то новое, но не уступающее по качеству продуктам из этого списка!

Выберите это	Не то
Сушеные вешенки	Свежие вешенки с низким содержанием витамина D
Яйца с омега-3	Обычные яйца
Морской лосось	Искусственно выращенный лосось
Консервированный тунец	Стейк из тунца
Грибы с витамином D	Обычные грибы
Обогащенный витамином D йогурт и кефир	Обычный йогурт и кефир
Обогащенный витамином D апельсиновый сок	Обычный апельсиновый сок
Обогащенный витамином D и кальцием тофу	Обычный тофу

Список снэков, перенасыщенных витамином D

Выбирайте из этого списка по два снэка в день. Снэки с самым большим содержанием витамина D выделены жирным шрифтом. Для вашего удобства я указала количество калорий. Но если вы выбираете не более двух из рекомендуемых снэков в день, вам не нужно считать калории!

1 обогащенное витамином D вареное яйцо

$^1/_2$ чашки обезжиренного или 1 %-ного творога пониженной жирности с $^1/_2$ нарезанного яблока (127 калорий)

$^1/_2$ банана с 2 столовыми ложками сметаны пониженной жирности (107 калорий)

10 несоленых миндальных орехов плюс 120 г обогащенного кальцием и витамином D апельсинового сока

1 столовая ложка арахисового масла пониженной жирности плюс $^1/_2$ нарезанного яблока (140 калорий)

2 чайные ложки арахисового масла пониженной жирности плюс 1 яблоко (157 калорий)

1 рисовый хлебец, слегка соленый, с 1 столовой ложкой арахисового масла (129 калорий)

3 столовые ложки хумуса плюс 1 целый очищенный и нарезанный огурец (109 калорий) или 5 средних черешков сельдерея (107 калорий)

3 столовые ложки гуакамоле плюс 1 целый очищенный и нарезанный огурец (102 калории) или 5 средних черешков сельдерея (100 калорий)

1 порция смузи «шоколадный мокко» (с. 212, 131 калория)

1 порция фруктового смузи (164 калории)

$^1/_2$ порции зеленого чая и черничного смузи (93 калории)

$^1/_2$ порции коктейля из кефира и банана (113 калорий)

$^1/_2$ порции сливочного бананового смузи для завтрака (157 калорий)

$^1/_2$ порции смузи с ананасом и манго (119 калорий)

$^1/_2$ порции миндального смузи (126 калорий)

180 г обезжиренного йогурта с фруктовым вкусом (80–100 калорий)

$^1/_2$ чашки 1 %-ного творога пониженной жирности с корицей или мускатным орехом (80 калорий)

1 палочка обезжиренного волокнистого сыра или 30 г обезжиренного (или пониженной жирности) сыра (80 калорий)

20 целых ягод клубники (80 калорий)

1 чашка черники (83 калории)

1 чашка малины (64 калории)

1 чашка ежевики (62 калории)

2 сливы (60 калорий)

1 манго или папайя (125–130 калорий)

1 груша (96 калорий)

1 яблоко (94 калории)

4 или 5 фиников (90–120 калорий)

1 чашка яблочного пюре без сахара (100 калорий)

1 большой апельсин (62 калории)

1 большой персик (60 калорий)

1 средний банан (100 калорий)

$^1/_2$ канталупы (94 калории)

$^1/_2$ канталупы с $^1/_4$ чашки творога, обезжиренного или 1 %-ного (134 калории)

$^1/_2$ чашки белой мускатной дыни (96 калорий)

2 чашки арбуза (91 калория)

1 чашка винограда (104 калории)

1 целый грейпфрут (103 калории)

$^1/_2$ чашки зеленых соевых бобов (отваренных, слегка посоленных и очищенных) (100 калорий)

10 несоленых миндальных орехов (77 калорий) или 10 несоленых не обжаренных кешью (15 г, 81 калория)

2 столовые ложки поджаренных без масла семечек (93 калории)

2 столовые ложки фисташек (87 калорий)

4 чашки желтого попкорна (124 калории) или 3 чашки белого попкорна (122 калории)

360 г капучино с обезжиренным молоком (Starbucks, 60 калорий)

480 г капучино с обезжиренным молоком (Starbucks, 80 калорий)

360 г 2%-ного капучино (Starbucks, 90 калорий)

480 г 2%-ного капучино (Starbucks, 120 калорий)

360 г капучино с соевым молоком (Starbucks, 80 калорий)

480 г капучино с соевым молоком (Starbucks, 110 калорий)

360 г латте с обезжиренным молоком (Starbucks, 100 калорий)

480 г латте с обезжиренным молоком (Starbucks, 130 калорий)

360 г 2%-ного латте (Starbucks, 150 калорий)

360 г латте с соевым молоком (Starbucks, 130 калорий)

360 г обезжиренного мисто (Starbucks, 60 калорий)

480 г обезжиренного мисто (Starbucks, 70 калорий)

360 г 2%-ного мисто (Starbucks, 80 калорий)

480 г 2%-ного мисто (Starbucks, 110 калорий)

360 г мисто с соевым молоком (Starbucks, 70 калорий)

480 г мисто с соевым молоком (Starbucks, 100 калорий)

1 латте со вкусом лесного ореха (134 калории)

1 оранжтини (152 калории)

150 г (бокал) красного или белого вина (120–130 калорий)

90 г саке (117 калорий)

360 г обычного пива (+/– 150 калорий)

360 г светлого пива (+/– 100 калорий)

360 г безалкогольного пива (65 калорий)

$^{1}/_{2}$ чашки растворимой смеси для пудинга (без сахара, пониженной калорийности), приготовленной с обогащенным витамином D молоком (70–80 калорий)

Какао Swiss Miss Great Start (110 калорий)

Маффин с кусочками яблока VitaTops (100 калорий)

Одна порция вашего темного шоколада (100 калорий)

2 мини-плитки темного шоколада Dove (84 калории)

2 мини HersheySpecial Dark (80 калорий)

2 кусочка темного шоколада Ghirar Delli (10 калорий)

Варианты завтрака

Каша с бананом и орехами

1 пакет обогащенной витамином D растворимой каши (манной), $^{3}/_{4}$ чашки обогащенного витамином D обезжиренного молока, 2 чайные ложки измельченных грецких орехов, $^{1}/_{2}$ порезанного на кусочки банана посыпать корицей или мускатным орехом (по желанию).

Если вы не дома: если вы не можете найти обогащенную манку, ее заменит овсянка. Если в ресторане готовят кашу на воде, а не на молоке, попросите молока отдельно, добавьте немного в кашу, а остальное выпейте. Можно обойтись без орехов и специй, если в ресторане их не подают. Банан можно заменить половинкой другого фрукта, например яблока или апельсина.

Отличный вариант для еды вне дома!

Порция содержит:
317 калорий
175 МЕ витамина D
506 мг кальция
17 г белка
57 г углеводов
4 г жира (1 г насыщенного жира)
298 мг натрия
8 г клетчатки

Злаки с клубникой и миндалем

1 чашка обогащенных витамином D злаков[9] (т. е. General Mills Total Wheat Flakes) с 1 чашкой обогащенного витамином D обезжиренного молока, 1 столовая ложка мелко нарубленного миндаля, 1 чашка клубники, плюс 120 г обогащенного кальцием и витамином D апельсинового сока.

Отличный вариант для еды вне дома!
Порция содержит:
372 калории
283 МЕ витамина D
1946 мг кальция
18 г белка
72 г углеводов
4 г жира (1 г насыщенного жира)
433 мг натрия
7 г клетчатки

Вафли, йогурт и газированный апельсиновый сок

2 замороженные цельнозерновые (или мультизерновые) вафли полить 180 г обогащенного витамином D обезжиренного йогурта[10]. Положить сверху 1 столовую ложку молотого льняного семени и $^{1}/_{2}$ чашки черники. Плюс 120 г обогащенного кальцием и витамином D апельсинового сока, разбавленного 120 г газированной воды (по желанию).

Порция содержит:

404 калории
130 МЕ витамина D
603 мг кальция
14 г белка
69 г углеводов
9 г жира (2 г насыщенного жира)
542 мг натрия
7 г клетчатки

Тост с миндальным маслом с йогуртом и гранолой

180 г обогащенного витамином D обезжиренного йогурта[11] с 2 столовыми ложками гранолы пониженной жирности; $^{1}/_{2}$ грейпфрута; 1 ломтик обогащенного витамином D цельнозернового хлеба[12] с 1 столовой ложкой несоленого миндального масла (или любого другого несоленого орехового масла).

Порция содержит:
378 калорий
121 МЕ витамина D
513 мг кальция
16 г белка
57 г углеводов
11 г жира (1 г насыщенного жира)
251 мг натрия
6 г клетчатки

Ягодный йогурт и омлет

180 г обогащенного витамином D обезжиренного йогурта[13] с $^{1}/_{2}$ чашки смеси ягод и 1 столовой ложкой пророщенной пшеницы, плюс омлет из 1 обогащенного витамином D яйца и 2 яичных белков (соль и перец по вкусу), поджаренный на сковороде с антипригарным покрытием. Подавать с 1 ломтиком обогащенного витамином D цельнозернового хлеба и 1 чайной ложкой мягкого маргарина без гидрогенизированного жира, обогащенного витамином D (по желанию).

Порция содержит:

347 калорий
257 МЕ витамина D
464 мг кальция
27 г белка
41 г углеводов
8 г жира (2 г насыщенного жира)
708 мг натрия
4 г клетчатки

Сливочный банановый смузи с фруктами

1 порция сливочного банановый смузи для завтрака с 1 чашкой смеси ягод (или 1 апельсином, $^1/_2$ чашки манго, или $^1/_2$ грейпфрута).

Порция содержит:
378 калорий
182 МЕ витамина D
589 мг кальция
20 г белка
67 г углеводов
5 г жира (1 г насыщенного жира)
130 мг натрия
7 г клетчатки

Вареное яйцо с беконом из индейки и смузи

2 обогащенных витамином D вареных яйца с 2 ломтиками бекона из индейки с низким содержанием натрия, 1 порция зеленого чая и черничный смузи.

Порция содержит:
376 калорий
217 МЕ витамина D
215 мг кальция
20 г белка
43 г углеводов
13 г жира (4 г насыщенного жира)
341 мг натрия
4 г клетчатки

Копченый лосось, яйца и лук с тостом и канталупой

1 порция копченого лосося, яиц и лука с 1 кусочком цельнозернового тоста[14], обогащенного витамином D, и 1 чайной ложкой мягкого маргарина (обогащенного витамином D, без гидрогенизированного жира), 1 чашка канталупы.

Порция содержит:
278 калорий
374 МЕ витамина D
193 мг кальция
17 г белка
31 г углеводов
10 г жира (3 г насыщенного жира)
448 мг натрия
4 г клетчатки

Омлет в пите

Спрысните сковородку антипригарным кулинарным спреем и добавьте 1 чайную ложку оливкового или канолового масла. Пассеруйте 1 столовую ложку мелко нарезанного лука, 6 томатов черри (половинками), 1 чашку листьев молодого шпината, $^{1}/_{2}$ чашки обогащенных витамином D нарезанных грибов, соль и перец по вкусу. Снимите с огня, когда смесь станет мягкой. Приготовьте омлет из 2 обогащенных витамином D яиц с 2 столовыми ложками обогащенного витамином D обезжиренного молока и 1 столовой ложкой чеддера пониженной жирности. Положите перемешанные яйца и овощи в 1 цельнозерновую питу[15].

Порция содержит:
351 калорию
345 МЕ витамина D
266 мг кальция
26 г белка
34 г углеводов
15 г жира (4 г насыщенного жира)
766 мг натрия
11 г клетчатки

Омлет со спаржей, грибами и моцареллой

Сбрызните сковородку антипригарным кулинарным спреем и добавьте 1 чайную ложку оливкового или канолового масла. Пассеруйте $^1/_2$ чашки обогащенных витамином D грибов и $^1/_4$ чашки мелко нарезанной спаржи, пока они не станут мягкими. Добавьте соль и перец по вкусу. Вылейте на сковородку 1 обогащенное витамином D яйцо и 2 яичных белка (взбитых) и дайте растечься. Добавьте 60 г моцареллы пониженной жирности и готовьте, пока смесь не схватится. Сложите пополам и подавайте с 1 чашкой фруктового салата.

Если вы не дома: замените спаржу овощами, которые предлагает ресторан, – зеленым перцем, грибами или брокколи. Большинство ресторанов смешивает целые яйца с яичными белками, если попросить об этом. Обратитесь с просьбой «не перестараться с сыром», т. к. сыр, скорее всего, будет нормальной жирности.

Отличный вариант для еды вне дома!
Порция содержит:
371 калорию
260 МЕ витамина D
483 мг кальция
30 г белка
23 г углеводов
17 г жира (8 г насыщенного жира)
834 мг натрия
3 г клетчатки

Варианты ланча и ужина

ВСЕ ВАРИАНТЫ ланча и ужина взаимозаменяемы. Помните, что надо отдавать предпочтение продуктам, обогащенным витамином D.

Стейк, портобелло с ячменем и брокколи

150 г обжаренного на открытом огне постного стейка (срежьте весь жир) плюс 1 порция ячменя с шампиньонами портобелло и 1 чашка тушеной брокколи.

Если вы не дома: если в ресторане нет ячменя, попросите другие злаки, желательно цельные, такие как коричневый рис.

Отличный вариант для еды вне дома!
Порция содержит:
414 калорий
142 МЕ витамина D
80 мг кальция
39 г белка
26 г углеводов
17 г жира (6 г насыщенного жира)
261 мг натрия
7 г клетчатки

Бургер с индейкой и грибами с нарезанным перцем и огурцом

1 порция бургера с индейкой и грибами на цельнозерновой булочке для гамбургера[16], обогащенной витамином D (по желанию); и 30 г сыра пониженной жирности (по желанию) плюс 1 чашка нарезанного соломкой свежего перца и 1 нарезанный кружочками огурец, сбрызнутые $^{1}/_{2}$ чайной ложки оливкового масла, 1 или 2 столовыми ложками красного винного уксуса или свежего лимонного сока; щепотка соли, перец и сухой орегано по вкусу.

Порция содержит:
452 калории
324 МЕ витамина D
366 мг кальция
43 г белка
43 г углеводов
12 г жира (2 г насыщенного жира)
817 мг натрия
8 г клетчатки

Тефтели со специями в соусе маринара с цельнозерновыми макаронами и зеленью

1 порция тефтелей со специями в соусе маринара плюс неограниченное количество смеси листовой зелени, перемешанной с 2 столовыми ложками низкокалорийной заправки для винегрета с бальзамическим уксусом.

Порция содержит:
503 калории
280 МЕ витамина D
422 мг кальция
24 г белка
70 г углеводов
14 г жира (2 г насыщенного жира)
1296 мг натрия
9 г клетчатки

Цыпленок по-охотничьи с обжаренным салатным цикорием

1 порция цыпленка по-охотничьи плюс $^{1}/_{2}$ чашки мелко нарезанных листьев цикория, пассерованных в 1 чайной ложке оливкового масла, с нарезанной головкой чеснока, солью и перцем по вкусу, посыпанных кусочками сухого красного перца (по желанию).

Порция содержит:
386 калорий
272 МЕ витамина D
110 мг кальция
33 г белка
37 г углеводов
13 г жира (2 г насыщенного жира)
670 мг натрия
8 г клетчатки

Цыпленок с кускусом

1 порция цыпленка на сковороде плюс $^{1}/_{2}$ чашки приготовленного обычного кускуса с $^{1}/_{2}$ чайной ложки рубленого миндаля и 1 чайной ложкой мелко нарезанной петрушки.

Порция содержит:
371 калорию
186 МЕ витамина D
201 мг кальция
45 г белка
26 г углеводов

8 г жира (3 г насыщенного жира)
568 мг натрия
3 г клетчатки

Бургер с лососем, салатом и початок кукурузы

1 бургер с лососем с нарезанным помидором на 2 чашках различной зелени и 1 средний початок кукурузы с 1 чайной ложкой мягкого маргарина (обогащенного витамином D, без гидрогенизированного жира) (по желанию).

Порция содержит:
431 калорию 476 МЕ витамина D
407 мг кальция
32 г белка
60 г углеводов
9 г жира (2 г насыщенного жира)
647 мг натрия
9 г клетчатки

Лосось с салатом из проса и стручковый горох

150 г приготовленного на гриле, запеченного или обжаренного на открытом огне морского тихоокеанского лосося нужной вам температуры полить 1 столовой ложкой соевого соуса с низким содержанием натрия и подавать с $^{1}/_{2}$ чашки приготовленного проса[17], смешанного с 1 чайной ложкой мелко нарезанного зеленого лука, 1 чайной ложкой оливкового масла, 1 или 2 столовыми ложками бальзамического уксуса и $^{1}/_{2}$ чашки обданного кипятком стручкового гороха.

Порция содержит:
457 калорий
625 МЕ витамина D

76 мг кальция
38 г белка
41 г углеводов
14 г жира (2 г насыщенного жира)
771 мг натрия
4 г клетчатки

Салат цезарь с лососем, приготовленным на гриле, и поджаренной питой с пармезаном *(вариант А)*

150 г приготовленного на гриле, запеченного или обжаренного на открытом огне морского тихоокеанского лосося нужной вам температуры (с 1 чайной ложкой оливкового масла и солью и перцем по вкусу) на 2 чашках римского салата с 2 столовыми ложками низкокалорийной заправки для салата цезарь (т. е. *Newman's Own Lighten Up Salad Caesar Dressing*), плюс 1 цельнозерновая пита[18], смазанная 1 чайной ложкой оливкового масла и посыпанная 1 чайной ложкой тертого пармезана, а затем поджаренная.

Отличный вариант для еды вне дома!
Порция содержит:
474 калории
625 МЕ витамина D
165 мг кальция
40 г белка
30 г углеводов
25 г жира (4 г насыщенного жира)
1017 мг натрия
11 г клетчатки

Салат цезарь с лососем, приготовленным на гриле, и поджаренной питой с пармезаном *(вариант Б)*

150 г консервированного морского лосося с косточками (размятого без жидкости) на 2 чашках римского салата с 2 столовыми ложками низкокалорийной заправки для салата цезарь (т. е. Newman's Own Lighten Up Salad Caesar Dressing) плюс 1 цельнозерновая пита[19], смазанная 1 чайной ложкой оливкового масла и посыпанная 1 чайной ложкой тертого пармезана, а затем поджаренная.

Отличный вариант для еды вне дома!
Порция содержит:
426 калорий
660 МЕ витамина D
543 мг кальция
42 г белка
30 г углеводов
23 г жира (4 г насыщенного жира)
1278 мг натрия
11 г клетчатки

Тунец с салатом

120 г постного тунца в собственном соку (без жидкости) смешать с 1 головкой мелко нарезанного лука-шалота. В отдельной емкости смешать 1 столовую ложку оливкового масла, $1^1/_2$ столовой ложки бальзамического уксуса и щепотку молотого черного перца. Отлить 1 столовую ложку смеси, затем добавить 1 столовую ложку обогащенного витамином D обезжиренного йогурта. Смешать с тунцом и луком. Разложить на 1 ломтике обогащенного витамином D цельнозернового хлеба[20], поместив сверху ломтик сыра пониженной жирности. Поджарить до золотистой корочки. Подавать с 1 чашкой салата-латука, $^1/_2$ чашки мелко нарезанного красного перца и 1 столовой ложкой оставшейся смеси для заправки.

Если вы не дома: вероятно, ресторан подаст вам слишком много тунца с жирным майонезом. Так что вы можете позволить себе не более половины порции.

Отличный вариант для еды вне дома!
Порция содержит:

473 калории
252 МЕ витамина D
438 мг кальция
42 г белка
27 г углеводов
21 г жира (6 г насыщенного жира)
768 мг натрия
5 г клетчатки

Тунец с пряностями в пите с морковью, томатами и авокадо

120 г постного тунца в собственном соку (без жидкости) смешать с 2 столовыми ложками нежной, умеренной или острой сальсы, 2 столовыми ложками нарезанного красного лука, 2 чайными ложками майонеза пониженной жирности, 1 чайной ложкой дижонской горчицы, соусом табаско, солью и перцем по вкусу. Наполнить этой смесью $^{1}/_{2}$ цельнозерновой питы[21] с мелко нарезанным салатом-латуком. Подавать с 1 чашкой молодой моркови, 1 чашкой томатов черри и $^{1}/_{2}$ нарезанного ломтиками авокадо.

Порция содержит:
435 калорий
205 МЕ витамина D
155 мг кальция
40 г белка
48 г углеводов
13 г жира (2 г насыщенного жира)
1273 мг натрия
19 г клетчатки

Такос с тунцом, ломтиками перца и гуакамоле

1 порция такос с тунцом с 1 чашкой нарезанного перца и $^{1}/_{4}$ чашки гуакамоле. (По желанию: добавьте соус табаско.)

Если вы не дома: это отличный пример техасско-мексиканской кухни. Можно использовать любую разновидность рыбных такос, которые подают в ресторане. Проследите за порцией гуакамоле, т. к. ресторан, вероятно, предложит вам слишком большую.

Отличный вариант для еды вне дома!
Порция содержит:
455 калорий 259 МЕ витамина D
80 мг кальция
32 г белка
33 г углеводов
23 г жира (5 г насыщенного жира)
457 мг натрия
10 г клетчатки

Пицца с соусом путтанеска и салатом из свежих овощей

1 порция пиццы с соусом путтанеска с ($1^1/_2$) чашки смеси зелени; (5) томатов черри (половинками), ($1^1/_2$) чашки нарезанного огурца, $^1/_4$ чашки мелко порезанных сердечек артишока, 2 столовые ложки нута, 1 столовая ложка оливкового масла и 2 столовые ложки бальзамического уксуса или лимонного сока.

Примечание: количество салата указано в (), т. к. число калорий в нем незначительно, и его можно есть без ограничений.

Порция содержит:
372 калории
242 МЕ витамина D
248 мг кальция
31 г белка
43 г углеводов
10 г жира (3 г насыщенного жира)
661 мг натрия
9 г клетчатки

Запеченный палтус со сладким картофелем

Замаринуйте 150 г палтуса в 1 столовой ложке лимонного сока, $^1/_8$ чайной ложки соли, $^1/_4$ чайной ложки паприки в неглубокой емкости для запекания, сбрызнутой антипригарным кулинарным спреем. Накройте и поставьте на 1 час в холодильник. Пассеруйте в сковородке

с антипригарным покрытием $^1/_2$ чашки сладкого красного перца и $^1/_2$ чашки нарезанного лука в 1 столовой ложке мягкого маргарина (обогащенного витамином D, без гидрогенизированного жира). Предварительно разогрейте духовку до 230 °C. Разложите на палтусе перец и лук и запекайте 10 минут, пока рыба не станет матовой. Подавайте с 1 средней запеченной сладкой картофелиной и 1 столовой ложкой сметаны пониженной жирности (по желанию).

Порция содержит:
412 калорий
471 МЕ витамина D
119 мг кальция
32 г белка
32 г углеводов
10 г жира (3 г насыщенного жира)
548 мг натрия
8 г клетчатки

Палтус с грибным пловом из коричневого риса и листовая свекла

Предварительно разогрейте духовку до 230 °C. Запекайте 150 г палтуса, покрытого смесью 2 столовых ложек панировочных сухарей со специями и 1 чайной ложки оливкового масла, в течение 10 минут или пока рыба не станет матовой. Подавайте с 1 порцией грибного плова из коричневого риса и 1 чашкой обданной кипятком листовой свеклы.

Порция содержит:
513 калорий
602 МЕ витамина D
168 мг кальция
38 г белка
50 г углеводов
19 г жира (3 г насыщенного жира)
842 мг натрия
8 г клетчатки

Креветки в желе мисо с коричневым рисом и китайской капустой

1 порция креветок в желе мисо и шампиньонов с $^{3}/_{4}$ чашки отваренного коричневого риса и 1 чашкой китайской капусты, пассерованной в 1 чайной ложке масла канолы.

Порция содержит:
409 калорий 156 МЕ витамина D
260 мг кальция
22 г белка
67 г углеводов
7 г жира (1 г насыщенного жира)
811 мг натрия
16 г клетчатки

Телапия с пармезаном, брюссельской капустой и печеным картофелем

Предварительно разогрейте духовку до 180 °С. Приправьте 180 г телапии измельченным сушеным луком, сухой петрушкой, паприкой, чесночной пудрой, черным перцем и измельченными кусочками красного перца (по желанию). Уложите сверху 1 столовую ложку тертого пармезана и 1 чайную ложку мягкого маргарина (обогащенного витамином D, без гидрогенизированного жира). Запекайте 8–10 минут или пока рыба не станет матовой. Подавайте с 1 чашкой брюссельской капусты, поджаренной на 1 чайной ложке оливкового масла, с солью и перцем по вкусу; и $^{1}/_{2}$ запеченной картофелины (по желанию: добавьте 1 столовую ложку сальсы).

Порция содержит:
366 калорий
279 МЕ витамина D
132 мг кальция
42 г белка
28 г углеводов
11 г жира (3 г насыщенного жира)
610 мг натрия

6 г клетчатки

Телапия с черной фасолью, кудрявой капустой и киноа

Пассеруйте 2 столовые ложки нарезанного лука, приправленного семенами укропа и солью по вкусу, в 2 чайных ложках оливкового масла, пока лук не станет мягким. Добавьте в сковородку 1 чашку мелко нарезанных листьев кудрявой капусты. Когда капуста начнет размягчаться, смешайте ее с $^1/_4$ чашки черной фасоли (промытой и просушенной), добавьте 150 г телапии, присыпьте паприкой и накройте крышкой до готовности рыбы. Подавайте с $^1/_2$ чашки приготовленной киноа.

Порция содержит:
452 калории
210 МЕ витамина D
164 мг кальция
44 г белка
38 г углеводов
15 г жира (2 г насыщенного жира)
326 мг натрия
9 г клетчатки

Сандвич с сардинами и яйцом

Выньте сардины из банки, дайте стечь маслу. Положите сардины на цельнозерновую булочку[22] с 1 нарезанным вареным яйцом, обогащенным витамином D, нарезанным красным луком, римским салатом и помидором. Смажьте все это сверху 1 чайной ложкой майонеза пониженной жирности и 1 чайной ложкой дижонской горчицы. Подавайте со свежим сельдереем и морковью.

Порция содержит:
457 калорий
258 МЕ витамина D
436 мг кальция
37 г белка
38 г углеводов
17 г жира (3 г насыщенного жира)

965 мг натрия
8 г клетчатки

Паста «пенне» с грибами, артишоками и зеленым салатом

1 порцию пасты с грибами и артишоками перемешать с 60 г ломтиков жаренной на гриле куриной грудки без кожи и костей (по желанию). Подавать с салатом из зеленолистных овощей, кусочков помидора и огурца, перемешанных с 1 столовой ложкой оливкового масла, 2 столовыми ложками бальзамического уксуса, солью и перцем по вкусу.

Если вы не дома: если вы не можете найти нужную разновидность пасты, замените ее обычной или гарниром из других злаков.

Отличный вариант для еды вне дома!
Порция содержит:
492 калории
270 МЕ витамина D
132 мг кальция
30 г белка
56 г углеводов
17 г жира (3 г насыщенного жира)
282 мг натрия
11 г клетчатки

Сычуаньский баклажан и тофу с коричневым рисом и брокколи

1 порция сычуаньского баклажана и тофу плюс $^{1}/_{2}$ чашки отваренного коричневого риса и 1 чашка тушеной брокколи.

Порция содержит:
443 калории
187 МЕ витамина D
576 мг кальция
24 г белка
52 г углеводов
15 г жира (1 г насыщенного жира)
204 мг натрия
12 г клетчатки

Сандвич с портобелло и капустный салат

Положите на 90 г обжаренных на гриле целых шампиньонов портобелло, обогащенных витамином D, по $^1/_4$ чашки пассерованного (в 1 чайной ложке оливкового масла) нарезанного лука и сладкого перца. Затем поместите сверху 1 ломтик сыра пониженной жирности и запекайте 5 минут. Выложите на 2 тоста из цельнозернового обогащенного витамином D хлеба с 1 чайной ложкой приготовленного песто (по желанию). Подавайте с 2 чашками измельченной кудрявой капусты, смешанной с 2 столовыми ложками низкокалорийной заправки (например, *Newman's Own Lighten Up Dressing*).

Отличный вариант для еды вне дома!
Порция содержит:
436 калорий
464 МЕ витамина D
559 мг кальция
20 г белка
45 г углеводов
20 г жира (6 г насыщенного жира)
1001 мг натрия
8 г клетчатки

Кесадилья с грибами, луком, авокадо и салат

Пассеруйте 60 г обогащенных витамином D нарезанных грибов и $^1/_4$ чашки мелко порезанного лука в 1 чайной ложке масла до золотистой окраски. Объедините с $^1/_2$ авокадо и 1 чайной ложкой мелко нарубленной кинзы и разложите на $^1/_2$ мягкой тортильи диаметром 20 см. Положите сверху 4 столовые ложки натертого чеддера пониженной жирности и смесь грибов с луком, сверните пополам и готовьте на разогретой сковородке 3–4 минуты с каждой стороны или до появления золотистой корочки. Подавайте с зеленолистными овощами, помидором, огурцом, 1 чайной ложкой подсушенных тыквенных семечек, 1 чайной ложкой оливкового масла, а также лимонным соком, солью и перцем по вкусу.

Порция содержит:

386 калорий
267 МЕ витамина D
348 мг кальция
15 г белка
30 г углеводов
25 г жира (7 г насыщенного жира)
404 мг натрия
6 г клетчатки

Глава 11. Согревающее зимнее сжигание

На следующих страницах вы найдете 10 предложений для меню холодных, темных зимних месяцев. Употребляйте эти блюда по мере необходимости, когда дни короткие, а ночи длинные. Они поднимут вам настроение, обуздают приступы голода и согреют зимой. Используйте их как дополнение к 4-недельному меню, встраивая в ваш недельный репертуар, когда это нужно.

Четыре характеристики согревающего зимнего плана

1 Все эти блюда содержат двойную дозу витамина D. Очень важно оптимизировать уровень витамина D зимой, особенно если вы живете севернее Атланты. В эти месяцы года солнца просто недостаточно, чтобы поддерживать нормальное количество витамина D. Когда дни становятся короче, ваше тело начинает «воровать» витамин D из различных тканей, и постепенно создается его дефицит. Поэтому меню перенасыщено витамином D. Некоторые блюда дают вам более 1000 МЕ, а самое маленькое содержание витамина D не опускается ниже 300 МЕ.

2 Эти блюда питательны. Не знаю, как вам, а мне долгой зимой меньше всего хочется салата и смузи. При этом большинство диет однозначно требует от вас ограничиваться подобной едой независимо от времени года. Это не такая диета. Ваше меню составлено из тех самых блюд, которых вам так хочется зимой. Следующие 10 рецептов и блюд обильные, согревающие. Мы говорим о супах, рагу и тяжелых, сытных ароматах.

3 Больше аппетит – больше порции. Эти блюда более обильны, чем варианты 4-недельного сжигания. Они помогут вам не чувствовать себя голодными в месяцы, когда вы больше всего склонны к перееданию.

4 Вы без усилий переходите на зимнее питание. Дело в том, что эти варианты меню сочетаются с 4-недельным планом сжигания жира. Вы можете комбинировать и сочетать их со списком блюд, которые у вас уже есть.

Как следовать плану зимнего сжигания

Зимнее сжигание разработано с тем, чтобы помочь вам поднять уровень витамина D до нормы в зимние месяцы, когда вы не можете рассчитывать на солнце. Для достижения лучших результатов следуйте этим указаниям:

✓ **Сочетайте этот план с добавками.** Каждый из нас, независимо от цвета кожи, должен получать с ноября по март от 1000 МЕ до 2000 МЕ витамина D в виде пищевой добавки. Если у вас цветная кожа, принимайте более высокую дозу. Если ваша кожа светлая, вам будет достаточно меньшей дозы.

✓ **Следуйте тем же правилам, что и при сжигании жира.** Как и при 4-недельном плане, важен контроль за порциями. Все варианты меню выверены с точки зрения калорийности и размера порций. Важно готовить и съедать правильные порции. Маленькие хитрости суммируются и замедляют получение результата. Также помните, что нужно покупать «правильные» продукты. Не забывайте о марках, рекомендуемых в Приложении, и о табличке «Выбирайте это, а не то».

✓ **Придерживайтесь блюд, которые вам нравятся.** Если вам по душе 4-недельный план и он работает, можно не включать в него зимние варианты. Они в вашем распоряжении, но не являются обязательными.

Еще больше ускорьте получение результатов

Зимой происходят две вещи, из-за которых труднее придерживаться диеты. Первая – становится холоднее. Вам скорее захочется закутаться в многочисленные слои одежды и взять в руки тарелку с горячими макаронами с сыром, чем устроить пикник на свежем воздухе со свежим салатом. Вторая – дни без солнечного света вызывают сезонную депрессию, ведущую к приступам голода и попыткам доставить себе удовольствие, уступая этим приступам. Вам может безумно захотеться хрустящего и соленого, сладкого и сливочного или и того, и другого одновременно.

Зимнее меню поможет предотвратить «зимнее заедание депрессии», т. к. вы будете получать достаточно витамина D, чтобы поддерживать хорошее настроение и справляться с голодными приступами. Вот дополнительные советы для того, чтобы подбросить топлива в костер сжигания жира и не отклониться от курса.

✓ **Используйте согревающие травы.** Определенные виды трав могут действительно вас согреть. Это: имбирь, кайенский перец, кардамон, корица и чеснок. Чтобы приготовить по-настоящему хороший согревающий имбирный чай, используйте свежий корень имбиря, который есть в большинстве супермаркетов. Натрите его на терке и кипятите на медленном огне 5–10 минут, затем процедите. Можно воспользоваться пакетиками травяного чая. Как я уже отмечала, кайенский перец не только согревает, но и ускоряет обмен веществ. Добавляйте щепотку острого красного перца во все блюда, чтобы ускорить получение результатов и держать голод под контролем.

✓ **Выбирайте снэки, доставляющие удовольствие.** Не совершайте ошибку, пытаясь «заглушить» сильное желание чего-то. Если вам очень хочется хрустящего, похрустите. Если нужно немного сладкого и сливочного, найдите такой снэк и получите удовольствие от рекомендуемой порции. Худшее, что можно сделать, – это есть, есть и есть так называемую здоровую пищу и все-таки превысить предел калорий. По возможности старайтесь снять зимние приступы голода чашкой горячего чая, прежде чем уступить им.

✓ **Не мерзните.** Не пожалейте денег на шелковое нижнее белье или кашемировую шаль. Чем теплее и комфортнее вам будет, тем меньше вероятность того, что вы потянетесь к еде, имитирующей это чувство комфорта. Побалуйте себя несъедобными подарками за четкое соблюдение плана, например, тапочками из овчины – уютным напоминанием о вашем прогрессе.

Зимние супы

Зимой суп – основное блюдо в моем доме. Мне нравится раз в неделю сварить огромную кастрюлю супа, а потом хранить его в

холодильнике и есть все семь дней. В нем есть что-то, приносящее удовлетворение всему моему организму. Он вкусно пахнет, что поднимает мне настроение. Еще он горячий. Объем у него большой, а калорий немного – это помогает снизить ужасный зимний аппетит.

На следующих страницах вы найдете несколько рецептов супов и рагу. Чтобы создать собственные супы, используйте такую формулу: начинайте приготовление супа с пассеровки лука, чеснока и корнеплодов в небольшом количестве растительного масла. Затем добавляйте жидкость – это и будет основой супа. Пасту или содержащие крахмал овощи готовьте отдельно и добавляйте в суп прямо перед подачей на стол. Тогда они остаются слегка недоваренными. Вы можете купить бульоны или приготовить их самостоятельно.

Формула согревающего супа

Это формула одной большой порции супа для одного человека. Каждая порция содержит 400 калорий. Умножайте количество на два, три, четыре, чтобы приготовить нужное количество порций.

Выберите из каждой строки:

Жидкая основа 1–2 чашки воды + что-то одно из следующего	• 1 чашка овощного бульона с низким содержанием натрия • 1 чашка куриного бульона с низким содержанием натрия	• 1 чашка свекольного бульона с низким содержанием натрия	
Овощи (выберите два)	• 1 чашка грибов • Лук, по вкусу • Чеснок, по вкусу • 1 чашка нарезанной кубиками моркови	• 1 чашка нарезанного кубиками сельдерея • $1^1/_2$ чашки мелко нарезанной кудрявой капусты	• 3 чашки мелко нарезанного шпината • $1^1/_2$ чашки стручковой фасоли
Белок Должен сочетаться с жидкой основой (выберите один)	• 90 г морского лосося • 120 г креветок	• 120 г куриной грудки без костей и кожи	• 90 г очень постного говяжьего фарша или фарша птицы
Заправка (выберите что-то одно)	• $^3/_4$ чашки нарезанного кубиками картофеля • $^1/_2$ чашки отваренных бобовых (белой, красной, черной фасоли, нута и т. д.)	• $^3/_4$ чашки кукурузных зерен • $^3/_4$ чашки сладкого картофеля или батата, кубиками • $1^1/_2$ чашки тыквы	• $^1/_2$ чашки отваренного ячменя • $^1/_2$ чашки отваренной чечевицы
Травы, специи и ароматизаторы Используйте одну траву или специю, по вкусу, + что-то одно из следующего (по желанию):	• 1 ст. л. сметаны пониженной жирности (добавьте в конце после того, как сняли суп с огня и дали ему охладиться в течение 4–5 минут)	• 1 ст. л. творога пониженной жирности • (добавьте в конце после того, как сняли суп с огня и дали ему охладиться в течение 4–5 минут)	• 1 ст. л. томатного пюре • 2 ч. л. песто

План зимнего меню

Добавьте к зимнему меню эти пикантные блюда, чтобы увеличить потребление витамина D.

Тушеная говядина с грибами, диким рисом и морковью

1 порция тушеной говядины с грибами с $^1/_2$ чашки дикого риса и 1 чашкой пропаренной моркови.

Порция содержит:

500 калорий

638 МЕ витамина D

253 мг кальция

43 г белка

60 г углеводов

12 г жира (4 г насыщенного жира)

626 мг натрия
12 г клетчатки

Суп с говядиной и ячменем и цельнозерновые крекеры

1 порция супа с говядиной и ячменем и цельнозерновые крекеры, содержащие не более 120 калорий (например, 1 порция *Kashi Heartto Heart Original Crackers*).

Порция содержит:
488 калорий
338 МЕ витамина D
74 мг кальция
35 г белка
57 г углеводов
16 г жира (4 г насыщенного жира)
857 мг натрия
10 г клетчатки

Цыпленок скаллопини с чесночно-грибным соусом и артишоками

1 порция цыпленка скаллопини с чесночно-грибным соусом плюс 1 большой пропаренный артишок с 2 столовыми ложками растопленного мягкого маргарина (обогащенного витамином D, без гидрогенизированного жира), смешанного с лимонным соском и цедрой, для обмакивания.

Порция содержит:
418 калорий 789 МЕ витамина D
49 мг кальция
31 г белка
28 г углеводов
19 г жира (4 г насыщенного жира)
753 мг натрия
12 г клетчатки

Лосось в кунжуте с зеленой фасолью и салатом из помидоров

1 порция лосося в кунжуте плюс $^{1}/_{2}$ нарезанного ломтиками или мелко нарезанного помидора, сбрызнутого 1 чайной ложкой

оливкового масла, 1 столовой ложкой бальзамического уксуса, соль и перец по вкусу, и посыпанного 1 чайной ложкой мелко нарубленного базилика.

Отличный вариант для еды вне дома!

Порция содержит:
475 калорий
628 МЕ витамина D
126 мг кальция
38 г белка
19 г углеводов
28 г жира (6 г насыщенного жира)
421 мг натрия
6 г клетчатки

Если вы не дома: если салата из помидоров нет в меню, замените его салатом из свежих овощей (без сыра и крутонов).

Припущенный в апельсиновом соке лосось со звездчатым анисом, шпинатом и жареной цветной капустой

1 порция припущенного в апельсиновом соке лосося со звездчатым анисом и шпинатом плюс 1 чашка жареной цветной капусты.

Порция содержит:
396 калорий
800 МЕ витамина D
266 мг кальция
41 г белка
25 г углеводов
15 г жира (2 г насыщенного жира)
244 мг натрия
4 г клетчатки

Палочки из зубатки с пряным майонезом и сладким картофелем

1 порция палочек из зубатки с пряным майонезом плюс $^{1}/_{2}$ запеченной сладкой картофелины среднего размера.

Порция содержит:

542 калории
1174 МЕ витамина D
121 мг кальция
46 г белка
42 г углеводов
20 г жира (3 г насыщенного жира)
1131 мг натрия
4 г клетчатки

Палтус со спаржей, вешенками и жареным картофелем

1 порция палтуса со спаржей, вешенками и жареным картофелем плюс $^{3}/_{4}$ чашки нарезанного кубиками и обжаренного красного картофеля, сбрызнутого 1 столовой ложкой оливкового масла. Соль и перец по вкусу.

Порция содержит:
377 калорий
607 МЕ витамина D
26 мг кальция
41 г белка
38 г углеводов
6 г жира (1 г насыщенного жира)
512 мг натрия
15 г клетчатки

Суп мисо с тофу, креветками и зелеными соевыми бобами

1 порция супа мисо с тофу и креветками плюс 1 чашка отваренных зеленых соевых бобов (в стручках).

Если вы не дома: отличный выбор в японских ресторанах, он сэкономит вам деньги и калории. Дополните суп мисо отваренными зелеными соевыми бобами, и получится легкое блюдо.

Отличный вариант для еды вне дома!

Порция содержит:
398 калорий
370 МЕ витамина D
457 мг кальция

39 г белка
32 г углеводов
13 г жира (2 г насыщенного жира)
972 мг натрия
14 г клетчатки

Зажаренная на открытом огне макрель в лимонно-мятном соусе со стручковой фасолью в миндале

1 порция зажаренной на открытом огне макрели плюс 1 чашка пропаренной стручковой фасоли, сбрызнутой оливковым маслом и посыпанной 1 столовой ложкой обжаренного нарезанного миндаля, соль и перец по вкусу.

Порция содержит:
429 калорий
1011 МЕ витамина D
96 мг кальция
30 г белка
12 г углеводов
29 г жира (6 г насыщенного жира)
318 мг натрия
5 г клетчатки

Фаршированные шампиньоны портобелло с жареной мускатной тыквой

1 порция фаршированных шампиньонов портобелло плюс 1 чашка запеченной мускатной тыквы, сбрызнутой оливковым маслом и посыпанной корицей.

Порция содержит:
374 калории
804 МЕ витамина D
450 мг кальция
20 г белка
36 г углеводов
20 г жира (5 г насыщенного жира)
866 мг натрия
9 г клетчатки

Глава 12. Легкое летнее сжигание

Лето – это время года, когда приступы голода случаются редко, энергия на высоте, и аппетит – не большая проблема. К тому же это период, когда солнце сияет, и у многих людей уровень витамина D естественным образом возвращается к норме. И наконец, это время, когда вам хочется более легких закусок, которые не нужно готовить. Да и понятно: когда на улице жарко, у кого возникнет желание включать духовку? У меня – точно нет. На следующих страницах вы увидите варианты, разработанные специально для летних месяцев. Они поднимут уровень витамина D без особых усилий с вашей стороны.

Четыре характеристики летнего легкого плана

1 Во всех этих блюдах сравнительно немного витамина D. Разумеется, в них больше витамина D, чем в обычной еде, но меньше по сравнению с зимним планом. В зависимости от типа кожи летом вам, вероятно, не требуется столько витамина D, сколько зимой. Уменьшая дозу витамина D, я добилась для вас большего разнообразия летом.

2 С этими блюдами вам не будет жарко. Многие из них вообще не требуют тепловой обработки, так что вам не стоит беспокоиться, что вы перегреете кухню в процессе готовки. Некоторые из блюд подают холодными, так что они приятно отличаются от более тяжелых, питательных зимних версий.

3 Они предлагают вам большой объем при минимуме калорий. Эти варианты легче по калорийности, чем зимние. Это не означает, что они не насыщают. Многие нагружены низкокалорийными ингредиентами, имеющими большой объем. Вы почувствуете, что наелись, но без тяжести в желудке.

4 Вы без усилий переходите к летнему питанию. Как и зимнее меню, эти варианты блюд комбинируются с 4-недельным планом. Вы можете смешивать и сочетать их с едой, которая уже входит в ваш рацион.

Как следовать летнему плану

Летний план продуман таким образом, чтобы встряхнуть вас, предоставить варианты выбора, сделать настрой более легким в то время года, когда сбрасывать вес относительно легко. Поскольку летом вы получаете много солнечного света, у вас улучшается настроение, а голодные приступы случаются реже. Да и сама летняя температура снижает аппетит, т. к. вам слишком жарко, чтобы хотеть готовить или есть. Для достижения лучших результатов следуйте этим указаниям.

✓ **Можно снизить количество витаминной добавки.** В зимние месяцы вам совершенно необходимо принимать витамин D, но лето – это совсем другая история. Если у вас светлая кожа и вы практикуете безопасное пребывание на солнце (около 15–20 минут в день без солнцезащитных средств), летом вам не нужна витаминная добавка.

✓ **Следите за жидкими калориями.** Они могут стать проблемой в теплые месяцы, когда вы постоянно тянетесь к стакану прохладного лимонада или банке с газировкой. Помните о том, как много калорий во фрапучино, который вы выпиваете по утрам. Газированная вода тут, латте со льдом там, и вы быстро превышаете лимит калорий, а стрелка на весах начинает двигаться в противоположную сторону. Не забывайте о принципе 90/10 и тщательно выбирайте прохладительные напитки. Зеленый чай со льдом и вода – неизменно лучшие варианты, утоляющие жажду и предотвращающие обезвоживание в жару.

✓ **Вполне нормально придерживаться еды, которую вы любите.** Если вам нравится 4-недельный план и он работает, вам не обязательно встраивать в него летние версии блюд. Если они нужны вам, то вот они, под рукой, но это не жесткое требование.

✓ **Модифицируйте план по мере необходимости.** Лето часто располагает к незапланированным барбекю на заднем дворе и неожиданным поездкам на пляж. Не забывайте о советах, касающихся еды не дома, и других подсказках по изменению плана, которые я дала в Главе 10.

Летние салаты

В летние месяцы я обожаю отличные большие салаты. Иногда я ем их дважды в день! В основном из-за того, что они легкие. Не нужно

ничего варить, да и грязной посуды немного. Они холодные и хрустящие – а как раз это предпочитают летом мои вкусовые рецепторы. И наконец, пусть вас не обманывает слово «легкие». Эти салаты до предела наполнены сытными ингредиентами, в которых удивительно мало калорий, но много клетчатки. Они быстро насыщают, и вы часами не чувствуете голода.

Формула легкого салата

Выберите из каждой строки:

Листовой салат Наполните тарелку одной или несколькими разновидностями. Количество не ограничено	• Руккола • Бостонский латук • Капуста	• Айсберг (кочанный салат) • Месклан • Молодые листья горчицы	• Красный салатный цикорий • Римский салат • Шпинат
Белок Положите на салат 120–150 г. Предпочтение отдается выделенным жирным шрифтом продуктам, т. к. в них много витамина D	• Бобовые, $^1/_2$ чашки (нут, фасоль, зеленые соевые бобы) • Цыпленок или индейка, без кожи (запеченные или жаренные на гриле)	• **Вареные яйца** (2) • **Палтус, запеченный** • **Лосось, консервированный** • **Креветки** (около 10 средних)	• **Тофу** (запеченный или жаренный на гриле) • **Тунец, консервированный**
Овощи Добавьте 1–2 чашки одного или больше видов. Предпочтительнее всего нарезанные грибы	• Спаржа • Сладкий перец • Брокколи • Морковь	• Цветная капуста • Сельдерей • Огурец • **Грибы, нарезанные**	• Лук, красный • Редиска • Помидоры
Украсить сверху Добавьте что-то одно из следующего (по желанию)	• Яблоко или груша, порезанная ломтиками (1) • Сердечки артишока, маринованные (3) • Авокадо, $^1/_4$–$^1/_2$, нарезанный ломтиками	• 2–4 ст. л. сыра, раскрошенного (фета, с плесенью, горгонзола) • 1–2 ст. л. орехов или семечек (подсолнечника, тыквы, и т. д.)	• Оливки, половинками (5) • Паста, $^1/_2$ чашки отваренной
Заправка Добавьте что-то одно:	• 1 ч. л. оливкового масла + 2 ст. л. бальзамического уксуса • 2 ст. л. низкокалорийной заправки	• 2 ч. л. оливкового масла + лимонный сок • 2 ст. л. лимонного сока + дижонская горчица	• Порция любой магазинной заправки, содержащая 150 калорий

Летние смузи

Как и салаты, смузи – прекрасный вариант для лета. Они легкие, сытные, их удобно брать с собой. Не говоря уже о том, какие они вкусные! Все рецепты смузи в этой книге низкокалорийные, и большинство из них – снэки, а не полноценные приемы пищи. Однако приведенная ниже формула смузи сытная и может заменить прием пищи. Используйте ее для завтрака, обеда или ужина – когда будет слишком жарко, чтобы что-то готовить.

Выберите из каждой строки:

Белок Добавьте что-то одно:	• Творог, $^3/_4$ чашки 1%-ного или обезжиренного • Сыр рикотта, $^3/_4$ чашки обезжиренного	• Сыр рикотта, $^1/_2$ чашки пониженной жирности • Тофу, 120–150 г экстратвердого	• Белок молочной сыворотки • Йогурт, 240 г обезжиренного ароматизированного
Фрукты Добавьте один:	• Банан (1) • Ягоды, 2 чашки разных	• Канталупа, 2 чашки • Белая мускатная дыня, $1^1/_2$ чашки	• Манго, 1 чашка • Арбуз, 2 чашки
Подсластитель Добавьте один:	• Сироп агавы, 1 ст. л.	• Мед, 1 ст. л. • Сахар, 1 ст. л.	
Жидкость Добавить что-то одно:	• Кефир, 1 чашка обезжиренного • Молоко, 180 г обезжиренного, обогащенного витамином D	• Заменитель молока, 180 г, обогащенный витамином D (соевое молоко, миндальное молоко и т. д.)	• Апельсиновый сок, 180 г, обогащенный витамином D
Добавки Количество не ограничено	• Корица • Имбирь • Кубики льда	• Мускатный орех • Чай, несладкий, травяной, зеленый или черный	• Экстракт ванили или миндаля

План летнего меню

Похлебка из лосося и кукурузы и салат

1 порция похлебки из лосося и кукурузы плюс 2 чашки смеси зелени, 8 томатов черри (половинками), $^1/_2$ нарезанного ломтиками огурца, 2 столовые ложки нута, 1 столовая ложка накрошенного сыра фета (по желанию), смешанных с 1 чайной ложкой оливкового масла и

2 столовыми ложками бальзамического или красного винного уксуса (или 2 столовыми ложками низкокалорийной заправки), соль и перец по вкусу.

Порция содержит:
457 калорий
276 МЕ витамина D
254 мг кальция
28 г белка
49 г углеводов
17 г жира (4 г насыщенного жира)
709 мг натрия
8 г клетчатки

Холодный салат с лососем и пастой

120 г консервированного лосося (размятого без жидкости), $^{1}/_{3}$ чашки кусочков спаржи, $^{3}/_{4}$ чашки приготовленной пасты фарфалле, 1 чайная ложка каперсов, 2 чайные ложки мелко нарезанного укропа, цедра лимона, соль и перец по вкусу. Перемешать с 1 столовой ложкой оливкового масла и лимонным соком.

Порция содержит:
470 калорий
529 МЕ витамина D
394 мг кальция
35 г белка
36 г углеводов
21 г жира (4 г насыщенного жира)
927 мг натрия
4 г клетчатки

Салат нисуаз с тунцом

120 г нежирного тунца в собственном соку (размятого без жидкости) выложить на 2 чашки смеси зелени с 4 оливками (без косточек, половинками), 60 г пропаренной стручковой фасоли, 2 отваренные молодые картофелины (половинками), 1 нарезанное ломтиками вареное яйцо (обогащенное витамином D) и $^{1}/_{2}$ чашки

томатов черри. Сбрызнуть 1 столовой ложкой оливкового масла, взбитого с 2 столовыми ложками лимонного сока и дижонской горчицей, добавить соль и перец по вкусу.

Порция содержит:
447 калорий
285 МЕ витамина D
130 мг кальция
40 г белка
25 г углеводов
21 г жира (4 г насыщенного жира)
947 мг натрия
7 г клетчатки

Устрицы на половине раковины с гаспачо и крекерами

6 свежих устриц с 1 столовой ложкой приготовленного соуса для коктейля из морепродуктов, хрен по вкусу (по желанию), лимон, плюс 1 тарелка гаспачо и цельнозерновые крекеры, содержащие не более 120 калорий (например, 1 порция *Kashi Heartto Heart Original*).

Порция содержит:
349 калорий
282 МЕ витамина D
150 мг кальция
16 г белка
51 г углеводов
13 г жира (1 г насыщенного жира)
696 мг натрия
12 г клетчатки

Обжаренные креветки со смесью жареных овощей, коричневым рисом и ломтиками апельсина

1 порция обжаренных креветок со смесью жареных овощей плюс $^{3}/_{4}$ чашки приготовленного коричневого риса и 1 нарезанный апельсин.

Порция содержит:
448 калорий

268 МЕ витамина D
150 мг кальция
17 г белка
69 г углеводов
12 г жира (1 г насыщенного жира)
878 мг натрия
11 г клетчатки

Ригатони с тыквой, грибами и салатом с помидорами и моцареллой

1 порция ригатони с тыквой и грибами плюс $^1/_2$ нарезанного помидора с 30 г моцареллы пониженной жирности (кубиками), сбрызнутых 1 столовой ложкой бальзамического уксуса и приправленных солью, перцем и сухим орегано по вкусу.

Порция содержит:
421 калорию
204 МЕ витамина D
332 мг кальция
19 г белка
55 г углеводов
14 г жира (5 г насыщенного жира)
570 мг натрия
5 г клетчатки

Такос с палтусом и суп из черной фасоли

1 порция рыбных такос с палтусом плюс 1 чашка готового супа с черной фасолью с низким содержанием натрия (например, *Health Valley Black Beanand Vegetable*) или 1 чашка любого другого супа с низким содержанием натрия.

Отличный вариант для еды вне дома!
Порция содержит:
445 калорий
215 МЕ витамина D
147 мг кальция
30 г белка

58 г углеводов
12 г жира (2 г насыщенного жира)
893 мг натрия
12 г клетчатки

Глава 13. Коллекция рецептов диеты с витамином d

На следующих страницах вы обнаружите 40 легких в приготовлении вкуснейших рецептов, перегруженных как минимум двумя мощными сжигателями жира: витамином D и кальцием. Многие из них содержат и другие сжигатели жира, от жирных кислот омега-3 до белков и проч.

Наверное, самое важное: эти рецепты не воспринимаются как «диетические». За это я должна поблагодарить Дженнифер Исерло. Больше известная как «шеф-повар для худых», Дженнифер придумала рецепты с очень небольшим количеством калорий, но сытные! Вы не разочаруетесь. Среди моих новых фаворитов – ее оранжтини (идеален для заседаний клуба любителей книги, которые я устраиваю!) и многочисленные рецепты смузи. Для меня они уже стали основными блюдами – уверена, что станут и для вас.

Производите умные замены. Я советую вам изменять следующие рецепты так, чтобы они удовлетворяли ваши вкусовые рецепторы. Вам не нужно точно воспроизводить какой бы то ни было из рецептов. Можно использовать любимую смесь пряностей, заменить лимонный сок соком лайма и т. д. Также вполне допустимо опустить ингредиенты, которые вам не нравятся, будь то горох, листовая капуста или что-то еще. Однако по возможности не стоит заменять наши ингредиенты с высоким содержанием витамина D на обычные.

Когда это уместно, добавляйте сезонные рецепты. Большинство рецептов, помещенных под заголовком «Рецепты 4-недельного сжигания жира», эффективны в любое время года. Оказывайте предпочтение согревающим зимним рецептам зимой и легким летним рецептам летом.

Помните о калорийности добавок. Большинство рецептов низкокалорийны. Цельное молоко заменяется обезжиренным, обычный сыр – сыром пониженной жирности и т. д. Сокращая число калорий в рецептах, я смогла увеличить их объем, чтобы вы дольше чувствовали насыщение. Будьте осторожны, добавляя дополнительное растительное или сливочное масло, или что-то другое. Эти

ингредиенты приносят в рецепт множество калорий и замедляют получение результата.

Учитесь понемногу. Совершенно не нужно осваивать семь новых рецептов в неделю. По-моему, это путь к стрессу. Намного лучше просмотреть рецепты, выбрать несколько, которые вы хотели бы попробовать, и готовить их снова и снова, пока не привыкнете. Затем можно внести большее разнообразие.

Используйте «правильные» марки. Убедитесь, что используете обогащенные витамином D продукты. Изучите Приложение, где приведен список рекомендуемых брендов маргарина, хлеба, апельсинового сока и многого другого.

Рецепты 4-недельного сжигания жира

Следующие рецепты входят в 4-недельный план сжигания жира. Некоторые из них являются и частью скоростного 7-дневного сжигания. Используйте эти рецепты, чтобы энергично запустить потерю веса, и продолжайте опираться на них, продолжая сбрасывать килограммы, перейдя к плану поддержания формы. Обратите внимание, что рецепты одних напитков заменяют снэки, а других – целые приемы пищи.

Рецепты напитков

«Бездонный» имбирно-мятный чай со льдом

4 пакетика зеленого чая

$^1/_4$ чашки свежих листьев мяты, измельченных

1 столовая ложка свеженатертого имбиря

цедра и сок 1 лайма

Вскипятите 8 чашек воды. Добавьте чайные пакетики и настаивайте 4 минуты. Достаньте пакетики чая и выбросьте их. Отставьте чай в сторону и дайте ему остыть до комнатной температуры в течение 30 минут. Добавьте мяту, имбирь, цедру и сок лайма. Перелейте в герметичную емкость или кувшин и хотя бы час подержите в холодильнике. Пейте в течение дня по мере необходимости.

4 порции (1 порция = 240 мл)

Без ограничений!
Порция содержит:
7 калорий
0 МЕ витамина D
10 мг кальция
0 г белка
2 г углеводов
0 г жира (0 г насыщенного жира)
1 мг натрия
0,5 г клетчатки

Оранжтини

240 г обогащенного витамином D апельсинового сока

240 г воды

120 г водки

60 г ликера из сухих корок карибских апельсинов

1 столовая ложка гренадина

1 столовая ложка апельсиновой цедры

В большом кувшине объедините апельсиновый сок, воду, водку, апельсиновый ликер, гренадин и цедру апельсина. Хорошо перемешайте. Накройте крышкой и на 1 час оставьте в холодильнике перед подачей на стол.

4 порции

Отлично подходит для девичника!

Порция содержит:

152 калории

25 МЕ витамина D

92 мг кальция

1 г белка

13 г углеводов

0 г жира (0 г насыщенного жира)

4 мг натрия

0,2 г клетчатки

Латте с лесным орехом

2 чашки обогащенного витамином D обезжиренного молока

2 чайные ложки растворимого кофе

2 чайные ложки белого сахарного песка

$^{1}/_{2}$ чайной ложки экстракта лесного ореха

В маленькой кастрюльке объедините молоко, кофе, сахар и экстракт. Подогревайте на среднем огне 1–2 минуты, пока над молоком не появится пар. Подавайте сразу же.

2 порции

Отличный снэк

Порция содержит:

134 калории

100 МЕ витамина D
403 мг кальция
11 г белка
22 г углеводов
0 г жира (0 г насыщенного жира)
171 мг натрия
0 г клетчатки

Смузи «шоколадный мокко»

6 кубиков льда
180 г обогащенного витамином D обезжиренного молока
120 г экстратвердого тофу Nasoya Tofu Plus
4 чайные ложки сахарного песка
1 столовая ложка порошка какао без сахара
2 чайные ложки растворимого кофе в гранулах

В блендере объедините кубики льда, обезжиренное молоко, тофу, сахар, порошок какао и гранулы кофе. Смешивайте до получения однородной массы и сразу же подавайте на стол.

2 порции

Отличный снэк
Порция содержит:
131 калорию
91 МЕ витамина D
285 мг кальция
9 г белка
18 г углеводов
3 г жира (1 г насыщенного жира)
64 мг натрия
2 г клетчатки

Фруктовый смузи

$1\frac{1}{4}$ чашки обогащенного витамином D обезжиренного молока

$\frac{1}{4}$ чашки обогащенного витамином D апельсинового сока

$\frac{3}{4}$ чашки обогащенного витамином D обезжиренного ванильного йогурта

1/3 чашки обезжиренных взбитых сливок

1/2 чашки замороженной ежевики, клубники или малины

1/2 чашки замороженной цветной капусты

В блендере объедините молоко, сок, йогурт, взбитые сливки, ягоды и цветную капусту. Смешивайте в течение 1 минуты или до получения однородной массы.

2 порции

Отличный снэк
Порция содержит:
164 калории
103 МЕ витамина D
412 мг кальция
11 г белка
27 г углеводов
2 г жира (1 г насыщенного жира)
171 мг натрия
2 г клетчатки

Зеленый чай и черничный смузи

3 столовые ложки воды

1 пакетик зеленого чая

2 столовые ложки меда

1 1/2 чашки замороженной черники

1/2 среднего банана

3/4 чашки обогащенного кальцием легкого ванильного соевого молока

В маленькой стеклянной мерной емкости доведите воду до кипения в микроволновке. Добавьте пакетик чая и дайте настояться в течение 3 минут. Выньте чайный пакетик. Размешивайте мед в чае, пока он не растворится.

В блендере, который может крошить кубики льда, объедините ягоды, банан и соевое молоко.

Добавьте в блендер чай. Смешивайте ингредиенты при максимальной скорости до получения однородной массы. (В

некоторые блендеры надо добавить немного воды.) Разлейте смузи в высокие стаканы и подавайте на стол.

2 порции

Отличный снэк
Порция содержит:
186 калорий
57 МЕ витамина D
162 мг кальция
4 г белка
43 г углеводов
2 г жира (1 г насыщенного жира)
61 мг натрия
4 г клетчатки

Взбитый кефир с бананами

1 банан, нарезанный на кусочки
2 чашки обычного обезжиренного кефира
Цедра 1 апельсина
1 чашка свежего обогащенного витамином D апельсинового сока
3 столовые ложки меда
1 столовая ложка сока лайма
2 чайные ложки ванильного экстракта
6 кубиков льда

В блендере смешайте кефир, цедру апельсина, апельсиновый сок, мед, сок лайма, ваниль, кубики льда и взбивайте до получения густой однородной массы. Подавайте с ломтиком фрукта, сырной палочкой, вареным яйцом или тостом с 1 столовой ложкой арахисового масла, если это полноценный прием пищи. Если это снэк, выпейте половину порции.

4 порции

Отличный снэк
Порция содержит:
225 калорий
75 МЕ витамина D

241 мг кальция
6 г белка
33 г углеводов
0,1 г жира (1 г насыщенного жира)
61 мг натрия
0,8 г клетчатки

Сливочный банановый смузи для завтрака

180 г обогащенного витамином D обезжиренного молока
4 кубика льда
120 г экстратвердого тофу Nasoya Tofu Plus
1 средний банан
2 чайные ложки сахарного песка
1 чайная ложка миндального экстракта

Поместите в блендер молоко, кубики льда, тофу, банан, сахар и миндальный экстракт. Смешивайте до однородной массы и сразу же подавайте.

1 порция

Примечание: Больше подходит для завтрака. Если это ваш снэк, разделите порцию пополам, чтобы контролировать калории.

Порция содержит:
313 калорий
182 МЕ витамина D
573 мг кальция
19 г белка
51 г углеводов
4 г жира (1 г насыщенного жира)
129 мг натрия
4 г клетчатки

Смузи с ананасом и манго

$^{3}/_{4}$ чашки ананаса, нарезанного кубиками

$^{1}/_{2}$ чашки замороженного манго

$^{3}/_{4}$ чашки обогащенного витамином D легкого ванильного соевого молока

3 столовые ложки творога пониженной жирности

1/4 чайной ложки несладкой стружки какао (по желанию)

1 столовая ложка молотого льняного семени (по желанию)

В блендере смешайте ананас, манго, соевое молоко и творог до получения однородной массы. Приправьте кокосом, если вам это нравится.

Добавьте льняного семени, чтобы получить 2 дополнительных грамма клетчатки.

Подавайте с ломтиком фрукта, сырной палочкой, вареным яйцом или тостом с 1 столовой ложкой арахисового масла, если это полноценный прием пищи. Если это снэк, выпейте половину порции.

1 порция

Отличный снэк
Порция содержит:
238 калорий
86 МЕ витамина D
322 мг кальция
12 г белка
38 г углеводов
6 г жира (1 г насыщенного жира)
239 мг натрия
5 г клетчатки

Миндальный смузи

1 маленький замороженный банан, порезанный ломтиками

3/4 чашки кудрявой капусты без стеблей

3/4 чашки миндального молока

3/4 столовой ложки миндального масла

1/8 чайной ложки корицы

1/8 чайной ложки мускатного ореха

1/8 чайной ложки молотого имбиря

Смешайте в блендере банан, кудрявую капусту, миндальное молоко, миндальное масло, корицу, мускатный орех и молотый имбирь до получения однородной массы.

1 порция

Порция содержит:
252 калории
75 МЕ витамина D
269 мг кальция
6 г белка
41 г углеводов
9 г жира (1 г насыщенного жира)
136 мг натрия
6 г клетчатки

Рецепты для завтрака

Копченый лосось, яйца и лук

1 чайная ложка оливкового масла

1 средняя желтая луковица, мелко нарезанная

120 г копченого лосося[23], нарезанного на тонкие полоски

4 больших яйца, обогащенных витамином D

2 столовые ложки обогащенного витамином D обезжиренного молока

4 столовые ложки нарезанного лука-шалота

4 столовые ложки нарезанного обжаренного сладкого красного перца

Спрысните сковороду антипригарным кулинарным спреем и поставьте ее на средний огонь. Добавьте оливковое масло. Насыпьте лук и готовьте 1 минуту. Добавьте копченый лосось и готовьте 2 минуты, или пока лосось не станет матовым, или более светлым. В маленькой емкости взбейте яйца с молоком и вылейте смесь на сковородку. Готовьте около 5 минут, помешивая, пока яйца не схватятся и не станут почти сухими.

Украсьте каждую порцию 1 столовой ложкой лука-шалота и 1 столовой ложкой перца.

4 порции

Порция содержит:
252 калории
75 МЕ витамина D
269 мг кальция
6 г белка

41 г углеводов
9 г жира (1 г насыщенного жира)
136 мг натрия
6 г клетчатки

Рецепты для ланча и ужина

Бургер с индейкой и грибами

240 г обогащенных витамином D свежих грибов, вымытых
$^1/_2$ луковицы
3 чайные ложки оливкового масла
1 зубок чеснока, мелко нарезанного
450 г фарша нежирной индейки
1 столовая ложка вустерского соуса
1 чайная ложка дижонской горчицы
Соль и перец по вкусу

Нарежьте мелко 8 грибов, остальные – ломтиками. Мелко порубите одну четверть луковицы, другую нарежьте пластинками. Отложите более крупно нарезанные овощи в сторону.

Разогрейте 1 чайную ложку оливкового масла в сковороде с антипригарным покрытием на среднем огне. Добавьте мелко нарезанный лук и готовьте 6 минут или пока он не станет мягким. Добавьте чеснок и готовьте еще 1 минуту.

Влейте 1 чайную ложку оставшегося масла. Добавьте мелко нарезанные грибы и готовьте 5 минут. Дайте овощам остыть в течение 5 минут.

В большой емкости смешайте обжаренный лук с грибами, фарш индейки, вустерский соус и горчицу. Добавьте соли и перца по вкусу. Разделите на 4 плоские котлетки. Поместите в холодильник на 20 минут.

В той же сковородке разогрейте оставшуюся ложку оливкового масла. Добавьте нарезанные грибы и лук и готовьте около 5 минут до мягкости. Выложите грибную смесь со сковородки на тарелку. Накройте фольгой, чтобы сохранить тепло.

В той же сковородке жарьте котлетки, пока температура не достигнет 75 °C или пока вытекающий сок не приобретет прозрачность, а мясо не перестанет быть розовым. Подавайте со смесью грибов и лука.

4 порции

Порция содержит:
188 калорий
283 МЕ витамина D
18 мг кальция
29 г белка
6 г углеводов
6 г жира (1 г насыщенного жира)
208 мг натрия
0,9 г клетчатки

Тефтели с пряностями в соусе маринара
1 упаковка (420 г) экстратвердого сыра *Nasoya Tofu Plus*
150 г обогащенных витамином D свежих грибов
$^1/_2$ маленькой красной или желтой луковицы
2 зубка чеснока, очищенных и крупно порезанных
1 чашка итальянских панировочных сухарей с пряностями
1 обогащенное витамином D яйцо, взбитое
$^1/_4$ чайной ложки молотого черного перца
2 столовые ложки оливкового масла
1 30-граммовая банка нарезанных томатов
Черенки свежего базилика
1 чайная ложка сухого измельченного красного перца
240 г цельнозерновой пасты, приготовленной в соответствии с инструкцией

Дайте тофу стечь. Положите его в большой дуршлаг и придавите блюдцем с грузом, чтобы отжать жидкость. Оставьте так на 2 часа. (Можно проделать все это накануне. Храните отжатый тофу в герметичном контейнере, пока он вам не понадобится.)

Поместите грибы, лук и чеснок в мясорубку и тщательно измельчите. Переложите в большую емкость. Измельчите тофу в мясорубке до получения однородной массы. Добавьте в емкость тофу, грибную смесь, панировочные сухари, яйцо и перец.

Хорошо вымесите руками и сформируйте тефтели диаметром 5 см. Выложите сырые тефтели на лист фольги или вощеной бумаги. Поставьте сковороду на сильный огонь и налейте оливковое масло.

Когда масло разогреется, положите тефтели и готовьте 2–3 минуты, время от времени переворачивая.

Добавьте томаты вместе с их соком, базилик и кусочки красного перца. Уменьшите огонь. Готовьте 10–15 минут под крышкой, пока соус не загустеет, а тефтели не пропарятся. Подавайте сразу же с пастой.

4 порции (20 тефтелей)

Порция содержит:
442 калории
280 МЕ витамина D
380 мг кальция
23 г белка
65 г углеводов
10 г жира (1 г насыщенного жира)
892 мг натрия
8 г клетчатки

Цыпленок по-охотничьи

2 чайные ложки оливкового масла

120 г цельнозерновой пасты

450 г куриных грудок без кожи и костей, разрезанных на ломтики толщиной около 1 см

240 г обогащенных витамином D свежих грибов, разрезанных на 4 части

$^1/_2$ среднего красного сладкого перца, нарезанного соломкой

1 маленькая луковица, мелко нарезанная

2 зубка чеснока, измельченного

$^1/_4$ чайной ложки соли

$^1/_4$ чайной ложки молотого черного перца

1 банка (430 г) несоленых нарезанных кубиками томатов с базиликом-чесноком-орегано

20 больших черных маслин без косточек

1 столовая ложка мелко нарубленной свежей петрушки

В большой сковородке с антипригарным покрытием (с крышкой) разогрейте оливковое масло на среднем огне, параллельно готовя

пасту. Выложите на сковороду цыпленка и жарьте примерно 4 минуты, время от времени переворачивая, до появления золотистой корочки с обеих сторон. Переложите в другую емкость.

Смешайте на сковороде грибы, сладкий перец, лук, чеснок, соль и перец. Уменьшите огонь до среднего, накройте крышкой и готовьте, иногда помешивая, около 3 минут, пока грибы не отдадут жидкость. Снимите крышку и готовьте еще 8 минут, пока почти вся жидкость не испарится.

Добавьте томаты, их сок и жареного цыпленка. Сделайте огонь минимальным.

Прибавьте к смеси пасту без жидкости, маслины и осторожно размешайте. Подавайте, посыпав петрушкой.

4 порции

Порция содержит:
327 калорий
272 МЕ витамина D
64 мг кальция
32 г белка
33 г углеводов
8 г жира (1 г насыщенного жира)
458 мг натрия
5 г клетчатки

Цыпленок на сковородке

4 половинки куриных грудок без кожи и костей разрезать на кусочки толщиной 2,5 см (по 180 г каждый)

Соль и перец по вкусу

2 зубка чеснока, измельченного

1 банка (450 г) порезанных кубиками томатов без жидкости

1 упаковка (150 г) молодого шпината

2 чашки обогащенных витамином D свежих грибов, тонко нарезанных

$^1/_2$ чашки тертого пармезана

Приправьте цыпленка солью и перцем по вкусу.

Спрысните большую сковороду с антипригарным покрытием кулинарным спреем и поставьте на средний огонь. Когда она

разогреется, выложите на нее цыпленка и готовьте 5–10 минут или пока мясо перестанет быть розовым, а вытекающий из него сок приобретет прозрачность.

Переложите цыпленка в тарелку и накройте ее, чтобы мясо не остывало. Добавьте на сковородку чеснок. Готовьте 2–3 минуты или до появления запаха чеснока. Добавьте томаты, шпинат и грибы. Готовьте около 3 минут или до уменьшения объема жидкости наполовину. Снова положите цыпленка в сковороду и перемешайте ингредиенты. Если нужно, используйте приправы. Прямо перед подачей на стол присыпьте сыром.

4 порции

Порция содержит:
278 калорий
186 МЕ витамина D
191 мг кальция
43 г белка
8 г углеводов
7 г жира (3 г насыщенного жира)
564 мг натрия
2 г клетчатки

Бургеры с лососем

2 банки (около 240 г каждая) морского лосося, без жидкости

2 яичных белка, взбитых

1 чашка цельнозерновых панировочных сухарей

$^1/_2$ чашки обогащенного витамином D обычного йогурта пониженной жирности

$^1/_2$ красной луковицы, мелко нарезанной

1 перец чили халапеньо, в семенах и мелко нарубленный

$^1/_2$ чайной ложки молотого тмина

1 большой помидор, разрезанный на 4 части

В средней емкости разомните лосось вилкой. Добавьте яичные белки, панировочные сухари, йогурт, лук, перец и тмин. Смешайте до однородной массы. Сформируйте 4 бургера.

Спрысните сковороду с антипригарным покрытием кулинарным спреем. Поставьте сковородку на средний огонь и готовьте бургеры, один раз перевернув, 6 минут или до появления золотистой корочки.

Положите каждый бургер из лосося на зелень и украсьте ломтиком помидора.

4 порции

Порция содержит:
259 калорий
409 МЕ витамина D
345 мг кальция
27 г белка
24 г углеводов
6 г жира (1 г насыщенного жира)
585 мг натрия
2 г клетчатки

Такос с тунцом

1 чайная ложка молотого тмина
1 чайная ложка порошка чили
$^1/_2$ чайной ложки чесночного порошка
$^1/_2$ чайной ложки соли
$^1/_4$ чайной ложки молотого черного перца
4 стейка из тунца (120 г каждый)
1 авокадо
$^1/_4$ чашки свежей кинзы
$^1/_4$ чашки легкой сметаны
1 столовая ложка сока лайма
8 кукурузных тортилий
$^1/_2$ белой луковицы, тонко нарезанной кружочками

Смешайте в емкости тмин, порошок чили, чесночный порошок, по $^1/_4$ чайной ложки соли и перца. Обмажьте этой смесью стейки тунца и оставьте на 10 минут.

В это время в измельчителе объедините авокадо, кинзу, сметану, сок лайма и оставшуюся $^1/_4$ чайной ложки соли. Смешивайте до

получения однородной массы.

Предварительно разогрейте сковороду-гриль с ребристой поверхностью, сбрызнув ее кулинарным спреем. Выложите на нее тунца и обжаривайте 2–3 минуты с каждой стороны или до готовности. Переложите на разделочную доску. Тонко нарежьте тунца.

Подогрейте тортильи на сковородке, держа ее над огнем в течение 1 минуты и иногда переворачивая. Можно поместить тортильи внутрь чистых бумажных полотенец и разогреть в микроволновке в течение 15–20 секунд. Наполните тортильи нарезанным тунцом и луком, намажьте их сверху кремом из авокадо и кинзы.

4 порции

Порция содержит:
326 калорий
259 МЕ витамина D
60 мг кальция
30 г белка
20 г углеводов
14 г жира (4 г насыщенного жира)
366 мг натрия
4 г клетчатки

Пицца с соусом путтанеска

450 г теста для пиццы из цельнозерновой муки, размороженного (например, *Trader Joe's* 100 % *Whole Wheat Pizza Dough*)

1 банка (30 г) несоленых нарезанных кубиками томатов

3 банки (по 150 г каждая) легкого тунца в собственном соку, без жидкости

150 г тонко нарезанных свежих грибов, обогащенных витамином D

$^1/_2$ красной луковицы, тонко нарезанной

$^1/_3$ чашки качественных черных маслин, нарезанных, без косточек

$^1/_4$ чашки свежих листьев базилика, мелко нарубленных

$^1/_2$ чайной ложки измельченных кусочков красного перца

1 1/2 чашки натертой моцареллы пониженной жирности

Предварительно разогрейте духовку до 220 °С. Сбрызните противень размером 50×30 см кулинарным спреем. Раскатайте пиццу по размеру противня и дайте ей подняться в течение 15 минут.

Дайте томатам стечь и разложите их на основе пиццы. Выложите тунца, красный лук, маслины, базилик и красный перец поверх томатов. Сверху равномерно распределите сыр и выпекайте 10–15 минут, пока сыр не начнет пузыриться и не приобретет золотистую окраску. Охлаждайте в течение 5 минут, затем разрежьте на 6 равных порций.

6 порций

Порция содержит:
332 калории
242 МЕ витамина D
235 мг кальция
30 г белка
39 г углеводов
7 г жира (2 г насыщенного жира)
652 мг натрия
7 г клетчатки

Креветки в желе мисо и вешенки

60 г сушеных вешенок Eden FooDs

2 столовые ложки белой или красной пасты мисо

1 столовая ложка соевого соуса с пониженным содержанием натрия

1 столовая ложка рисового винного уксуса

2 чайные ложки сахара-песка

1 чайная ложка молотого черного перца

300 г свежих вешенок, ножки отрезать и выбросить

1 головка брокколи

220 г средних креветок, без хвостиков

4 пера лука-шалота, тонко нарезанных

Положите сушеные вешенки в небольшую емкость с 1/2 чашки кипятка. Замачивайте 15–20 минут. Достаньте грибы из воды и оставьте в стороне. Поместите в кофейную чашку фильтр для кофе и

процедите жидкость, в которой замачивались грибы, чтобы удалить осадок. Вылейте жидкость в маленькую кастрюльку. Мелко нарежьте напитавшиеся водой грибы и отложите их.

Положите пасту мисо, соевый соус, уксус, сахар и перец в кастрюльку с жидкостью от грибов. Взбивайте до однородной массы. Поставьте на слабый огонь вместе с нарезанными впитавшими воду грибами. Готовьте на слабом огне примерно 5 минут, пока грибы не станут мягкими, а количество жидкости не уменьшится.

Разогрейте на сильном огне большую сковороду-гриль. Разложите свежие грибы, брокколи и креветок и сбрызните их толстым слоем кулинарного спрея. Переверните их и спрысните кулинарным спреем с другой стороны. Выложите все на сковороду-гриль. Обжаривайте 4–6 минут, переворачивая 1–2 раза, пока грибы не станут мягкими, брокколи – нежной, а креветки – готовыми. Переместите все в большую емкость и добавьте смеси с соусом мисо. Размешайте. Украсьте луком-шалотом и сразу же подавайте.

4 порции

Порция содержит:
185 калорий
156 МЕ витамина D
87 мг кальция
16 г белка
30 г углеводов
1 г жира (1 г насыщенного жира)
752 мг натрия
11 г клетчатки

Паста «пенне» с грибами и артишоками

180 г цельнозерновых пенне
1 столовая ложка оливкового масла
240 г обогащенных витамином D свежих грибов, нарезанных
1 луковица, мелко нарубленная
3 зубка чеснока
16 томатов черри, половинками
1 чашка сердечек артишока, без жидкости, нарезанных
$^{1}/_{4}$ чашки песто пониженной жирности

4 столовые ложки сыра романо

В большой кастрюле доведите до кипения слегка подсоленную воду. Всыпьте пенне и готовьте в соответствии с инструкцией на упаковке. Слейте воду.

Тем временем разогрейте на среднем огне растительное масло в большой сковородке с антипригарным покрытием. Добавьте грибы, лук и готовьте, помешивая, 7–8 минут или пока грибы не выпустят жидкость и слегка не подрумянятся. Добавьте чеснок и готовьте еще 1 минуту. Вмешайте томаты и сердечки артишоков, готовьте еще 1–3 минуты или пока томаты не станут мягкими.

Добавьте пасту и перемешайте. Уберите с огня и соедините с песто.

Разложите в 4 емкости и посыпьте каждую 1 чайной ложкой сыра.

4 порции

Порция содержит:
323 калории
267 МЕ витамина D
104 мг кальция
12 г белка
50 г углеводов
10 г жира (2 г насыщенного жира)
193 мг натрия
11 г клетчатки

Сычуаньский баклажан и тофу

2 упаковки (по 420 г каждая) экстратвердого тофу *Nasoya Tofu Plus*

$^{1}/_{2}$ чашки холодной воды

1 столовая ложка соевого соуса с пониженным содержанием натрия

2 чайные ложки сахара

1 чайная ложка молотого черного перца

1 столовая ложка китайского черного уксуса[24] или бальзамического уксуса

2 чайные ложки измельченного имбиря

2 зубка чеснока, измельченного

1 чайная ложка раздавленных горошин сычуаньского перца[25] или кусочков сухого красного перца

1 чайная ложка кукурузного крахмала

2 столовые ложки кунжутного масла

450 г маленьких или азиатских баклажанов[26], разрезанных на 1-сантиметровые кубики

$^1/_2$ головки брокколи, разобранной на соцветия

1 маленькая белая луковица, очищенная и нарезанная кубиками

4 пера лука-шалота, тонко нарезанного

Дайте тофу стечь и отожмите его. Поместите его в большой дуршлаг и придавите маленьким блюдцем с грузом. Отжимайте в течение 2 часов; он станет более компактным.

В маленькой емкости смешайте воду, соевый соус, сахар, перец, уксус, имбирь, чеснок, перец горошком или кусочки красного перца и кукурузный крахмал. Отставьте в сторону. Разогрейте на сильном огне большую сковороду. Добавьте кунжутное масло, баклажаны, брокколи и лук. Готовьте 3–4 минуты, часто помешивая, пока овощи не подрумянятся. Уменьшите огонь до минимума. Взбейте смесь с соевым соусом до однородного состояния и вылейте на сковородку. Добавьте тофу и осторожно перемешайте. Готовьте 1 минуту, пока не получится легкий соус. Снимите с огня и украсьте луком-шалотом. Подавайте сразу же.

4 порции

Порция содержит:
303 калории
187 МЕ витамина D
523 мг кальция
20 г белка
23 г углеводов
14 г жира (1 г насыщенного жира)
174 мг натрия
8 г клетчатки

Шампиньоны портобелло с ячменем

2 чайные ложки оливкового масла, предпочтительно первого отжима

1 чашка обогащенных витамином D свежих шампиньонов портобелло, нарезанных

$^1/_4$ чашки нарезанного лука-шалота

1 лавровый лист

$^1/_2$ чайной ложки измельченного свежего или раскрошенного сухого розмарина

$^1/_4$ чайной ложки соли

$^1/_8$ чайной ложки молотого черного перца

$^1/_2$ чашки растворимого ячменя

$^3/_4$ чашки куриного бульона с пониженным содержанием натрия

2 чайные ложки бальзамического уксуса

Сбрызните кулинарным спреем широкую мелкую сковороду. Разогрейте ее в течение минуты на среднем огне. Добавьте масла и распределите его по всей поверхности. Нагревайте 1 минуту. Выложите на сковороду грибы, лук-шалот (оставьте чуть-чуть для украшения, если есть такое желание), лавровый лист, розмарин, соль и перец. Перемешайте. Накройте и готовьте, часто помешивая, 2 минуты или пока грибы не отдадут жидкость.

Добавьте ячмень. Готовьте, помешивая, 2 минуты или пока ячмень не перемешается с приправами. Влейте бульон и доведите до кипения.

Накройте крышкой и готовьте на среднем огне около 10 минут или пока ячмень не станет мягким. Снимите с огня и дайте постоять накрытым несколько минут или пока не впитается жидкость и проявится вкус.

Выньте и выбросьте лавровый лист. Вмешайте уксус. Подавайте, украсив зеленью лука-шалота (по желанию).

4 порции

Порция содержит:
120 калорий
142 МЕ витамина D
17 мг кальция

5 г белка
20 г углеводов
3 г жира (1 г насыщенного жира)
168 мг натрия
5 г клетчатки

Плов из коричневого риса с грибами

1 чашка обезжиренного куриного бульона с низким содержанием натрия

$^{1}/_{2}$ чашки воды

$^{1}/_{2}$ чашки орехов пекан

1 $^{1}/_{2}$ столовой ложки оливкового масла

1 большая луковица, мелко нарезанная кружочками

2 зубка чеснока, измельченного

300 г обогащенных витамином D свежих грибов, разрезанных на 4 части

$^{1}/_{2}$ чайной ложки сухого тимьяна

$^{1}/_{4}$ чайной ложки соли

$^{3}/_{4}$ чашки коричневого риса, продолговатого или обычного

Предварительно разогрейте духовку до 230 °С. Смешайте бульон и воду в маленькой кастрюльке и доведите до кипения на сильном огне. Отставьте в сторону.

Обжаривайте орехи пекан в большой сковороде с антипригарным покрытием на среднем огне, часто помешивая, в течение 3–4 минут или до появления золотистого цвета и характерного запаха. Выложите на тарелку.

В большой жаропрочной кастрюле или керамическом горшке с крышкой нагрейте масло на среднем огне. Добавьте лук и чеснок. Накройте крышкой и готовьте, часто помешивая, примерно 6 минут или пока они не станут мягкими.

Добавьте грибы, тимьян и соль (сковородка покажется сухой). Накройте и готовьте, часто помешивая, примерно 6 минут или пока грибы не отдадут жидкость и она не выпарится. Смешайте с рисом и орехами пекан.

Добавьте ранее приготовленную бульонную смесь и доведите ее до кипения. Накройте кастрюлю или горшок крышкой и поставьте в духовку. Готовьте 50–60 минут или пока рис не станет мягким, впитав жидкость. Дайте постоять 5 минут перед тем, как разрыхлить вилкой и подать на стол.

4 порции

Порция содержит:
252 калории
333 МЕ витамина D
29 мг кальция
6 г белка
33 г углеводов
11 г жира (1 г насыщенного жира)
169 мг натрия
3 г клетчатки

Зимние согревающие рецепты

СЛЕДУЮЩИЕ РЕЦЕПТЫ заряжены витамином D и обеспечивают тепло всему телу. Эти блюда действительно насыщают в то время года, когда вам хочется чего-то густого, сытного, существенного.

Суп с говядиной и ячменем

1 столовая ложка оливкового масла

450 г говяжьей вырезки без жира и костей, нарезанной на 2-сантиметровые кубики

2 средние луковицы, нарезанные тонкими кольцами

3 зубка чеснока, измельченных

$^{3}/_{4}$ чайной ложки соли

$^{1}/_{4}$ чайной ложки молотого черного перца

$^{1}/_{2}$ чайной ложки сухого тимьяна, раскрошенного

300 г обогащенных витамином D свежих шампиньонов портобелло, нарезанных

2 побега сельдерея с листьями, тонко нарезанных

2 средние моркови, нарезанные кружочками

1 средний измельченный пастернак

3 чашки воды

3 1/2 чашки говяжьего бульона без жира

1/2 чашки перловой крупы

Нарубленная свежая петрушка или укроп

Разогрейте масло на среднем огне в толстостенной кастрюле с плотной крышкой или другой большой тяжелой кастрюле. Добавьте кубики говядины. Слегка подрумяньте говядину, пока не выпарится жидкость. Добавьте лук и чеснок и готовьте 3–5 минут, пока лук не станет мягким. Добавьте соль, перец, тимьян и готовьте 1 минуту. Добавьте грибы и готовьте 3 минуты или пока они не станут мягкими. Добавьте сельдерей, морковь, пастернак и помешивайте в течение 2 минут. Добавьте воду и бульон и готовьте на медленном огне 45 минут. Смешайте с перловкой и готовьте еще 45 минут или пока перловка не станет мягкой. Посыпьте свежей петрушкой или укропом, если используете их.

4 порции

Порция содержит:
369 калорий
338 МЕ витамина D
77 мг кальция
32 г белка
36 г углеводов
12 г жира (4 г насыщенного жира)
700 мг натрия
8 г клетчатки

Тушеная говядина с лесными грибами

1/4 чайной ложки соли

450 г кубиков постной говядины,

1/4 чашки цельнозерновой муки

2 столовые ложки парики

1/8 чайной ложки молотого кайенского перца

1/2 чайной ложки молотого черного перца

2 столовые ложки мягкого маргарина Smart Balance Buttery Sprea D

Антипригарный кулинарный спрей

1 большая луковица, нарезанная тонкими кольцами

4 зубка чеснока, измельченных

$^1/_2$ чашки томатной пасты

4 чашки говяжьего бульона без жира, с пониженным содержанием натрия

450 г обогащенных витамином D свежих грибов, разрезанных на 4 части

450 г кудрявой капусты, мелко нарезанной

2 столовые ложки свежей петрушки, нарубленной

Посыпьте мясо солью. На листе вощеной бумаги смешайте муку, паприку, кайенский и черный перец. Обваляйте говядину в мучной смеси. Отложите в сторону.

Нагрейте кастрюлю для бульона на среднем огне. Добавьте мягкий маргарин и говядину и готовьте 3–5 минут, иногда переворачивая, пока говядина не станет золотистой. Выложите говядину на тарелку.

Добавьте немного кулинарного спрея. Добавьте лук, чеснок и готовьте 4–5 минут, пока лук не станет мягким и золотистым. Добавьте столовую ложку воды, если смесь начнет пригорать. Добавьте томатную пасту и готовьте еще 1 минуту.

Снова положите мясо и стекшую с него жидкость в кастрюлю. Добавьте бульон, отделяя чуть пригоревшие кусочки и специи от дна кастрюли. Смешайте с грибами. Накройте крышкой и готовьте на медленном огне 2–$2^1/_2$ часа, пока мясо не станет легко протыкаться вилкой. В последние 10 минут готовки добавьте кудрявую капусту. Разложите в подогретые глубокие тарелки и украсьте петрушкой.

4 порции

Порция содержит:
372 калории
638 МЕ витамина D
205 мг кальция
39 г белка
32 г углеводов
11 г жира (4 г насыщенного жира)
537 мг натрия
6 г клетчатки

Цыпленок скаллопини с чесночно-грибным соусом

4 тонкие сырые куриные отбивные (около 450 г)

$^1/_2$ чайной ложки соли

$^1/_2$ чайной ложки молотого черного перца

$^1/_2$ чашки муки

2 чайные ложки паприки

1 столовая ложка оливкового масла

1 столовая ложка обогащенного витамином D мягкого маргарина

300 г обогащенных витамином D свежих грибов, нарезанных

4 зубка чеснока, измельченного

$^1/_2$ чашки белого вина

$^1/_2$ чашки куриного бульона без жира, с пониженным содержанием натрия

Сок 1 лимона

$^1/_4$ чашки листьев петрушки, нарубленных

Посыпьте обе стороны цыпленка солью и перцем. Высыпьте муку и паприку на лист вощеной бумаги и смешайте пальцами. Обваляйте цыпленка в мучной смеси и переложите отбивные на чистый лист вощеной бумаги.

Разогрейте большую сковороду на среднем огне. Добавьте масло и куриные отбивные. Готовьте 3–4 минуты с каждой стороны, переверните один раз. Переложите отбивные на чистую тарелку. Добавьте маргарин, грибы и чеснок. Готовьте 1–2 минуты, часто помешивая, пока грибы не станут мягкими. Добавьте вино и готовьте еще 1 минуту, пока количество жидкости не уменьшится. Добавьте куриного бульона и снова переложите цыпленка в сковороду. Готовьте еще минуту, один раз перевернув, чтобы мясо покрылось соусом. Добавьте лимон, петрушку и сразу же подавайте.

4 порции

Порция содержит:
260 калорий
389 МЕ витамина D
22 мг кальция

28 г белка
13 г углеводов
8 г жира (2 г насыщенного жира)
518 мг натрия
2 г клетчатки

Лосось в кунжуте

1 чайная ложка жареного кунжутного масла

4 порции филе тихоокеанского морского лосося (по 150 г каждая)

$^1/_2$ чашки семян черного кунжута

$^1/_4$ чашки сметаны пониженной жирности

1 чайная ложка порошка васаби

1 столовая ложка свежевыжатого сока лайма

360 г стручковой фасоли, очищенной

Предварительно разогрейте духовку до 200 °С. Слегка смажьте маленькую форму для выпечки кунжутным маслом.

Промокните порции филе бумажным полотенцем. Распределите половину семян кунжута на маленькой тарелке и плотно прижмите к ним обе стороны рыбы. Переложите филе в подготовленную форму. Запекайте 10 минут или пока рыба не начнет отделяться при накалывании вилкой.

Смешайте сметану, васаби и сок лайма в маленькой емкости. Если нужно, влейте несколько капель воды, чтобы соус стал однородным. Отставьте в сторону.

Разогрейте оставшееся масло на среднем огне в большой сковороде с антипригарным покрытием. Если потребуется, частями добавьте фасоль и готовьте ее, часто помешивая, пока не подрумянится. Смешайте соевый соус и оставшуюся $^1/_4$ чашки семян кунжута.

Разложите фасоль на 4 тарелки. Положите сверху по порции лосося и сбрызните тарелку соусом васаби.

4 порции

Порция содержит:
409 калорий
628 МЕ витамина D

110 мг кальция
37 г белка
14 г углеводов
23 г жира (5 г насыщенного жира)
341 мг натрия
5 г клетчатки

Припущенный в апельсиновом соке лосось со звездчатым анисом и шпинатом

2 чашки обогащенного витамином D апельсинового сока

Кусочек имбиря толщиной 2,5 см, очищенный и тонко нарезанный

2 звездочки аниса[27]

1 столовая ложка черного перца горошком

4 порции филе морского лосося, с кожей (около 700 г)

2 чашки листьев молодого шпината, тонко нарезанных

1 чашка долек апельсина

$^1/_2$ красной луковицы, измельченной

Смешайте апельсиновый сок, имбирь, звездчатый анис и перец горошком в кастрюле среднего размера. Доведите до кипения. Добавьте филе лосося и накройте крышкой. Выключите конфорку и дайте лососю потомиться 10 минут в жидкости или пока он не будет готов и не начнет разделяться при накалывании вилкой. Выньте рыбу из кастрюли, снимите кожу. Отставьте в сторону.

Из смеси с апельсиновым соком достаньте и выбросьте имбирь, анис и перец горошком. Доведите апельсиновый сок до кипения на среднем огне и готовьте 4–6 минут, пока его количество не уменьшится вдвое. Выключите конфорку. Добавьте шпинат и накройте кастрюлю крышкой, чтобы он пропарился. Как только он станет мягким, разложите его на 4 тарелки и полейте соусом. На каждую горку шпината положите по кусочку лосося. Украсьте тарелки дольками апельсина и нарезанным луком и сразу же подавайте.

4 порции

Порция содержит:
331 калорию
800 МЕ витамина D

244 мг кальция
39 г белка
20 г углеводов
10 г жира (1 г насыщенного жира)
214 мг натрия
2 г клетчатки

Палочки зубатки с пряным майонезом

$^1/_2$ чашки майонеза пониженной жирности

1 столовая ложка томатной пасты

1 столовая ложка острого соуса

1 чашка цельнозерновых или пшеничных панировочных сухарей с пряностями

$^1/_4$ чашки желтой кукурузной муки

900 г филе морской зубатки, нарезанного на полоски длиной около 10 см

$^1/_4$ чайной ложки соли

2 обогащенных витамином D яйца

1 столовая ложка оливкового масла

В маленькой емкости, мини-измельчителе или блендере смешайте майонез с томатной пастой и острым соусом до получения однородной массы. Отставьте в сторону. На листе вощеной бумаги или алюминиевой фольги смешайте пальцами панировочные сухари с кукурузной мукой. Посыпьте рыбу солью. В неглубокой емкости взбейте яйца. Обмакивайте полоски рыбы в яйцо, а затем обваливайте их в смеси панировочных сухарей. Выкладывайте на тарелку.

Сбрызните большую сковородку кулинарным спреем и поставьте ее на сильный огонь. Добавьте оливкового масла. Поджаривайте полоски рыбы с одной стороны 3–4 минуты или пока корочка из сухарей не станет золотистой и хрустящей. Переверните рыбные палочки и готовьте их еще 3–4 минуты или пока рыба не потеряет прозрачность. Подавайте сразу же с пряным майонезом.

4 порции

Порция содержит:
486 калорий

1174 МЕ витамина D
101 мг кальция
46 г белка
29 г углеводов
20 г жира (3 г насыщенного жира)
1095 мг натрия
2 г клетчатки

Палтус со спаржей и вешенками

100 г сушеных вешенок
4 порции филе палтуса (180 г каждая)
12 стеблей спаржи, жесткие концы удалить
1 столовая ложка тертого свежего имбиря
2 столовые ложки мирина (сладкого рисового вина) или саке
2 столовые ложки соевого соуса с низким содержанием натрия
Соль и перец

Положите грибы в маленькую емкость с $^{1}/_{2}$ чашки кипятка. Вымачивайте 15–20 минут. Достаньте грибы и отложите в сторону. Через кофейный фильтр процедите в кофейную чашку жидкость, в которой вымачивались грибы, чтобы удалить осадок.

Предварительно разогрейте духовку до 200 °С. Разложите на столе 4 30-сантиметровых квадрата фольги и положите филе в середину каждого из них. Распределите на рыбе поровну грибы, спаржу и имбирь.

В маленькой емкости смешайте соевый соус и мирин, приправьте щепоткой соли и черного перца. Сбрызните филе этой смесью.

Заверните ингредиенты в фольгу и загните края. Положите получившиеся пакеты на большой противень и запекайте 20–25 минут, в зависимости от толщины филе.

4 порции

Порция содержит:
279 калорий
607 МЕ витамина D
26 мг кальция
39 г белка
23 г углеводов

2 г жира (1 г насыщенного жира)
490 мг натрия
15 г клетчатки

Суп мисо с тофу и креветками

60 г сушеных вешенок

450 г куриного или овощного бульона с низким содержанием натрия

2 чашки воды

1 упаковка (420 г) экстратвердого тофу *Nasoya Tofu Plus*, отжатого

230 г маленьких креветок, таких как скальные креветки, очищенных и без черной «нитки»

150 г молодого шпината

120 г обогащенных витамином D свежих грибов *Monterey*, тонко нарезанных

3 столовые ложки пасты мисо с низким содержанием натрия

3 пера лука-шалота, тонко нарезанных

Хорошо прополощите сушеные грибы под проточной водой. Разогрейте бульон с водой в большой кастрюле на сильном огне. Как только он начнет закипать, выключите конфорку, добавьте в кастрюлю грибы и накройте ее крышкой. Отставьте ее в сторону и дайте грибам напитаться жидкостью в течение 15 минут.

Нарежьте тофу на маленькие кубики и добавьте их в суп. Несколько минут кипятите тофу на медленном огне. Добавьте креветки, шпинат, свежие грибы и готовьте еще 1 минуту, пока шпинат и грибы не станут мягкими, а креветки не сварятся.

Отлейте $^{1}/_{2}$ чашки бульона в маленькую емкость. Взбейте с пастой мисо. Постепенно влейте смесь с мисо в суп. Осторожно размешайте суп. Выключите конфорку и добавьте лук-шалот. Подавайте немедленно.

4 порции

Порция содержит:
218 калорий
370 МЕ витамина D
308 мг кальция

24 г белка
19 г углеводов
5 г жира (1 г насыщенного жира)
957 мг натрия
10 г клетчатки

Зажаренная на открытом огне макрель

2 столовые ложки обогащенного витамином D мягкого маргарина

1 столовая ложка нарубленной свежей мяты

1 $^{1}/_{2}$ чайной ложки лимонного сока

$^{1}/_{2}$ чайной ложки молотого черного перца

4 порции филе макрели без кожи (по 150 г каждая)

$^{1}/_{4}$ чайной ложки соли

Расположите решетку в 5–7,5 см от источника огня и разогрейте жаровню.

В маленькой емкости смешайте маргарин, мяту, лимонный сок и $^{1}/_{4}$ чайной ложки перца. Приправьте рыбу солью и оставшейся $^{1}/_{4}$ ложки перца. Слегка сбрызните жаровню кулинарным спреем и разложите рыбу. Жарьте, не переворачивая, пока верх не станет золотистым, а рыба – совершенно матовой, в течение 5–6 минут. Равномерно смажьте рыбу лимоном-мятой-маргарином и сразу же подавайте.

4 порции

Порция содержит:
316 калорий
1011 МЕ витамина D
20 мг кальция
26 г белка
0,5 г углеводов
22 г жира (5 г насыщенного жира)
314 мг натрия
0 г клетчатки

Фаршированные шампиньоны портобелло

2 столовые ложки масла канолы

450 г листовой свеклы, обработанной, стебли отделены и разрезаны поперек, листья нарублены

2 зубка чеснока, раздавленных

$^1/_2$ чайной ложки соли

1 пучок лука-шалота (6 штук), головки и перья разделены и нарезаны

8 шляпок обогащенных витамином D свежих шампиньонов портобелло

$^1/_2$ чашки консервированных жареных помидоров кубиками, без жидкости

150 г моцареллы пониженной жирности или копченой, крупно натертой

2 столовые ложки мелко изрубленной свежей петрушки

Молотый черный перец

$^1/_4$ чашки раздавленных несоленых жареных орехов кешью

Разогрейте духовку до 200 °C. Нагрейте на большой сковородке на среднем огне $1^1/_2$ чайной ложки масла. Добавьте стебли свеклы, чеснок, соль и готовьте 5 минут. Смешайте с головками лука-шалота и листьями свеклы. Готовьте до мягкости, примерно 12 минут, иногда помешивая. Уберите с огня.

Смешайте грибы с оставшимися $4^1/_2$ чайными ложками масла и слегка посолите. Выложите грибы на большой противень.

Добавьте томаты, зелень лука-шалота, сыр и петрушку к приготовленной смеси свеклы и приправьте черным перцем по вкусу. Наполните грибы свекольной начинкой. Запекайте 15–20 минут, пока они не станут горячими. Посыпьте кешью перед подачей на стол.

4 порции

Порция содержит:
308 калорий
804 МЕ витамина D
371 мг кальция
20 г белка
19 г углеводов
19 г жира (6 г насыщенного жира)
859 мг натрия

5 г клетчатки

Летние легкие рецепты

Используйте следующие рецепты в летние месяцы, когда аппетит не сильный и вам не нужно столько витамина D, как зимой.

Гаспачо

2 чашки виноградных помидоров, половинками
2 столовые ложки нарубленного сельдерея
2 столовые ложки нарубленного сладкого красного перца
2 столовые ложки нарубленного лука
2 столовые ложки нарубленного огурца с кожицей
1 столовая ложка нарубленной кинзы
2 столовые ложки молотого льняного семени
Долька лайма
Щепотка соли
1 чашка очень холодной воды
Соус из острого перца

В блендере или измельчителе смешайте томаты, сельдерей, сладкий перец, лук, огурец, кинзу, льняное семя, выжатый сок лайма, соль и $^1/_4$ чашки воды. Измельчайте 1–2 минуты. Добавьте еще $^1/_4$ чашки воды и смешайте до получения однородной массы. Приправьте острым соусом по вкусу.

1 порция

Порция содержит:
348 калорий
93 МЕ витамина D
396 мг кальция
17 г белка
36 г углеводов
14 г жира (2 г насыщенного жира)
619 мг натрия
9 г клетчатки

Похлебка из лосося и кукурузы

1 столовая ложка оливкового масла

1 маленькая белая луковица, нарубленная

5 ломтиков бекона из индейки с низким содержанием натрия, нарезанных

2 черешка сельдерея, нарубленных

1 столовая ложка муки

1 чайная ложка приправы OlD Bay (приправа к блюдам из мяса краба)

$^1/_4$ чайной ложки соли

$^1/_4$ чайной ложки молотого черного перца

$^1/_4$ чайной ложки молотого красного перца

450 г куриного или овощного бульона без жира с низким содержанием натрия

1 большая картофелина для запекания (около 200 г), очищенная и нарезанная кубиками

2 чашки кукурузных зерен

1 чашка обогащенного витамином D обезжиренного молока

2 порции филе лосося, без кожи (около 240 г), нарезанных на куски толщиной 2,5 см

2 столовые ложки смеси молока и сливок

$^1/_2$ чашки нарубленного лука-резанца

Поставьте большую кастрюлю для бульона на средний огонь. Влейте масло. Добавьте лук, бекон и сельдерей. Готовьте 5–6 минут, пока лук не станет мягким, но не золотистым. Добавьте муку, приправу OlD Bay, соль, черный и красный перец. Готовьте еще 2–3 минуты, постоянно помешивая, пока мука не покроет лук и не начнет приставать ко дну, не доводя ее до золотистого цвета. Уменьшите огонь до минимума.

Добавьте бульон и кубики картофеля. Доведите до кипения. Накройте и готовьте на медленном огне 15–20 минут, пока кубики картофеля не станут мягкими. Разомните картофельные кубики прямо в кастрюле. Добавьте кукурузу и молоко. Готовьте еще 1–2 минуты, часто помешивая, пока кукуруза не станет мягкой, а смесь не загустеет. Выключите огонь и добавьте лосося. Накройте крышкой и дайте постоять 3 минуты, чтобы рыба приготовилась. Вмешайте смесь молока и сливок, посыпьте луком-резанцом и подавайте.

4 порции

Порция содержит:
302 калории
276 МЕ витамина D
149 мг кальция
22 г белка
32 г углеводов
10 г жира (2 г насыщенного жира)
587 мг натрия
3,5 г клетчатки

Обжаренные креветки со смесью жареных овощей

60 г средних креветок, очищенных и без черной «нитки»
Соль и перец
1 чайная ложка масла канолы
1 столовая ложка сока лайма
2 чайные ложки раздавленного свежего имбиря
1 чайная ложка кукурузного крахмала
1 чайная ложка измельченного чеснока
1 чайная ложка темного кунжутного масла
1 чашка соцветий брокколи
$^1/_2$ чашки стручкового гороха
$^1/_2$ чашки тертой моркови
$^1/_2$ чашки обогащенных витамином D свежих грибов, нарезанных
2 чайные ложки соевого соуса с низким содержанием натрия
2 столовые ложки воды

Посолите и поперчите креветки по вкусу. Разогрейте масло канолы на сильном огне на большой тяжелой сковородке. Сковорода должна быть максимально горячей. Выложите креветки на сковородку и обжаривайте в течение 45–60 секунд. Уберите их из сковороды и отложите в сторону.

В большой емкости смешивайте сок лайма, имбирь, кукурузный крахмал, чеснок и кунжутное масло, пока крахмал не растворится. Добавьте брокколи, горох, морковь и грибы, перемешайте, чтобы они покрылись жидкостью. В той же сковородке, где жарились креветки, готовьте овощи 2 минуты, постоянно помешивая. Добавьте соевый

соус и воду. Готовьте около 10 минут или пока овощи не станут мягкими внутри и не покроются корочкой снаружи.

Выложите овощи на тарелку и украсьте креветками.

1 порция

Порция содержит:
234 калории
534 МЕ витамина D
83 мг кальция
14 г белка
21 г углеводов
11 г жира (1 г насыщенного жира)
879 мг натрия
5 г клетчатки

Ригатони с тыквой и грибами

240 г пасты ригатони

2 столовые ложки оливкового масла

1 средняя желтая или зеленая тыква, разрезанная на 2 половины вдоль, а затем на ломтики (около 2 чашек)

2 чашки обогащенных витамином D свежих грибов, нарезанных

$^1/_2$ чашки нарезанной моркови (1 маленькая)

$^1/_2$ чашки нарезанного лука-шалота, все части (6 штук)

2 столовые ложки нарубленного свежего укропа

$^1/_2$ чайной ложки раскрошенных кусочков красного перца

$^1/_4$ чайной ложки соли

$^1/_4$ чашки тертого пармезана

Приготовьте пасту в соответствии с инструкцией на упаковке. Наберите $^1/_2$ чашки воды, в которой варили пасту, и сохраните. Слейте пасту и верните в кастрюлю, чтобы она не остыла.

Тем временем разогрейте масло на среднем огне в большой сковороде с антипригарным покрытием. Добавьте тыкву, грибы и морковь. Перемешайте. Накройте крышкой и готовьте, иногда помешивая, 3–4 минуты или пока они не станут мягкими внутри, а снаружи не покроются корочкой. Добавьте лук-шалот. Готовьте еще 2

минуты или пока морковь не станет мягкой, а лук не подвянет. Добавьте укроп, кусочки перца и соль. Уберите с огня.

Добавьте к смеси овощей пасту. Влейте несколько столовых ложек воды от варки макарон. Добавьте сыр. Перемешивайте на медленном огне около минуты или пока сыр не расплавится. Подавайте блюдо теплым или комнатной температуры.

4 порции

Порция содержит:
323 калории
201 МЕ витамина D
98 мг кальция
12 г белка
49 г углеводов
9 г жира (2 г насыщенного жира)
242 мг натрия
4 г клетчатки

Такос с палтусом – легкие в приготовлении

1 маленькая белая луковица, тонко нарезанная

$^1/_2$ перца халапеньо, мелко нарубленного, прикасаться к перцу надо в одноразовых перчатках

1 столовая ложка сока лайма

1 столовая ложка нарубленной свежей кинзы

$^1/_2$ чайной ложки соли

1 столовая ложка масла канолы

450 г филе палтуса

1 чайная ложка порошка перца чили

1 чайная ложка молотого тмина

8 кукурузных тортилий

2 чашки шинкованного римского салата

1 средний помидор, нарубленный

1 авокадо, нарезанный

В среднего размера емкости смешайте лук, перец чили, сок лайма, кинзу и $^1/_4$ чайной ложки соли.

Разогрейте масло на среднем огне в большой сковороде с антипригарным покрытием. Посыпьте палтус порошком чили, тмином и оставшейся $^{1}/_{4}$ чайной ложки соли. Выложите на сковороду и готовьте, пока рыба не будет легко отделяться при накалывании вилкой, 5–6 минут с каждой стороны. Снимите палтус со сковородки.

Разогрейте тортильи в соответствии с инструкцией на упаковке. Наполните их палтусом, салатом, помидором и авокадо. Украсьте луковой смесью.

4 порции (по 2 такос каждому)

Порция содержит:
335 калорий
215 МЕ витамина D
87 мг кальция
26 г белка
34 г углеводов
12 г жира (2 г насыщенного жира)
414 мг натрия
7 г клетчатки

Глава 14. Движения, сжигающие жир

Многие считают, что существует только один правильный способ занятий гимнастикой. Они полагают, что надо неукоснительно следовать набору инструкций, иначе результата не будет. Но это не так. Да, есть несколько вещей, делающих ваши занятия более эффективными, и вы узнаете о них в этой главе. Но один волшебный секрет? Ерунда. Есть много способов сжигания жира.

Я записывалась на разные виды фитнеса – спиннинг, кик-боксинг, всего не перечислить. Я хотела вылепить из своего тела нечто маленькое и сексуальное. Приступая к занятиям, я была полна мотивации. Но вскоре начинала их пропускать. Мои отговорки становились все менее убедительными, и наконец, мне уже неловко было появиться после стольких пропусков.

Однако со временем я поняла, в чем проблема: мне не нравилось находиться в помещении. Мне никогда не приходится заставлять себя упражняться на свежем воздухе. На самом деле иногда я даже не воспринимаю это как занятия! Я обожаю ощущение ветра в волосах и холодного воздуха на лице во время бега. Я люблю оставаться наедине с моими мыслями. Мне даже нравятся люди, которых я встречаю на пути: старик, всегда машущий мне рукой, или женщина, утверждающая, что мой пес выводит меня на пробежку, а не наоборот.

Так зачем же принуждать себя к упражнениям в зале, пусть даже самым модным и популярным, когда мне гораздо легче мотивировать себя к бегу? Незачем. Просто незачем.

То же касается и вас. Лучшее упражнение – то, которое вы будете делать. Точка. В конечном счете, важнейший ингредиент вашего фитнеса – желание участвовать. Если вы его ненавидите, вы либо начнете пропускать занятия, либо станете выполнять свой комплекс в неполную силу. А это просто неэффективно.

На следующих страницах вы обнаружите много предложений относительно упражнений и комплексов. Одни из них интенсивны, другие – не очень. Некоторые можно выполнять дома. Для других надо идти в зал. Я постаралась дать вам несколько вариантов, чтобы вы могли выбрать хотя бы один, подходящий вашему стилю жизни. Если вы новичок, я также поделюсь с вами психологическими знаниями,

необходимыми, чтобы приступить к плану упражнений и следовать ему. Но сначала я хочу развенчать несколько мифов, возможно, стоящих между вами и успешными занятиями фитнесом.

МИФ № 1

ЧТОБЫ СБРОСИТЬ ЖИР, НЕ НУЖНЫ УПРАЖНЕНИЯ. ВСЕ, ЧТО ОТ ВАС ТРЕБУЕТСЯ, – МЕНЬШЕ ЕСТЬ

Существуют диеты, не предполагающие никаких физических нагрузок. Их авторы утверждают, что они вам не нужны. В определенной степени это так. Вы можете похудеть только с помощью диеты. Но проблема в том, что диета заставляет тело терять комбинацию жира и мышечного белка. В зависимости от состава диеты вы, возможно, сбросите много мышечной массы и лишь немного жира. План питания с высоким содержанием белков, витамина D и нескольких других ключевых питательных веществ (такой, как этот!) позволит вам сохранить мышечную массу, так что организм будет сжигать больше жира и меньше мышц.

И все-таки лучший способ сохранить мышечную массу – это использовать ее. Ваши мышцы созданы для движения, и когда вы двигаетесь больше обычного, они становятся плотнее, прочнее и сильнее. Это хорошо, т. к. мышцы – «голодная до калорий» ткань. Каждые полкило мышц сжигают от 35 до 50 калорий в день, даже в состоянии покоя. Мышечная ткань – невероятно важная часть метаболизма. Без нее все замедляется, и единственным способом похудения остается уменьшение количества пищи.

Вот восемь самых веских аргументов в пользу движения.

✓ **Вам захочется придерживаться диеты.** Многие худеющие жульничают или бросают диету из-за желания заесть стресс. Регулярные упражнения усиливают выработку мозгом эндорфинов, гормонов хорошего самочувствия, которые снимают боль и улучшают настроение. Они также уменьшают стресс, поднимают уверенность в себе и подавляют симптомы депрессии и тревожности.

✓ **Вы сможете контролировать «эмоциональное переедание».** Занятия спортом улучшают настроение, отвлекают вас и даже создают среду, в которой вы менее одиноки. Все это снижает вероятность того,

что вы потянетесь к ведерку попкорна, двум плиткам шоколада и кинофильму после трудного рабочего дня.

✓ **Вы предотвратите сезонную хандру.** Как показывают исследования, сжигание 350 калорий – что происходит, когда вы проходите примерно 5,5 км – 3 раза в неделю снимает симптомы депрессии так же эффективно, как антидепрессанты.

✓ **У вас будет гораздо больше энергии.** Упражнения улучшают сон, что, в свою очередь, заряжает вас энергией, необходимой для следующего дня. Нагрузки также повышают силу мышц, выносливость и стимулируют сердечно-сосудистую систему к более эффективной работе. А когда ваши сердце и легкие работают более эффективно, у вас больше энергии, чтобы справляться с дневными нагрузками.

✓ **Вы с большей вероятностью закрепите успех.** Исследования раз за разом подтверждают, что люди, занимающиеся физкультурой по 20–35 минут в день, чаще не набирают потерянный вес снова. В одном эксперименте с 97 женщинами менее 1 % из тех, кто упражнялся, за год после диеты снова «нарастили» жир на талии. Среди тех, кто не давал себе нагрузок, таких оказалось 25 %.

✓ **Вы станете лучше относиться к своему телу.** Наблюдения показывают, что когда физическая форма улучшается – вы быстрее пробегаете километр или поднимаете больший вес, – повышаются ваша самооценка и восприятие тела. И это действительно важно. Ученые снова и снова доказывают, что те, кто худеет по медицинским показаниям, намного чаще добиваются успеха, чем пытающиеся сбросить вес из тщеславия. А те, кто хорошо воспринимает свое тело в начале программы борьбы с лишним весом, с большей долей вероятности сбросят его и закрепят результат, чем те, кто стыдится своей внешности. Я хочу, чтобы вы могли смело встать перед зеркалом и порадоваться тому, что видите!

✓ **Упражнения могут заменить «еду» как социальное мероприятие.** Различные работы демонстрируют, что большинство из нас настолько же полные, как и люди, с которыми мы общаемся. Это происходит оттого, что мы едим «под давлением общественности». Вы знаете, о чем я говорю. Вы собираетесь выпить бокальчик с подругой после работы. Потом она заказывает сырную тарелку и кукурузные

чипсы и начинает уговаривать: «Ну давай же. Ты не поможешь мне справиться со всем этим? На самом деле? С тобой теперь так скучно!»

Вместо встречи за бокалом вина приглашайте друзей на пробежку, длительную прогулку, занятия йогой.

✓ **Вы настраиваете тело на сжигание жира.** Когда вы упражняетесь регулярно, уровень сжигающих жир ферментов растет – и эти ферменты становятся более эффективными. Это позволяет мышцам легче собирать и сжигать жир, необходимый им как топливо.

МИФ № 2

У ВАС АЛЛЕРГИЯ НА УПРАЖНЕНИЯ

Я буквально цитирую мою подругу Энди. Год назад она сказала: «У меня аллергия на упражнения. Не важно, что ты предложишь мне сделать. Я все равно это возненавижу».

Она заявила это прямо перед тем, как мы отправились на длинную прогулку по городу, разглядывали витрины и прохожих. Вероятно, мы прошли 3 км, но она не воспринимала их как физическую нагрузку, потому что так хорошо проводила время. (А я слишком хорошая подруга, чтобы указывать ей на это!)

Но мне понятно, почему Энди и многие другие рассказывают об аллергии на упражнения. Начать выполнять комплекс и придерживаться его сложно и не слишком приятно. Да, я твердо уверена, что ненависть к физическим нагрузкам сродни ненависти к определенной пище. Вспомните всю еду, которую вы ненавидели, когда были детьми. У меня получился длинный список, включающий помидоры, бобы и шпинат. Почему я их терпеть не могла? Потому что в детстве мне казалось, что они выглядели и пахли странно, так что я отказывалась их попробовать.

Потом, с течением времени, я периодически пробовала эти продукты. Сейчас я их люблю. Помидоры, в частности, входят в число моих фаворитов – особенно в сезон. Я даже выращиваю помидоры в саду. В детстве я ненавидела их, потому что они были чем-то новым. Мысль о том, что они мне не нравятся, доставляла мне больше неприятностей, чем их вкус.

То же самое и с упражнениями. Часто их неприятие хуже самого опыта физических нагрузок. Если вы долгое время повторяете себе: «Мне нужно упражняться» и «С этим нужно разделаться», то

испытываете к ним еще более сильное отвращение. С другой стороны, что случится, если вы скажете себе: «Сегодня я хочу позаниматься»? Попробуйте. Может выясниться, что в действительности это не так уж и плохо.

Вот другое предложение: дайте себе 2 недели. Первые две недели любого комплекса упражнений самые трудные. Это потому, что ваше тело еще не привыкло ко всем этим движениям. Все кажется чужим и странным. Вы даже можете смущаться от того, что другие люди смотрят на вас и думают, что вы делаете что-то неправильно. Кроме того, это период, когда большинство ощущает синдром отсроченной мышечной болезненности.

Однако через пару недель все изменится. Разовьется так называемая мышечная память. Это значит, что вам не придется задействовать мозг, чтобы приказать мышцам сделать грейпвайн во время танцкласса. Ноги просто выполнят движение «не задумываясь». Мышечная память об одних упражнениях формируется быстрее, чем о других, в зависимости от сложности и частоты повторения, но она обязательно сформируется. А когда это случится, упражнение уже не будет казаться таким незнакомым и трудным.

И наконец, занятия спортом могут приносить удовольствие, если не думать о них, как об упражнениях. Моей подруге Энди так понравилось прогуливаться, что она не замечала, как проходила по 3 км в день. Подумайте об этом как о движении. Вам нравится выгуливать собаку? Кататься на велосипеде с ребенком? Играть в *Просто потанцуй* на игровой приставке? Все эти виды движения приводят вас в хорошую физическую форму, и все они считаются упражнениями!

МИФ № 3

УПРАЖНЕНИЯ КОМПЕНСИРУЮТ ПЕРЕЕДАНИЕ

Этот миф особенно проблематичен и может стать препятствием на пути к вашему успеху. Это верно, что каждая пройденная миля сжигает от 50 до 100 калорий. Эти сгоревшие калории ускоряют потерю веса и служат некоторым буфером для случаев, когда вы чуть-чуть заступите за границу дозволенного. Но они никогда не станут заменой разумному питанию.

И вот почему. Типичное для приступа голода переедание быстро даст вам 1000 или более лишних калорий. Например, всего лишь один кусочек пирога в обычном ресторане обойдется вам в 400 калорий. Прибавьте сюда мороженое, и вы получите еще 200. Это уже 600 калорий, и мы говорим только о десерте. Чтобы истратить их, вам придется пробежать или пройти 10 км. Это много, и немногие на это способны.

Упражнения важны по всем причинам, которые я перечислила. Но не используйте их как костыль при переедании. Если вы так поступите, то разочаруетесь, не увидев прогресса.

МИФ № 4

ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ ВЫЗЫВАЮТ ГОЛОД

Многие полагают, что упражнения провоцируют голод, заставляя вас переедать и перечеркивая все усилия по сжиганию калорий, которые вы предприняли во время занятий. Британские ученые недавно доказали, что эта теория ошибочна. Они наблюдали за 12 мужчинами и женщинами, в течение 16 дней отслеживая их расход энергии и потребление пищи. Исследователи просили участников эксперимента в разные дни давать себе разную нагрузку, от полной пассивности до чрезвычайно интенсивных упражнений. После занятий участники испытывали голод, но он не заставлял их восполнять все затраченные калории. Они компенсировали только 30 % дефицита калорий, вызванного упражнениями. Другими словами, 70 % сожженных калорий остаются сожженными. Другое проведенное в Австралии исследование выявило, что 12-недельная программа упражнений (около 40 км ходьбы или бега в неделю) вызывала у участников более сильный голод перед едой, но и более быстрое насыщение.

МИФ № 5

ВАМ НУЖНО ПРОВЕСТИ В ЗАЛЕ ЧАС И СИЛЬНО УСТАТЬ, ЧТОБЫ ДОБИТЬСЯ РЕЗУЛЬТАТА

Я была жертвой этого мифа. Я думала, что в зал следует приходить 4–5 раз в неделю, выполнять там сериями силовые упражнения и потеть изо всех сил, чтобы почувствовать, как сгорают калории.

И только после встречи с нью-йоркским тренером по фитнесу Питом Серкуа, автором *Фитнеса за 90 секунд,* я изменила свою точку

зрения. Пит предложил мне делать нечто, полностью противоречившее моей интуиции, – заниматься меньше. Он сказал, что мне незачем работать с отягощениями больше 1 дня в неделю или выполнять больше 1 серии упражнений. Да, большие веса – это хорошо, но мне не нужно перегружать ни одну мышцу, обрекая себя на болезненные ощущения на следующий день. Он просто хотел, чтобы я работала с весом 90 секунд за занятие.

Сначала я решила, что он не в себе. Потом попробовала и стала сильнее. И вот почему: наконец, я стала поднимать вес стабильно. Пытаясь выполнять многочисленные серии различных силовых упражнений в течение недели, я требовала от себя слишком многого. Я просто не выдерживала такого режима. У меня не хватало времени или желания, так что я делала их некоторое время, потом прекращала, потом снова начинала и снова бросала. В итоге я никогда не достигала хорошей формы.

Переключившись на модель Пита «лучше меньше, да лучше», я добилась хорошей формы и сохранила ее.

Но вы можете спросить о тех исследованиях или статьях, которые утверждали, что чем больше серий и дней тренировок, тем лучше. Знаете что? Все эти исследования проводились на бодибилдерах. Если ваша цель – нарастить внушительные мускулы, которые сделают вас женской версией Халка, тогда конечно – больше серий и дней, проведенных в зале. Но если ваша задача – окрепнуть и сжечь жир, модель «один-раз-в-неделю одна-серия-и-все» более уместна. Неплохо звучит, правда?

Создайте свой идеальный план

На следующих страницах вы найдете шесть разных комплексов упражнений. Выберите из них то, что вам 100-процентно подойдет, что вы будете делать и не бросите. Можно выполнять один комплекс целиком, а можно объединить элементы нескольких. Выбор за вами. Только помните: оставайтесь реалистами. Чем больше он соответствует вашему образу жизни, тем вероятнее, что вы не прекратите занятия.

Комплекс упражнений № 1 УТРЕННИЕ ПРОГУЛКИ

Многие пытаются давать себе физическую нагрузку после обеда или вечером, переделав все дела. Это нелегко, т. к. список дел имеет свойство разрастаться и покушаться на время, отведенное для упражнений. К тому же во второй половине дня и вечером большинство из нас уже устало. А когда вы утомлены, нет ничего проще, чем придумать себе оправдание, чтобы не двигаться.

Начинайте утром: идеальное время суток для движения. Утро находится под нашим контролем. Это прекрасный способ получить немного свежего воздуха и поднимающего настроение солнечного света с тем, чтобы день прошел легче. Утренняя прогулка особенно важна в зимние месяцы, когда солнце исчезает уже после 4 часов. Оно не обеспечит вам большого количества витамина D (из-за угла падения солнечных лучей), но создаст настроение и добавит энергии. Оно также улучшит ваш сон. Наблюдения, проведенные Центром исследования рака в Сиэтле, показали, что женщины, гулявшие утром в течение часа, спали лучше, чем те, кто этого не делал.

В качестве бонуса большинство людей, и я в том числе, обнаруживают, что весь день чувствуют себя лучше, если подвигаются утром. Меня реже посещает желание поесть, я испытываю меньший стресс и лучше фокусируюсь на работе. Но возможно, важнее всего следующее: утренняя прогулка задает тон всему дню. Если вы деятельно начинаете утро, у вас больше воли придерживаться своих целей в течение дня. Безусловно, утренняя прогулка – одна из лучших вещей, которые вы можете сделать для настроения и эффективности.

ЕСЛИ ВЫ ВЫБИРАЕТЕ УТРЕННИЕ ПРОГУЛКИ:

Сделайте их обязательной частью своего дня. Ничего не случится до вашего возвращения. Закончив прогулку, вы сможете позавтракать, проверить почту или сделать телефонный звонок. Но день не начнется, пока вы не подвигаетесь.

Гуляйте с целью. По возможности привяжите утреннюю прогулку к чему-то, что вам все равно нужно делать. Тогда вы с большей вероятностью будете гулять каждый день. Например, я провожаю дочку до школы. Вы можете дойти пешком до кофейни, а не ехать туда на машине, или выгулять собаку, а не просто выпустить ее во двор. Пес будет вам благодарен и, вполне возможно, попросит вас о том же на следующее утро!

Если можете, ходите на улице. У вас поднимется настроение, если погуляете на солнце, а не в помещении на «бегущей дорожке» тренажера.

Не наносите защитный крем на руки и ноги, если отправляетесь на прогулку менее чем на 15 минут. Однако всегда покрывайте кремом лицо. Кожа вырабатывает мощный и эффективный витамин D, но подставлять ее ультрафиолетовым лучам спектра A и B смертельно опасно, так что не делайте этого дольше 15 минут. Если у вас очень светлая кожа и вы легко обгораете, всегда пользуйтесь кремом.

Комплекс упражнений № 2 ТРЕНИРОВКА СЕРДЦА ТРИ РАЗА В НЕДЕЛЮ

Кардионагрузка – это отличный способ сжечь калории, улучшить настроение и состояние сердца. Интенсивная тренировка сердца также помогает сбросить стресс, уменьшить голод и его приступы.

ЕСЛИ ВЫ ВЫБИРАЕТЕ КАРДИОНАГРУЗКИ:

Выбирайте кардио и получайте удовольствие. Не заставляйте себя выполнять комплекс упражнений, который вам не нравится. Делайте только те упражнения, которые вам под силу. Всегда. Так что если вы когда-то играли в теннис, найдите поблизости корт и партнера. Если вам по душе плавание, ходите в бассейн. Если вы любите общество, вам подойдет зумба или другая танцевальная фитнес-программа. Идея в том, чтобы подобрать что-то, чего вы будете ждать. Это верно, даже если вы отдали предпочтение тренажерному залу из-за его джакузи или парной, куда вы отправляетесь после тренировки.

Комбинируйте упражнения с чем-то, что вам по душе. Скажем, каждый раз во время занятий вы встречаетесь с другом или подругой. Он/она становится вашим партнером по прогулкам, бегу или теннису. Если вы видитесь с этим человеком только при физических упражнениях, то начинаете предвкушать занятия, потому что вам не терпится поболтать с ним. Точно так же, если вам нравится быть на свежем воздухе, упражняйтесь под открытым небом. Или если вы не равнодушны к музыке, не пожалейте денег на iPodNano, загрузите ваши любимые мелодии и не забывайте брать его с собой, направляясь в зал.

Не перегружайте себя. Как я уже говорила, многие заканчивают ненавистью к упражнениям, т. к. пытаются совершить скачок от нулевой подготовки к 100-процентной спортивной форме в рамках одного и того же дня. Они встают с дивана, надевают кроссовки и пытаются целый час бегать вверх-вниз по ступенькам стадиона. Их сердце не привыкло сокращаться так часто, их мышцы не готовы работать так напряженно. В результате весь опыт становится болезненным от начала и до конца. Что еще хуже, на следующий день у них все болит, а потом наступает смертельная усталость.

Упражнения не должны причинять боль, если выполнять их правильно. Если вы не готовите себя к Олимпиаде, у вас не должно быть ощущения, словно кто-то выкачал из вашего тела весь воздух. И если на следующий день все болит и вы не в состоянии двигаться – это тоже неправильно. Когда мне больно бегать, я понимаю, что что-то не в порядке. Обычно это означает, что надо заменить кроссовки.

Итак, если вы долго не давали себе нагрузок, начните с малого. Отнеситесь к себе бережно. Сначала занимайтесь только 1 день в неделю. Потом, когда почувствуете себя в лучшей форме, переходите к 2 дням в неделю, затем к 3. Медленно набирая форму, вы почти полностью сможете избежать дискомфорта.

Комплекс упражнений № 3 СИЛОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДОМА 1–2 РАЗА В НЕДЕЛЮ

Силовые упражнения наращивают мышцы, а мышцы сжигают калории. Каждые полкило мышц сжигают 35 калорий в день только на поддержание собственного функционирования. Чем больше у вас мышц, тем больше калорий потребляет тело – даже во сне. В течение суток после тренировки обмен веществ происходит в интенсивном режиме, т. к. тело чинит мускулы и пополняет запасы энергии.

Далее вы найдете два разных комплекса упражнений, которые можно выполнять дома. Выберите тот, что больше вам подходит.

Комплекс первый

ОБОРУДОВАНИЕ НЕ ТРЕБУЕТСЯ

ОТЖИМАНИЯ ОТ ПОЛА

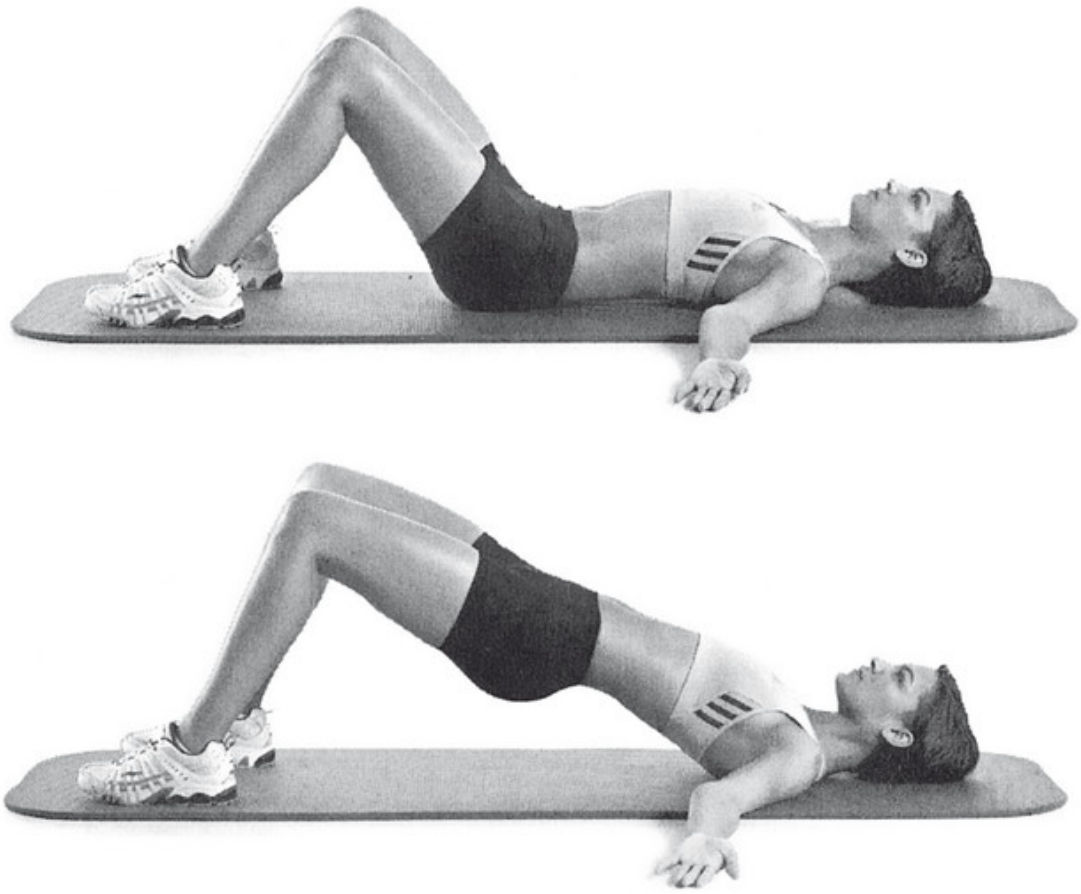
Обопритесь на четыре точки: ладони под плечами, ноги выпрямлены. (Примечание: если вы недостаточно сильны, чтобы отжиматься по-взрослому, обопритесь коленями на пол, поднимите икры и перекрестите щиколотки.)

Опускайте туловище до тех пор, пока грудь не коснется пола. Выдержите паузу и вернитесь в исходное положение. Повторяйте движение в течение 90 секунд.

Y-ПОДЪЕМ С ПОЛА

Лягте лицом вниз. Выпрямите руки над головой под углом 30 градусов к туловищу. Ладони обращены внутрь, тело воспроизводит форму буквы Y. (Для разнообразия можно также выполнять это упражнение с руками, вытянутыми в стороны в форме буквы T или поднятыми прямо над головой в форме буквы I. Изменяя положение рук, вы прорабатываете разные области верхней части спины.)

Поднимите руки максимально высоко. Сделайте паузу и вернитесь в исходное положение. Повторяйте движение в течение 90 секунд.



ПОДЪЕМ БЕДЕР

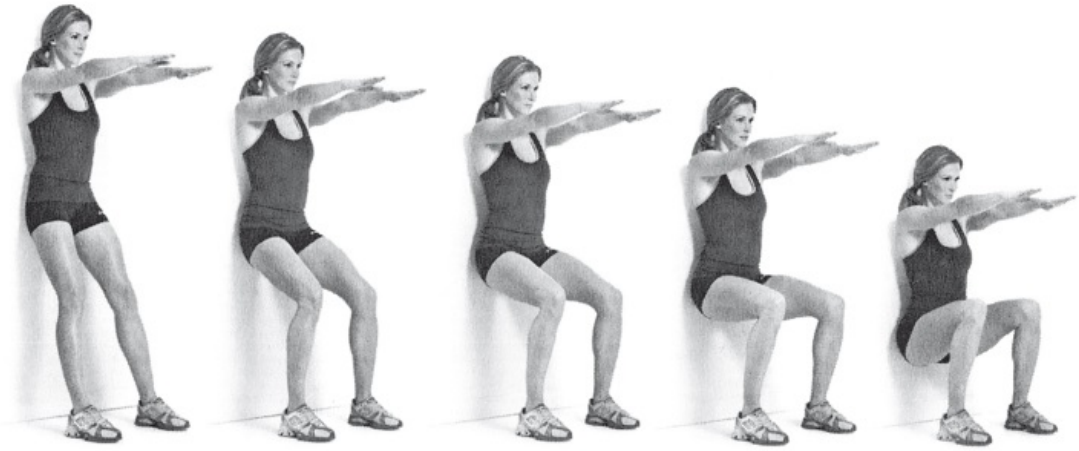
Лягте на спину. Колени согнуты, ступни стоят на полу.

Поднимите бедра так, чтобы тело – от плеч до коленей – образовало прямую линию. Удерживайте положение в течение 90 секунд. (Примечание: чтобы увеличить интенсивность этого упражнения, выпрямляйте каждую ногу на 45 секунд.)

ПЕРЕВЕРНУТЫЙ ПРЕСС

Приведите тело в «позу собаки» лицом вниз. Бедра находятся в воздухе, вес тела равномерно распределен на кисти и ступни. Тело должно образовать треугольник, а кисти оказаться на ширине плеч.

Удерживайте тело в этом положении, сгибая руки в локтях и приводя голову как можно ближе к полу. Сделайте паузу и вернитесь в исходное положение. Повторяйте движение в течение 90 секунд.



ПРИСЕДАНИЕ У СТЕНЫ

Обопритесь спиной о стену, ноги на ширине плеч и немного отодвинуты от стены. Не отрывая спину от стены, сгибайте ноги в коленях и скользите по стене вниз. Через несколько сантиметров остановитесь. Удерживайте положение 10 секунд.

Опуститесь еще на несколько сантиметров. Удерживайте положение в течение 10 секунд.

Опуститесь еще на несколько сантиметров. Удерживайте положение в течение 10 секунд.

Потом еще на несколько сантиметров. Удерживайте положение в течение 10 секунд.

Затем один раз выполните всю последовательность в обратном порядке.

ОХОТНИЧЬЯ СОБАКА

Встаньте на четвереньки. Вытяните правую руку и левую ногу. Удерживайте положение 5 секунд. Опустите руку и ногу, повторите движение для левой руки и правой ноги. Продолжайте менять стороны, пока не выполните 9 повторов упражнения для каждой стороны.

ОТЖИМАНИЕ НА ЛОКТЯХ

Начните с видоизмененной позиции для отжиманий: локти согнуты, предплечья на полу. Ваше тело – от плеч до щиколоток – должно образовать прямую линию. Напрягите мышцы брюшного пресса и подберите торс. Удерживайте это положение в течение 90 секунд.

БОКОВОЕ ОТЖИМАНИЕ НА ЛОКТЕ

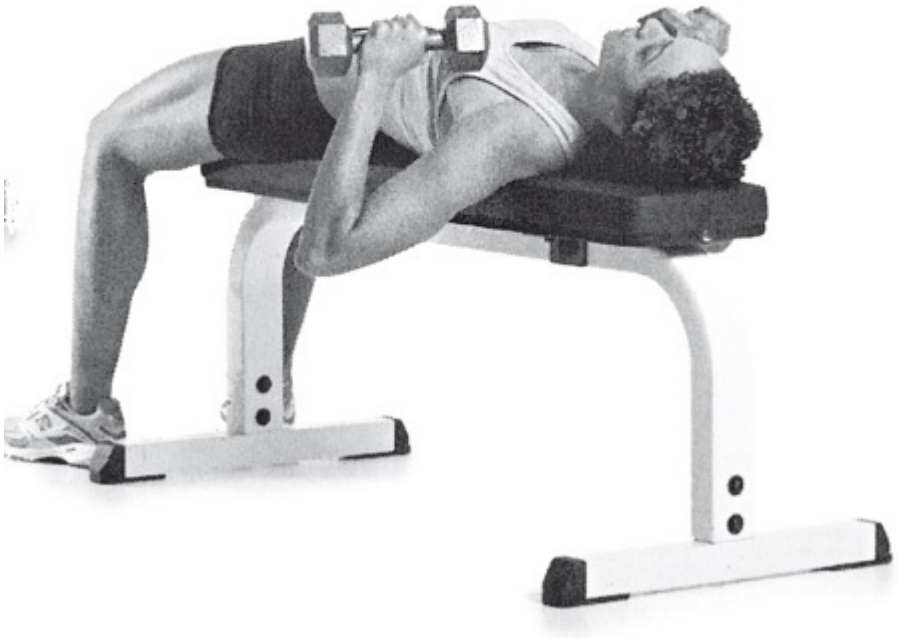
Лягте на левую сторону, выпрямите колени. Приподнимите верхнюю часть тела на левом локте и предплечье.

Напрягите мышцы брюшного пресса и поднимайте бедра, пока тело не образует прямую линию от щиколоток до плеч.

Глубоко дышите и удерживайте положение 45 секунд. Повторите для другой стороны.

Комплекс второй

С ГАНТЕЛЯМИ



ЖИМ ЛЕЖА

Лягте на спину на плоскую скамейку. Если у вас нет скамейки для поднятия тяжестей, воспользуйтесь вращающимся табуретом для пианино или чем-то подобным. Выпрямите руки и удерживайте гантели над грудью так, чтобы они почти соприкасались.

Опустите гантели близко к груди. Сделайте паузу, а потом поднимите вес в исходное положение. Повторяйте движение в течение 90 секунд.

ГРЕБЛЯ С ГАНТЕЛЯМИ

Возьмите пару гантелей. Из положения стоя сгибайте ноги в коленях и наклоняйтесь от бедер вперед, пока торс не расположится почти параллельно полу. Протяните руки к полу.

Сгибайте руки и подтягивайте гантели к бокам. Вы должны почувствовать, что ваши лопатки сближаются. Сделайте паузу и вернитесь в исходное положение. Повторяйте движение в течение 90 секунд.

ЖИМ ОТ ПЛЕЧ

Встаньте, поднимите гантели на уровень плеч, руки согнуты в локтях, ладони смотрят внутрь. Ступни должны стоять на ширине плеч, ноги – быть слегка согнутыми в коленях.

Поднимайте гантели прямо над головой, пока руки полностью не выпрямятся. Сделайте паузу и вернитесь в исходное положение. Повторяйте движение в течение 90 секунд.

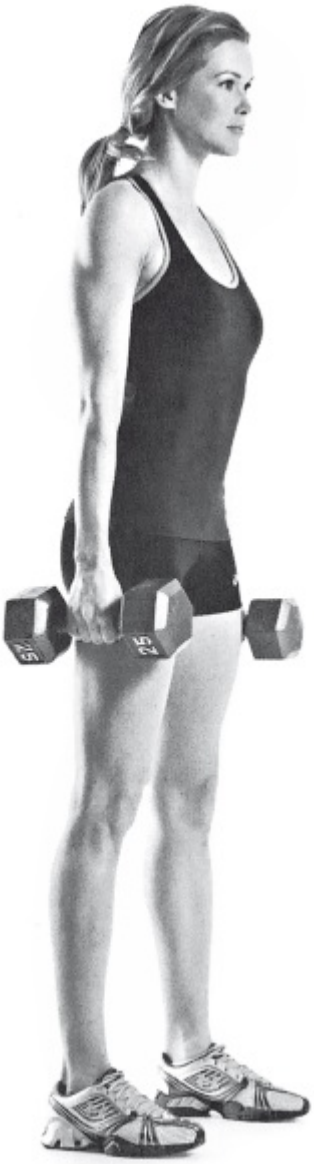
ПОДЪЕМ ГАНТЕЛЕЙ НА БИЦЕПС

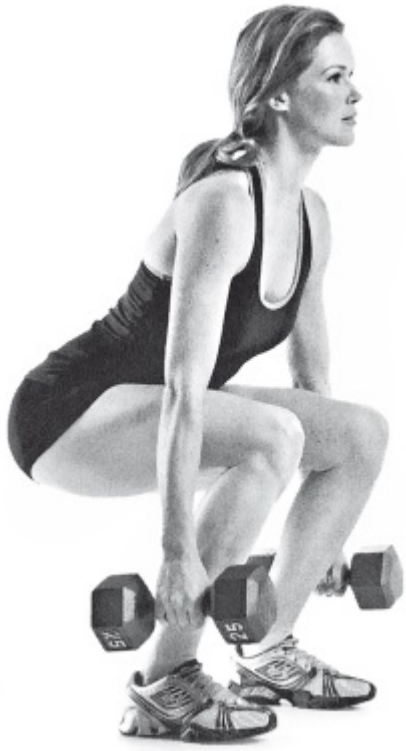
Встаньте, опустите руки вдоль тела, ладонями вперед.

Согните руки в локтях и поднимите гантели к плечам. Верхняя часть рук должна быть все время прижата к бокам. Сделайте паузу и вернитесь в исходное положение. Повторяйте движение в течение 90 секунд.

ФРАНЦУЗСКИЙ ЖИМ НА ТРИЦЕПС

Встаньте, поднимите руки над головой, поставьте ноги на ширину плеч. Разверните ладони друг к другу, держа по гантели в каждой руке. Не меняя положение верхней части рук, опустите гантели за голову. Сделайте паузу и вернитесь в исходное положение. Повторяйте движение в течение 90 секунд.

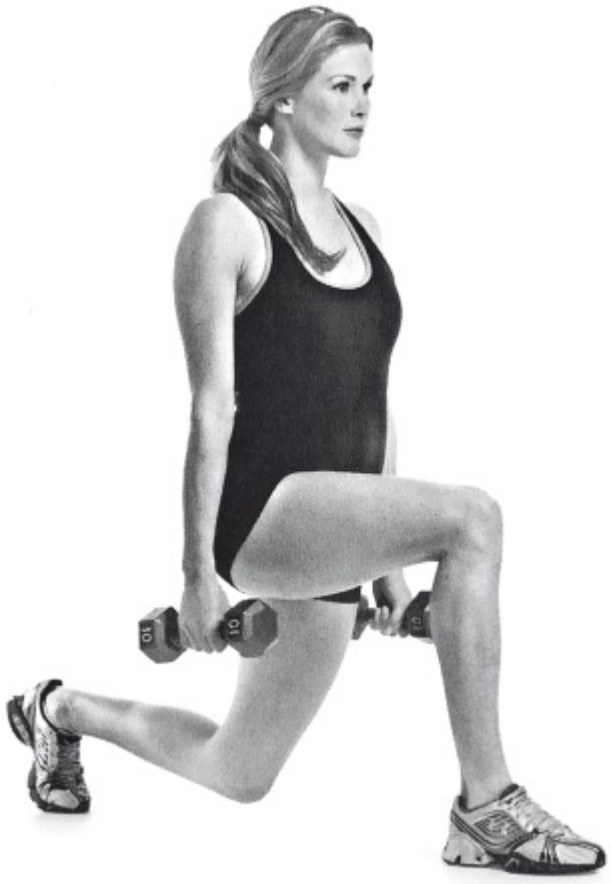




ПРИСЕДАНИЕ С ГАНТЕЛЯМИ

Встаньте, держа гантели по сторонам. Ладони должны быть повернуты внутрь.

Согните колени и опуститесь на корточки, продвигая бедра назад и приводя их в положение, параллельное полу. Сделайте паузу и вернитесь в исходное положение. Повторяйте движение в течение 90 секунд.

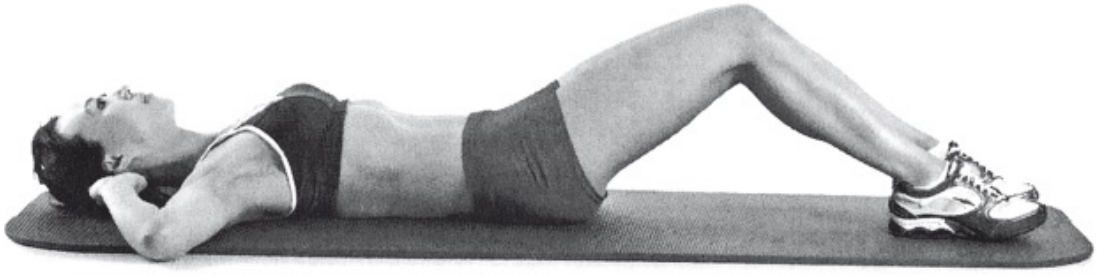


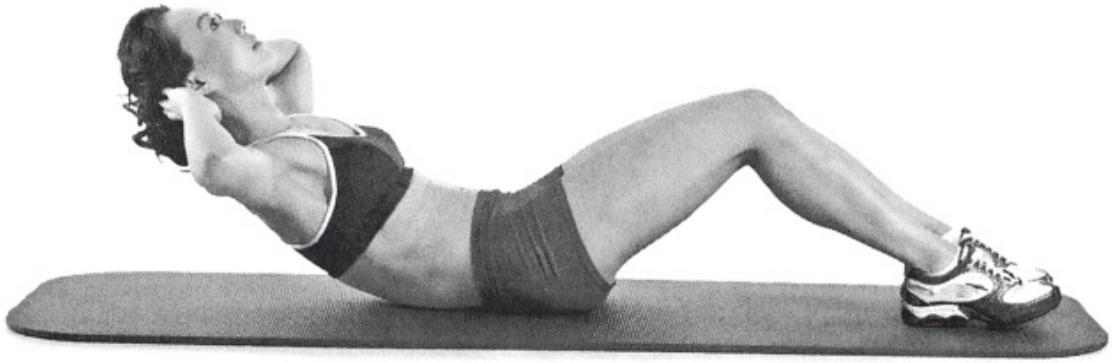
ВЫПАД ВПЕРЕД С ГАНТЕЛЯМИ

Поставьте ноги на ширину плеч, гантели по сторонам.

Сделайте шаг вперед правой ногой. Медленно опускайте туловище, пока находящееся впереди колено не согнется под углом 90 градусов.

Сделайте паузу и «отожмитесь» в исходное положение. Повторяйте движение в течение 90 секунд, меняя ноги.

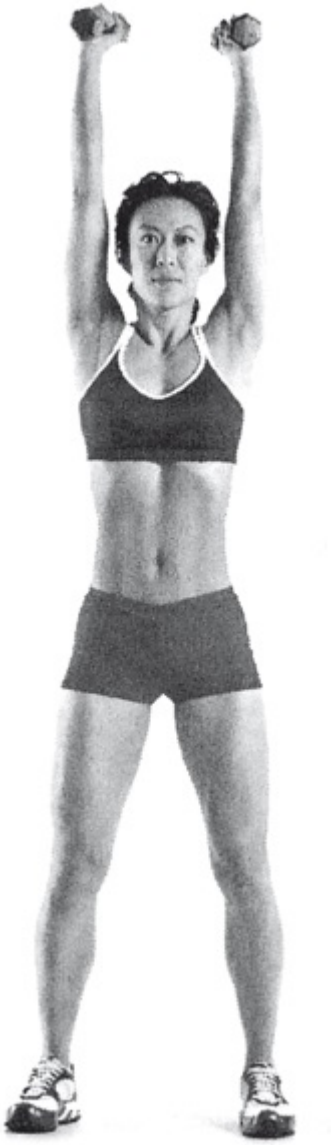




«СКРУЧИВАНИЕ» ДЛЯ БРЮШНОГО ПРЕССА

Лягте на спину, согните колени, ступни поставьте на пол. Положите пальцы за уши, обопритесь руками о пол.

Поднимите голову и плечи, «скручивая» грудную клетку к тазу. Сделайте паузу и вернитесь в исходное положение. Повторяйте движение в течение 90 секунд.



НАКЛОН В СТОРОНУ С ГАНТЕЛЯМИ

Встаньте, подняв гантели над головой, руки выпрямлены и находятся в одной плоскости с плечами.

Не перекручивая верхнюю часть тела, наклоняйтесь строго влево настолько, насколько это возможно. Выдержите паузу и вернитесь в исходное положение. Затем наклонитесь вправо. Повторяйте движение в течение 90 секунд.

Комплекс упражнений № 4

СИЛОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ В ТРЕНАЖЕРНОМ ЗАЛЕ 1–2 РАЗА В НЕДЕЛЮ

Если вы предпочитаете тренироваться в зале, вот несколько вариантов. Выберите один из них:

✓ Выполняйте комплекс с гантелями, показанный на с. 301–308. В зале его можно делать с гантелями или штангой.

✓ Запишитесь на силовые занятия, такие как силовая йога.

✓ Выполняйте круговую тренировку, переходя от тренажера к тренажеру. Выполняйте по 8–12 подъемов (с максимальным для вас весом) в жиме лежа, при разведении рук от груди, гребле, выпрямлении поясницы, бицепсовых сгибаниях рук, трицепсовом жиме на блоке и жиме от плеч. Для ног делайте приседания у стены (спина у стены, колени согнуты под углом 90 градусов) в течение 90 секунд. Для мышц брюшного пресса выполняйте отжимание на локтях в течение 90 секунд плюс от 10 до 20 «кранчей» на фитболе.

Комплекс упражнений № 5
НАБИРАЙТЕ ДВИЖЕНИЯ В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ

Я называю их «хитрыми» движениями, т. к. вы получаете выгоду, делая вещи, которые нельзя не делать, такие как уборка в доме или работа во дворе. Но не думайте, что жульничаете, если выбираете этот вариант. «Хитрые» упражнения суммируются. В зависимости от того, сколько работали в этот день, вы можете сжечь до 750 дополнительных калорий! Используйте следующие рекомендации.

Сделайте это: наденьте шагомер. Прикрепите его к поясу, пусть считает шаги. В среднем человек с малоподвижным образом жизни делает за день всего 2000–3000 шагов. Дополнительные 2000 шагов позволят вам удерживать нынешний вес и перестать набирать его. Если вы прибавите больше, лишние шаги помогут вам избавляться от килограммов.

Сделайте это: справляйтесь с делами на ходу. Или на велосипеде. Старайтесь как можно чаще не пользоваться машиной или парковать ее очень далеко. Вы удивитесь, сколько дел можно переделать, передвигаясь пешком или на велосипеде, если подойти к вопросу творчески. В корзине, закрепленной на велосипеде, я перевожу все, от банковских квитанций до почты и покупок из мини-маркета.

Сделайте это: больше делайте руками. Сметайте с тротуара траву или листья щеткой, а не пневматической машиной. Для небольших работ используйте пылесос без мотора. Развешивайте выстиранное белье на веревке, обходитесь без сушилки. Все это поможет вам не только сжечь калории, но и уменьшить счет за электричество и внести свой вклад в сокращение объема углеродного следа.

Комплекс упражнений № 6

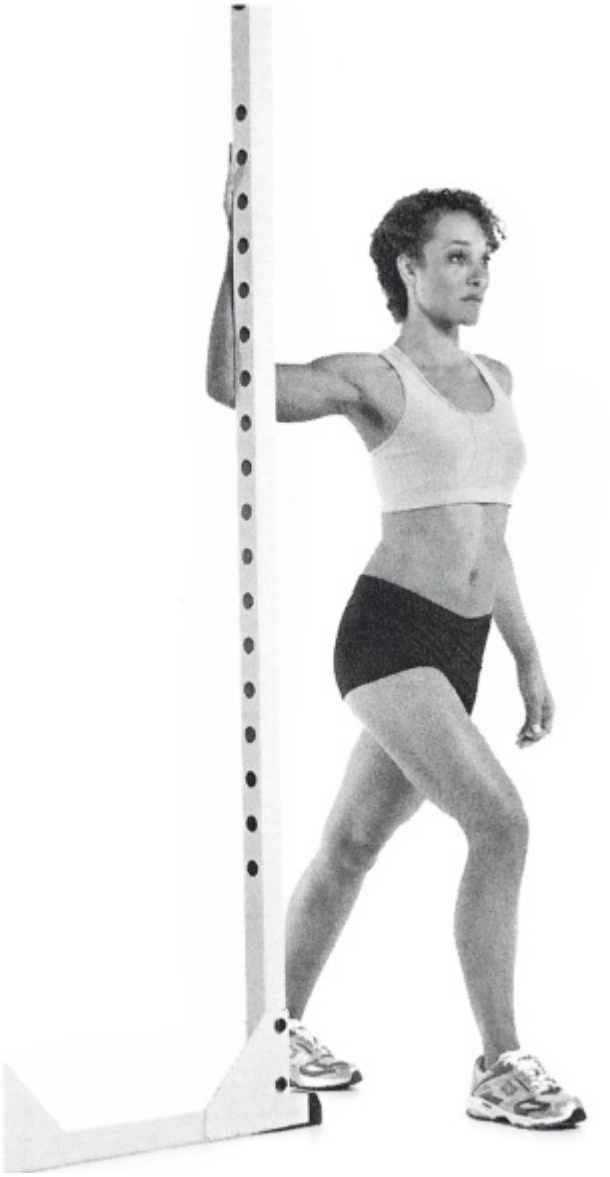
ПЕРЕД СНОМ ЗАНИМАЙТЕСЬ ЙОГОЙ ИЛИ РАСТЯЖКОЙ

Очень немногие из нас по-настоящему расслабляются перед сном. Поэтому мы плохо или мало спим. Как я уже несколько раз отмечала, плохой сон затрудняет похудение. Чем меньше вы спите, тем вы голоднее и раздражительнее, что затрудняет соблюдение диеты.

Если вы спите неспокойно или постоянно просыпаетесь, я очень рекомендую растяжку, йогу или другую форму релаксации перед сном, такую, как медитация или глубокое дыхание. Если вы выберете йогу, то получите дополнительную психологическую вовлеченность, которая может распространиться и на ваши привычки в еде. Одно исследование, проведенное Университетом Дикина в Австралии, выявило, что 12 недель йоги с принятием поз, дыханием, релаксацией и медитацией помогли женщинам уменьшить переедание и улучшить самооценку и представление о собственном теле. К тому же все они похудели.

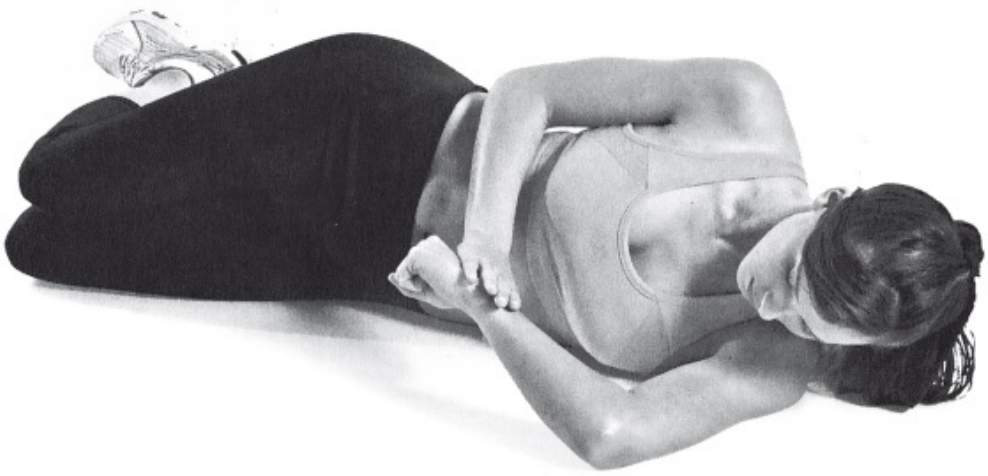
На занятия йогой можно ходить по вечерам или принимать серию поз дома, самостоятельно. Только это должна быть щадящая йога. К примеру, силовая йога больше напоминает силовые и кардиоупражнения, она скорее стимулирует вас, а не помогает расслабиться.

На следующих страницах вы найдете мягкую растяжку, которую можно попробовать вечером перед сном.



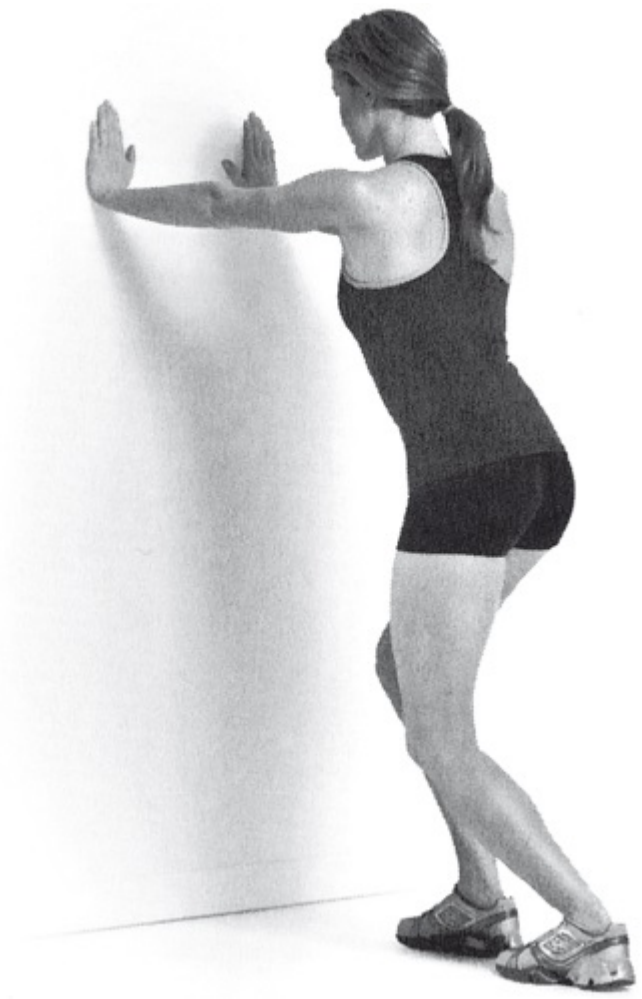
РАСТЯЖКА У ДВЕРИ

Вытяните руку в сторону и согните ее под углом 90 градусов. Положите предплечье на дверную раму. Продвигайте правую ногу вперед через порог, пока не почувствуете комфортное растяжение в груди. Удерживайте положение 15–20 секунд, затем поменяйте сторону.



«РАСТЯЖКА СОНИ»

Лягте на левый бок, верхняя часть левой руки на полу, локоть согнут под углом 90 градусов. Расположите торс так, чтобы правое плечо оказалось немного позади левого, а левое предплечье указывало на потолок. Мягко подталкивайте левую кисть к полу, пока не почувствуете приятное растяжение на задней поверхности левого плеча. Удерживайте положение 15–20 секунд, затем поменяйте сторону.



ОТЖИМАНИЕ ОТ СТЕНЫ

Встаньте в полуметре от стены, одна нога перед другой. Положите ладони на стену и наклонитесь вперед. Давите на пол пяткой находящейся сзади ноги, пока не почувствуете растяжку в икре. Удерживайте положение 2 секунды, расслабьтесь, повторите движение 10 раз. Затем повторите его для другой стороны.

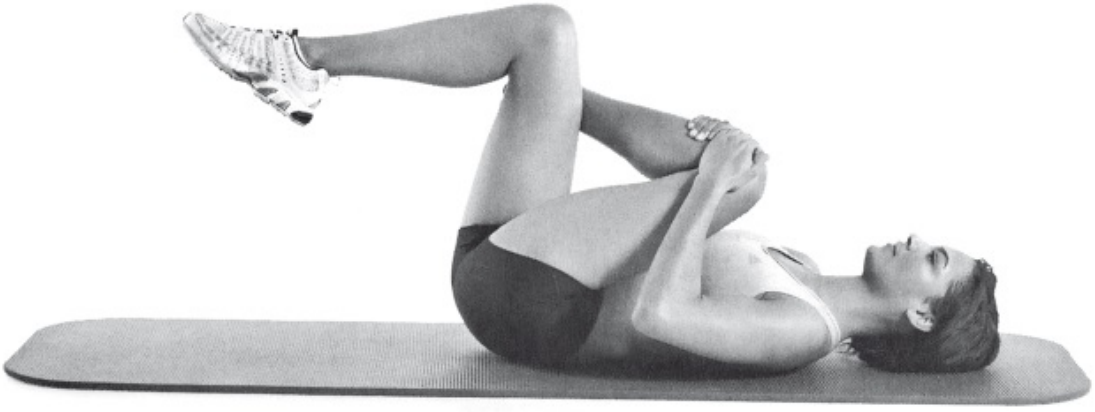
РАСТЯЖКА ТРИЦЕПСОВ

Встаньте или сядьте. Заложите правую руку за голову, согнув локоть так, как будто пытаетесь почесать левую лопатку.

Ухватите левой рукой правый локоть. Тяните правую руку за голову и влево, пока не почувствуете растяжку. Удерживайте положение 15–20 секунд, затем поменяйте сторону.

РАСТЯЖКА МЫШЦ ЗАДНЕЙ ПОВЕРХНОСТИ БЕДРА ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ СТОЯ

Поместите правую ступню на скамейку или стул. Вытягивайте ногу, пока она полностью не распрямится. Слегка согнув левую ногу, наклоняйтесь вперед, пока не ощутите растяжку. Удерживайте положение 15–20 секунд, затем поменяйте сторону.



РАСТЯЖКА ЯГОДИЧНОЙ МЫШЦЫ

Лягте на спину, согните ноги в коленях, ступни поставьте на пол. Перекрестите левую ногу с правой так, чтобы левая щиколотка касалась правого бедра. Возьмитесь обеими руками за левое колено и тяните его к середине груди, пока не ощутите растяжку. Удерживайте положение 15–20 секунд, затем поменяйте сторону.

Глава 15. Как сжечь жир навсегда

Как я уже говорила, мне хотелось бы, чтобы эта диета стала последней, к которой вы обратились. Я хочу, чтобы вы наконец открыли всем ту стройную, подтянутую, красивую форму, которая скрывается внутри вас!

Поэтому я предлагаю подход, отличный от того, с которым вы сталкивались в прошлом. Если вы достигли желаемого веса на низкоуглеводной диете, то пережили опасный момент, когда надо было вернуть углеводы в рацион, но соблюсти меру. Если вы следовали диете с подсчетом калорий, однажды вам пришлось увеличить количество калорий (чтобы поддерживать, а не терять вес), но ненамного! Такой опыт связан со стрессом и разочарованием, особенно если вы потеряли вес, а потом увидели, что цифры на весах начали расти.

К счастью, в этом плане вы ни от чего не отказывались, так что вам нечего возвращать. Вы не отказывались от мяса, углеводов, жира. Вы даже не расставались с сахаром, алкоголем или кофе. Так что в этот раз вам не придется волноваться о том пугающем моменте, когда вы «прервете» диету и впервые попробуете то, о чем мечтали месяцами, потому что ваш рацион все время был сбалансированным.

На самом деле все, что вам нужно, чтобы навсегда сохранить свой новый вес, – это перейти от следования *Диете с витамином D* к жизни с ней. Эта глава именно об этом: как перестать воспринимать этот план как временную меру и принять его как план питания на всю жизнь.

И вот как минимум четыре убедительные причины, чтобы превратить *Диету с витамином D* в постоянное меню для вашего тонкого сексуального тела.

Четыре причины для постоянного соблюдения диеты

В отличие от других диет, которые вы, возможно, опробовали, здесь нет абсолютно никаких причин бросать диету и множество – следовать ей всю жизнь. Вот четыре из них.

Вы проживете дольше. В отличие от других популярных диет с *Диетой с витамином D* вам не стоит волноваться о повышении уровня холестерина, который наградит вас болезнью сердца, или запоре, с которым трудно справиться. Напротив, эта диета перегружена продуктами, обеспечивающими и потерю веса, и хорошее здоровье. В частности, оптимальное количество витамина D, кальция и жирных кислот омега-3 поможет улучшить здоровье сердца, костей, мозга, иммунитет и многое другое.

Вы будете постоянно улыбаться. Готова поспорить, что у вас никогда не было такого хорошего настроения. Вы просыпаетесь готовыми встретить новый день – даже в унылые зимние месяцы. У вас есть причина, чтобы чувствовать себя счастливой, – и это не только узкие джинсы, которые вы наконец с легкостью надели. Опять-таки витамин D и жирные кислоты омега-3 дополняют друг друга, поднимая вам настроение, особенно долгой мрачной зимой.

Вы фантастически себя чувствуете. При других диетах вы можете ощущать усталость, перепады настроения, апатию. Это не тот случай. Витамин D способствует уменьшению боли в мышцах и костях, так что вы почувствуете прилив энергии и желание заняться физкультурой.

Этот план сочетается с вашей жизнью – не идет с ней вразрез. Возможно, важнее всего то, что *Диета с витамином D* гибкая. Вы можете приспособить план к своему образу жизни. Берите приготовленные блюда с собой. Следуйте диете на вечеринках. Смешивайте ингредиенты ради «кулинарных эмоций». И на офисных ланчах, и на романтических ужинах на Карибах придерживайтесь *Диеты с витамином D* и всегда оставайтесь стройной.

Диета с витамином D не ограничивает вас жестким набором блюд и правил питания. Жить с ней означает принимать собственные решения о том, что и где есть, где отдыхать, что делать в день рождения и как отмечать праздники. Вместо следования разработанному мной набору блюд и рецептов вы будете создавать собственные меню и рецепты. Вместо наших вариантов выбора в ресторане вы предложите свои. Короче говоря, на этой диете вы пересядете с места пассажира на место водителя и будете управлять своей стройной и красивой жизнью.

Три шага к постоянному соблюдению диеты

Итак, теперь у вас есть мотивация, чтобы всегда следовать диете. Давайте поговорим о том, как сделать это реальностью. В действительности все очень просто. Только продолжайте делать то, что делаете. Три шага приведут вас к успеху.

ШАГ 1: ПРОДОЛЖАЙТЕ ЕСТЬ ТЕ ЖЕ БЛЮДА И ТЕ ЖЕ ПОРЦИИ

Меню в Главах 9–12 просчитаны так, чтобы давать вам 1400–1500 калорий в день. Это количество калорий в комбинации со всеми сжигателями жира в различных блюдах должно привести вас к цели – меньшему весу. А когда достигнете его, не меняйте ничего в питании. 95 % из вас не следует увеличивать порции, добавлять снэки или наращивать количество пищи. Это было бы рецептом к прибавке в весе. Из этого общего правила есть два исключения.

ИСКЛЮЧЕНИЕ № 1: Вы еще не добились нужного веса. Вы хотели бы похудеть больше, но столкнулись со стабилизацией и не можете пройти эту точку. Прекращение потери веса расстраивает, но зачастую это временное явление. Большинство периодов стагнации – иллюзия, вызванная медленным снижением веса. Например, если вы худеете на 100 г в неделю, создается впечатление, что ничего не происходит. Затем, через 4 недели, вы встаете на весы и видите, что потеряли полкило. Вес даже может снова начать уменьшаться. Но если это не происходит, я предлагаю вам выбрать что-то одно из следующего списка:

✓ Снизьте число калорий, отказавшись от одного или обоих снэков.

✓ Ускорьте обмен веществ, выпивая 6 чашек зеленого чая в день.

✓ Займитесь фитнесом или увеличьте объем нагрузок.

ИСКЛЮЧЕНИЕ № 2: Вы достигли цели, но продолжаете терять вес. Какая прекрасная у вас проблема! В этом случае можно добавить немного еды. Возможно, вы очень высокая, ваш обмен веществ выше нормы, или вы делаете намного больше упражнений, чем обычная женщина. В любом случае удвойте число калорий в одном или обоих снэках и посмотрите, что произойдет.

ШАГ 2: СТАНЬТЕ ХОЗЯЙКОЙ НА СОБСТВЕННОЙ КУХНЕ

Наступит время, когда вам не захочется следовать меню из этой книги. Возможно, тогда вам понравится мысль готовить по собственным рецептам или придумывать свои блюда. Это замечательно. Я советую вам сделать такой план частью вашего образа жизни. Большая часть успеха заключается в свободе, в возможности поставить на меню «личную печать». Для этого воспользуйтесь советами из разделов «Три шага к тому, чтобы стать хозяйкой на кухне» и «Табличка хозяйки».

ШАГ 3: СЛЕДУЙТЕ ПОДСКАЗКАМ

Существует несколько подсказок и хитростей, облегчающих сохранение веса. Вы узнаете о них на сс. 325 и 327.

Три шага к тому, чтобы стать хозяйкой на кухне

В Главах 9–13 вы познакомились с десятками вариантов меню, рецептов, снэков. Вы можете пользоваться ими всю жизнь. Нет никакой причины от них отказываться. Я постаралась включить туда многое, чтобы вам не надоедало. Можно продолжать следовать этим меню и рецептам сколько угодно.

Тем не менее в какой-то момент вам захочется придумать собственные блюда. Создавая авторские сжигающие жир рецепты дома, следуйте этим шагам.

Шаг № 1: Сократите количество калорий в вашем рецепте. Этот шаг не обязателен, но весьма желателен. Снижая калорийность рецептов, вы даете себе возможность съесть порцию побольше. Это может быть не очень важно с летними блюдами, т. к. летом аппетит не слишком силен. Но это важно для зимних рецептов. Замените молочные продукты обычной жирности на нежирные или обезжиренные. Сделайте то же самое с мясом, выбирая самые постные куски и разновидности. Например, фарш совершенно постной индейки намного предпочтительнее обычного говяжьего фарша. Как компромисс можно смешать мясо пониженной жирности с более жирным. К примеру, объедините фарш постной говядины с фаршем совершенно постной индейки. Наконец дополните более калорийные ингредиенты (особенно мясо) менее калорийными.

Поэкспериментируйте, добавляя в мясные блюда мелко нарубленные овощи и даже тофу. Именно так мы поступали во многих рецептах этой книги. Опирайтесь на рецепты *Диеты с витамином D,* чтобы изменить их по-своему. Единственное исключение из этого правила – яйца. Вообще-то лучше употреблять целые яйца, т. к. витамин D, антиоксиданты и жирные кислоты омега-3 находятся в желтке.

Шаг № 2: Заменяйте продукты на аналогичные, но богатые витамином D. Отнеситесь к делу творчески, используйте меню и рецепты этой книги для реализации своих идей. Вот несколько способов увеличить количество витамина D с помощью продуктов.

✓ Молоко: вместо воды добавляйте в блюда обезжиренное молоко. Например, его можно использовать, чтобы придать супу на основе бульона сливочный вкус.

✓ Обогащенный витамином D тофу: тофу приобретает вкус и текстуру любого блюда, предоставляя массу возможностей добавить витамин D и сократить число калорий почти в каждом рецепте. Его можно добавлять ко всему – от лазаньи до запеканки и бургеров. Шелковый тофу используется даже в смузи и супах.

✓ Грибы: грибы служат прекрасным украшением, начинкой и создают объем. Добавляйте их в супы и соусы. Измельчайте их, чтобы приготовить начинку для бургеров, крабовых котлеток и т. д.

✓ Яйца: можно измельчать их и добавлять в холодный салат. Или смешивать взбитые яйца с супом или рисовой запеканкой.

✓ Обогащенный витамином D йогурт: используйте его вместо сметаны. Добавляйте в смузи. Придавайте с его помощью супу консистенцию крема.

Шаг № 3: Подсчитывайте число калорий. Надо стремиться к тому, чтобы в порции любого вашего блюда было не более 400 калорий. Чтобы понять, что такое правильная порция, зарегистрируйтесь на специальном сайте www.nutritiondata.com. Внесите названия ингредиентов в онлайн-калькулятор, чтобы выяснить энергетическую ценность всего блюда, затем рассчитайте правильную порцию.

Табличка хозяйки

Готовите ли вы завтрак, ланч или ужин, используйте табличку на с. 324, чтобы гарантированно получить блюдо, богатое витамином D. Каждая ваша порция должна содержать три компонента: белок, нечто непостоянное (крахмал, *или* молочный продукт, *или* орехи, *или* здоровый жир) и овощи/фрукты. При каждом приеме пищи по меньшей мере один из этих компонентов должен отличаться высоким содержанием витамина D. Наградите себя бонусными баллами, если придумаете блюдо с двумя богатыми витамином D ингредиентами. Если же их окажется три, вы заслужите золотую звезду.

1 белок + 1 из вариантов + 1 фрукт/овощ = успех

Продукты, богатые витамином D, выделены жирным шрифтом.

Выберите один или более с высоким содержанием витамина D.

Белок (120–200 кал)	**Рыба** • **120–150 г лосося (нерки)** • **120–150 г палтуса** • **120–150 г зубатки** • **12–150 г тунца (голубого тунца)** • **120 г радужной форели (консервированной)** • **180 г трески (атлантической)**	**Морепродукты** • **6–8 сырых американских устриц или 3 тихоокеанских устрицы** • 200 г средних креветок **Мясо** • 120–150 г грудки цыпленка или индейки без кожи **Разное** • **180 г тофу** • **2 яйца**
Один из вариантов (100–150 кал)	**Злаки** • $^1/_2$ чашки отваренного ячменя • **2 ломтика обогащенного витамином D хлеба (по 30 г)** • 1 английский маффин • 2 мягких тортильи из цельнозерновой муки (15 см) или 1 мягкая тортилья из цельнозерновой муки (20 см) • $^1/_2$ чашки отваренного пшена • $^1/_2$ чашки отваренного коричневого риса • $^3/_4$ чашки отваренной цельнозерновой пасты • 2 мини-питы из цельного зерна или 1 большая цельнозерновая пита • **1/2 чашки овсянки, или обогащенной витамином D горячей каши (без варки), или 1 чашка обогащенных витамином D холодных злаков** **Корнеплоды** • $^1/_2$ средней картофелины, запеченная • 1 чашка нарезанного кубиками картофеля • $^3/_4$ чашки сладкого картофеля • 1 средний початок кукурузы или $^3/_4$ чашки зерен	**Бобы или бобовые** • $^1/_2$ чашки отваренных бобов • $^1/_2$ чашки отваренной чечевицы • 1 чашка гороха (душистого, сахарного) • $^2/_3$ чашки зеленых соевых бобов (нечищеных) **Орехи и семечки** • 1–2 ст. л. орехов или семечек **Молочные продукты** • 30 г сыра пониженной жирности • 2 ст. л. сливочного сыра пониженной жирности • **1 чашка обезжиренного молока** • рикотта или $^1/_2$ чашки сыра рикотта пониженной жирности • $^3/_4$ чашки 1%-ного или $^1/_2$ чашки 2%-ного творога **Здоровые жиры** • $^1/_2$ нарезанного авокадо • 5 оливок, половинками 1 ст. л. оливкового масла

Фрукты/овощи (80–100 кал)	**Фрукты** • 1 целый фрукт (слива, нектарин, персик, груша, яблоко) • 2 или 3 плода инжира • 1 чашка манго • 2 чашки канталупы • $1^1/_2$ чашки белой мускатной дыни • 2 чашки арбуза • $^1/_4$ чашки сухофруктов • 1 большой банан • 2 чашки смеси ягод **Сырые овощи** (без ограничений, если нет особых указаний) • 1 целый артишок • Спаржа • Стручковая фасоль • Китайская капуста • Брокколи • Брюссельская капуста • Капуста • Морковь (1 чашка)	• Цветная капуста • Сельдерей • Листовая капуста • Огурцы • Кабачок • Зеленый или красный перец • Кочанный салат (айсберг) • Кудрявая капуста • Месклан • **Грибы** • Листовая горчица • Окра • Лук ($^1/_2$ чашки нарезанного) • Римский салат • Шпинат • Помидоры • Листья репы • Кресс-салат • Восковая фасоль • Тыква крупноплодная (1 чашка, 40 кал) • Цукини

Следуйте подсказкам, они обеспечат успех

Подобно «звонку другу» в телевикторинах, эти подсказки, касающиеся образа жизни, помогут вам найти правильный ответ и не сбиться с пути. Чем дольше длится ваш успех, тем легче его обеспечивать.

Сделайте это: если вы еще не начали программу физической подготовки, начните сейчас. Упражнения помогают вам поддерживать успех, сохраняя здоровый настрой. Многочисленные исследования показывают, что занимающиеся спортом люди употребляют меньше приводящей к полноте пищи и вообще правильнее выбирают блюда. Наблюдения Национального бюро контроля за весом выявили, что почти все 784 участника эксперимента, похудевшие как минимум на 15 кг и сохранившие новый вес в течение года или дольше, использовали диету и физические нагрузки не только, чтобы сбросить вес, но и чтобы не набрать его снова.

Сделайте это: будьте бдительны. Те, кто взвешивается сам, с большей вероятностью удерживают новый вес. Вставайте на весы регулярно (я рекомендую раз в неделю), это даст вам обратную связь.

Другой способ измерять себя – пристально следить за тем, как сидит одежда. Джинсы тесноваты? Возможно, вам нужно урезать рацион. Платье для коктейля стало на размер велико? Убедитесь, что едите достаточно, чтобы маятник не качнулся в обратную сторону.

Сделайте это: как можно больше читайте о здоровье и питании. Воспринимайте это как библиотерапию. Подпишитесь на журналы о здоровье (такие как *Women's Health*), читайте другие книги о питании. Вы не только получите полезные советы, но и сохраните здоровый настрой.

Сделайте это: общайтесь с друзьями, которые вас поддерживают. Разные исследования подтверждают, что привычки друзей накладывают на нас свой отпечаток. Если вы проводите много времени с полными людьми или любите кушать и болтать, это может подорвать ваш успех. Разумеется, это не означает, что вам нужно игнорировать всех подружек, которые любят поесть! Но подумайте о том, как вы проведете время. Вместо встречи за обедом или напитками предложите погулять в парке.

Сделайте это: поставьте перед собой новую цель. Вы похудели. Вы справились с одной из самых сложных задач, с которыми мы сталкиваемся. Вы способны на что угодно. Зачем останавливаться? Что еще вы можете улучшить в своей жизни? Чем лучше будет ваша жизнь, отношения, карьера, другие составляющие личного счастья, тем вероятнее, что вы продолжите придерживаться плана питания. Такие позитивные эмоции, как радость и удовлетворение, ассоциируются с поддержанием правильного веса. Чем лучше ваша жизнь, тем лучше вы себя чувствуете и сохраняете новый вес. Так что бросьте себе новый вызов. Отметьте в календаре дату. Запишитесь на программу 5-К (бег на 5 км). Запланируйте физически активный отпуск – с подводным плаванием или лыжами. Найдите то, что вас мотивирует, и добивайтесь цели.

Приложение. Список ресурсов для сжигания жира

Многие худеющие рассказывают, что большая часть их борьбы за меньший вес связана не с приступами голода и даже не с мотивацией, а с организацией процесса. Они утверждают, что никогда не могли точно следовать диете, потому что, к примеру, не находили необходимых продуктов.

Я не хочу, чтобы эта причина встала между вами и вашим успехом. Надеюсь, что в этой главе вы обнаружите все, что нужно, чтобы организовать свою жизнь и кухню для потери веса.

На следующих страницах вы увидите много списков. Большинство из них – это списки рекомендуемых продуктовых брендов. Я никак не связана ни с одним из них. Я включаю их сюда только для того, чтобы облегчить вашу задачу. Вместо того чтобы посоветовать вам отправиться в магазин и читать этикетку за этикеткой в поисках еды, обогащенной витамином D, я «выследила» ее для вас.

Имейте в виду, что на полки продуктовых магазинов ежедневно попадают новые продукты. Эти списки не исчерпывающие. Если вы видите, что обогащенный витамином D продукт не входит в список из этого приложения, это не значит, что он не годится для этой диеты. Нет. Возможно, это означает, что продукт появился на рынке после написания этой книги.

Как читать этикетки в поисках витамина D

Читая этикетки в поисках продуктов, подходящих для этого плана, вы, как правило, ищете три разных цифры:

1) Количество калорий на порцию

2) Количество жира

3) Процентное содержание витамина D

Но, к сожалению, ни одна из них не указана прямо[28].

Пищевая ценность
Размер порции: 1 емкость (113 г)
Порций в упаковке: 4
Количество в порции
Калорий: 50 Калорий из жира: 0 % суточной нормы
Всего жира 0 г 0%
Насыщенный жир 0 г 0%
Гидрогенизированный жир 0 г 0%
Холестерин менее 5 мг 1%
Натрий 55 мг 2%
Калий 150 мг 4%
Всего углеводов 13 г 4%
Пищевая клетчатка 5 г 20%
Сахара 4 г
Белок 3 г 6%
Витамин A 10 % Витамин D 15 %
Кальций 10 % Фосфор 8 %
Незначительное количество витамина C и железа

Например, давайте рассмотрим этикетку йогурта Yoplait Fiber One, который сочетается с нашим планом и является отличным снэком. Вот как надо читать этикетку.

✓ **Посмотрите на количество калорий.** Здесь вы видите, что йогурт содержит 50 калорий. Затем обязательно отметьте число порций. У этого конкретного продукта в стаканчике только 1 порция, так что в каждой емкости с йогуртом 50 калорий. Вы можете съесть *два* и считать их только *одним* их ваших ежедневных снэков. Но

помните, что в одной емкости многих продуктов больше одной порции. В этом случае умножьте число порций на количество калорий, чтобы выяснить, сколько калорий в упаковке. Например, в продукте, содержащем 2,5 порции по 50 калорий, 125 калорий на упаковку.

✓ **Посмотрите на количество жира.** Старайтесь выбирать нежирные и обезжиренные варианты всех потребляемых вами молочных продуктов.

✓ **Посмотрите на содержание витамина D.** Вы увидите его внизу таблички, где все цифры отмечены значком%. Если витамин D не указан, значит, его совсем нет или его количество в продукте незначительно. Если же он указан, вам придется немного позаниматься математикой, чтобы понять, сколько же его в продукте. Когда речь идет о витамине D, этикетки немного сбивают с толку, т. к. ориентируются на устаревшие рекомендации Института медицины, когда суточной нормой считались 400 МЕ. Сейчас институт медицины рекомендует 600 МЕ, но суточная норма на пищевых этикетках – все еще 400 МЕ. Поэтому когда вы видите, что продукт содержит 30 % суточной нормы витамина D, это значит, что он содержит 30 % от 400 МЕ, т. е. 120 МЕ на порцию. На этикетке продукт содержит 15 % суточной нормы витамина D. Чтобы подсчитать, сколько же его в емкости, умножьте суточную норму (400) на процент из таблички (15 % или 0,15). В этом случае ответ составит 60 МЕ.

Продукты с максимальным содержанием витамина D

Вы знаете, сколько витамина D в порции следующих продуктов, содержащей 200 калорий (в порядке убывания).

Продукт	МЕ витамина D
Жир печени трески	2217
Сельдь, атлантическая	2061
Зубатка	1053
Устрицы	941
Лосось, нерка, консервированный	920
Лосось, розовый, консервированный	898
Радужная форель	760
Палтус	645
Сардины	516
Макрель	351
Соевое молоко, обогащенное	338
Креветки	287
Апельсиновый сок, обогащенный	259
Молоко, обогащенное	248
Тунец, легкий, консервированный	238
Икра	184
Треска	160
Кукурузные хлопья	156
Отруби Kellogg's All-Bran Bran Buds	106
Горячий шоколад, собственного приготовления, с молоком, обогащенным витамином D	104
Пшеничные хлопья Kellogg's All-Bran Complete Wheat Flakes	87
Кукурузные хлопья Kellogg's Corn Flakes	84
Хлопьевидные отруби Post Bran Flakes	83
Хлопьевидные отруби Kellogg's Complete Bran Flakes	83
Цельнозерновые хлопья General Mills Whole Grain Total	80
Рисовые хлопья General Mills Rice Chex	77
Хрустящие миндальные хлопья с изюмом General Mills Almond Crunch with Raisins	76
Хлопья с виноградом и орехами Post Grape-Nuts Flakes	76
Похлебка из морепродуктов New England, с 2%-ным молоком	72
Банановый пудинг, с 2%-ным молоком	69
Моллюски	11

Рыба с максимальным содержанием витамина D

Обычно рыба является самым концентрированным источником витамина D. Вот самые богатые им сорта рыбы, в порядке убывания.

1. Лосось, морской
2. Устрицы
3. Селедка
4. Зубатка, речной сом
5. Палтус
6. Сардины
7. Макрель
8. Креветки
9. Тунец, легкий, консервированный в собственном соку
10. Икра, черная и красная
11. Треска

Злаки с максимальным содержанием витамина D

Следующие злаки содержат много витамина D, мало сахара и богаты другим важным для потери веса питательным веществом – клетчаткой.

✓ Растворимые хлопья Cream of Wheat Healthy Grain Instant, original

✓ Отруби Kellogg’s All Bran with Extra Fiber, с высоким содержанием клетчатки

✓ Отруби Kellogg’s All-Bran Original

✓ Хлопьевидные отруби с высоким содержанием клетчатки Malt-O-Meal High Fiber Bran Flakes

✓ Отруби Kellogg’s All-Bran Buds

✓ Отруби Kellogg’s All-Bran Complete Wheat Flakes

✓ Отруби Post Bran Flakes

✓ Хлопья General Mills Whole Grain Total

✓ Хрустящие миндальные хлопья с изюмом General Mills Almond Crunch with Raisins

✓ Хлопья Fiber One

✓ Отруби Post Raisin Bran

✓ Хлопья Total Wheat Flakes

Обогащенные продукты с максимальным содержанием витамина D

Это не исчерпывающий список. Надеюсь, с момента, когда я составила его, на рынке появилось множество обогащенных витамином D продуктов. Используйте его как источник вдохновения, а не истину в последней инстанции. Если обнаружите обогащенный витамином D продукт, которого нет в списке, купите его.

Рекомендуемые марки	Размер порции	Калорий на порцию	% суточной нормы при диете в 2000 калорий	МЕ на порцию
Заменители молока				
Миндальное молоко Almond Breeze	1 чашка	60	25	100
Миндальное молоко Silkalmond milk	1 чашка	60	25	100
Соевое молоко Silkvanilla soymilk	1 чашка	100	30	120
Соевое молоко Silk Plus Omega-3 D HA	1 чашка	110	30	120
Соевое молоко Organic Valley	1 чашка	110	30	120
Соевое молоко West Soy plain soy milk plus	1 чашка	90	25	100
Рисовый напиток West Soy	1 чашка	110	25	100
Конопляное молоко Tempt hemp milk	1 чашка	70–170	25	100
Молоко: если возможно, выбирайте обезжиренное				
Horizon Organic milk (обезжиренное)	240 г	90	25	100
Horizon Organic milk (цельное)	240 г	150	25	100
Обезжиренное Farmland Dairies Skim Plus	1 чашка	110	25	100
Обезжиренное Organic Valley Skim Milk	1 чашка	90	25	100
Lactaid	1 чашка	90	25	100
Обезжиренное Land O'Lakes	1 чашка	90	25	100
Обезжиренное Stoneyfield Farm Organic Fat-Free milk	1 чашка	90	25	100
Обезжиренное Carnation Fat-Free	2 ст. л.	25	6	24
Palmalat	1 чашка	130	25	100

Йогурт: по возможности выбирайте нежирные марки				
Yoplait Original	180 г	170	50	200
Dannon Light & Fit	180 г	80	20	80
Yoplait Fiber One yogurt	120 г	50	15	60
Обезжиренный простой Stonyfield Farm fat-free plain yogurt	180 г	80	20	80
Yoplait Light Thick & Creamy	1 емкость	100	20	80
Yoplait Light	1 емкость	110	20	80
Breyers Light	180 г	80	20	80
Обезжиренный Stonyfield Farm Fat-Free Activia	120 г	90	15	60
Yoplait Yo-Plus	120 г	110	10	40
Сыр: по возможности выбирайте 1%-ный или нежирный				
Kraft Singles	1 ломтик	45	10	40
Хлеб: по возможности выбирайте цельнозерновой				
Цельнозерновой Sara Lee Soft & Smooth 100% Whole Wheat Bakery Bread	2 ломтика	150	15	60
Цельнозерновой белый Sara Lee Soft & Smooth made with whole grain white bakery bread	2 ломтика	150	15	60
Цельнозерновой белый Stroehmann whole grain white bread	2 ломтика	130	10	40
Цельнозерновой пшеничный Stroehmann whole wheat bread	2 ломтика	120	10	40
Тофу				
Легкий твердый Vitasoy USA Nasoya Lite Firm Tofu	$^1/_4$ упаковки	40	30	120

Апельсиновый сок				
С кальцием и дополнительным витамином D Florida's Natural Orange Juice plus calcium with added vitamin D	240 г	110	25	100
С кальцием и витамином D Simply Orange	240 г	110	25	100
С кальцием и витамином D Minute Maid Home Squeezed Style Orange Juice, calcium + vitamin D	240 г	110	25	100
С кальцием и витамином D Tropicanacalcium + vitamin D	240 г	110	25	100
Яйца				
Eggland's Best eggs	1 большое	70	20	80
Маргарин				
Smart Balance Buttery Spread Original	1 ст. л.	80	50	200
С низким содержанием натрия Smart Balance Whipped Low-Sodium Buttery Spread	1 ст. л.	60	50	200
Country Crock original spread	1 ст. л.	70	15	60
Грибы				
Dole Portobello Mushrooms	90 г	20	100	400
Нарезанные Monterey Mushrooms: ищите на упаковке указание на количество витамина D	90 г	20	100	400
Сушеные Eden Food s Shiitake Mushrooms	6 штук	35	25	100
Готовые смузи и коктейли для завтрака *Дополните ломтиком фрукта, яйцом или сырной палочкой, чтобы перекусить на бегу.*				
Парфе с протеином Bolthouse Farms Protein Plus Parfait Smoothie	240 г	180	2	8

Напиток Carnation Breakfast Essentials	1 пакетик	130	25	100
Edy's Slow Churned Shakes	300 г	210	25	100
Шоколад *Дополните ломтиком фрукта, яйцом или сырной палочкой, чтобы перекусить на бегу.*				
Мятный LUNA chocolate peppermint stick	1 плитка	180	15	60
LUNA protein, песочное тесто	1 плитка	170	15	60
Slim Fast chocolate peanut caramel bar с арахисом и карамелью	1 плитка	200	20	80
Special K protein bar, двойной шоколад	1 плитка	170	4	16
Разное				
Какао Swiss Miss Great Start Cocoa (добавляйте как снэк)	1 упаковка	110	20	80
Маффин Vita Tops Apple Crumb muffin	1	100	50	200
Вода Vitamin Water Stur-D	240 г	40	10	40

Варианты выбора в ресторане

Предложить варианты выбора в ресторане нелегко, т. к. даже сетевые рестораны часто обновляют свое меню, а многие вообще не указывают содержание витамина D, анализируя питательную ценность блюда. Поэтому во многих случаях мне пришлось угадывать содержание витамина D, основываясь на ингредиентах, из которых готовится блюдо.

Некоторые из этих опций не особенно богаты витамином D, но при этом подходят по количеству калорий. Если вы не слишком часто едите не дома, вполне нормально брать что-то с небольшим количеством витамина D, однако не выходящее за пределы разрешенного числа калорий. Некоторые из блюд калорийнее, чем хотелось бы. Они выделены жирным шрифтом. Если вы отдадите предпочтение одному из них, постарайтесь съесть только половину порции или пропустите в этот день один из снэков.

Блюдо из меню	Калории	Примерное количество витамина D
Applebee's		
Креветки в желе и шпинат	310	1 МЕ
200 г филе с пассерованными грибами и чесноком	250 + 130 = 380	28 МЕ
5 Guys		
Маленький чизбургер	**550**	**3 МЕ**
Arby's		
Куриное филе высшего качества, 3	380	3,5 МЕ
Жареная грудка индейки, 180 г	220	12 МЕ
Шоколадный молочный коктейль, особый	290	123 МЕ
Au Bon Pain		
Омлет	35	44–80 МЕ
Тунец с чеддером на булочке (полсандвича)	370	68 МЕ
Тунец с садовым салатом	270	68 МЕ
Benihana		
Сашими с красной икрой	156	250 МЕ
Bob Evans		
Вареное яйцо (1)	57	40–80 МЕ
Омлет из 2 яиц	168	40–80 МЕ
Фруктово-йогуртовая тарелка	348	2 МЕ
Филе лосося	243	447 МЕ
Филе лосося «Wild fire»	312	447 МЕ

Обжаренный на медленном огне закрытый пирог с курицей	862	9 МЕ
Burger King		
Чизбургер	350	3 МЕ
Куриное филе, 6 кусочков	260	7 МЕ
California Pizza Kitchen		
Нежирные йогуртовые смузи	200–223	2–100 МЕ
Carl's Jr		
Куриное филе «Буффало» в сухарях	340	7 МЕ
Чизбургер с чили	320	3 МЕ
Checkers		
Хот-дог из говядины	280	16 МЕ
Chick-Fil-A		
Йогуртовое парфе	180	2–100 МЕ
Мороженое (маленький рожок)	170	25 МЕ
Chili's		
Классическое филе	370	8 МЕ
Denny's		
Похлебка из морепродуктов	266	62 МЕ
Стейк из вырезки высшего качества	220	8 МЕ
Завтрак из двух яиц	200	80–160 МЕ
Dunkin' Donuts		
Бекон, яйцо и сыр на английском маффине	370	40–80 МЕ
Сандвич с салатом из тунца на английском маффине	380	68 МЕ
Friendly's		
Домашняя похлебка из морепродуктов, чашка	270	62 МЕ
Fuddruckers		
Филе лосося без булочки	432	447 МЕ

Houlihan's		
Томатный суп с сырными фриттерами	320	62 МЕ
120 г атлантического лосося на гриле	332	447 МЕ
Ihop		
Омлет «Просто и полезно» со шпинатом, грибами, томатами и свежие фрукты	330	50–90 МЕ
Тарелка свежих фруктов с йогуртом «Просто и полезно»	320	2 МЕ
Jack in the box		
Гамбургер с сыром (из детского меню)	330	3 МЕ
Клубнично-банановый смузи	290	2 МЕ
Смузи с манго	290	2 МЕ
KFC		
Сандвич с филе без соуса	370	20 МЕ
Куриная грудка	370	3 МЕ
«Хрустящие полоски», 3	380	7 МЕ
McDonald's		
Чизбургер	300	3 МЕ
Филе-о-Фиш	380	20 МЕ
Чикен Макнаггетс, 6	280	7 МЕ
МакМаффин с яйцом	300	40–80 МЕ
Смузи с манго и ананасом	350	2 МЕ
Парфе «Фрукты и йогурт»	160	2 МЕ
Noodles & Company		
Суп-пюре с томатами и базиликом, маленькая порция	280	62 МЕ
Средиземноморский салат (мал.) с пассерованными креветками	240	1 МЕ
Olive Garden		
Лосось-гриль с травами	**510**	**447 МЕ**

P.F. Chang		
Норвежская семга-гриль по-азиатски (полпорции)	345	447 МЕ
Panda Express		
Хрустящие креветки, 6	260	2 МЕ
Креветки «Золотое сокровище»	390	2 МЕ
Креветки с медом и грецкими орехами	370	2 МЕ
Panera		
Томатный крем-суп	310	62 МЕ
Парфе с клубничной гранолой	310	2 МЕ
Половина сандвича с салатом из тунца на хлебе Honey Wheat	260	68 МЕ
Яйцо и сыр на чиабатте	390	50–90 МЕ
Энергетический сандвич для завтрака на цельнозерновом хлебе	340	50–90 МЕ
Popeye's		
Креветки «бабочки», 8	290	2 МЕ
Креветки «попкорн»	330	4 МЕ
Луизиана наггетс, 6	230	7 МЕ
Quiznos		
Тунец «Bullet»	350	68 МЕ
Томатный суп с базиликом, тарелка	160	62 МЕ
Red Lobster		
Похлебка из морепродуктов «Манхэттен», тарелка	160	62 МЕ
Тарелка обжаренных морепродуктов	300	4 МЕ
Креветки-гриль на шпажках, ланч	360	1 МЕ
Палтус на гриле, жареный или обжаренный в специях	280	196 МЕ
Радужная форель на гриле, жареная или обжаренная в специях, ланч	220	645 МЕ
Лосось на гриле, жареный или обжаренный в специях	270	447 МЕ

Тунец на гриле, жареный или обжаренный в специях	360	70 МЕ
Треска на гриле, жареная или обжаренная в специях	300	20 МЕ
Ruby Tuesday		
Гигантские креветки с чесночным соусом, маленькая порция	374	1 МЕ
Похлебка из морепродуктов	318	62 МЕ
Лосось-гриль	350	447 МЕ
Йогуртовое парфе «Berry Good»	162	2 МЕ
Sizzler		
Жареные креветки, 6	267	2 МЕ
Sonic		
Обычный хот-дог из говядины	330	16 МЕ
Мал. буррито для завтрака	340	40–80 МЕ
Starbucks		
Салат с тунцом	380	68 МЕ
Йогуртовое парфе с клубникой и черникой	380	2 МЕ
Subway		
Мини-Саб с тунцом и сыром	320	68 МЕ
Сосиска и сыр, английский маффин с яйцами	290	40–80 МЕ
Сабвей Мелт Санрайз	230	40–80 МЕ
Сандвич с омлетом и сыром, 15 см	380	50–90 МЕ
Похлебка из морепродуктов «Новая Англия»	150	62 МЕ
Грибной крем-суп	160	62 МЕ
Йогуртовое парфе	150	2 МЕ
Tony Roma's		
Подрумяненный тунец ахи	365	70 МЕ
Wendy's		
Мал. чизбургер делюкс	350	3 МЕ

White Castle		
Чизбургер	170	3 МЕ
Сосиска, яйцо и сыр на булочке	320	40–80 МЕ
Zoup!		
Суп и пирог с курицей	210	9 МЕ
Томатный суп с базиликом	150	62 МЕ
Суп из морепродуктов	230	62 МЕ

Алфавитный указатель

Подчеркнутые страницы указывают на колонки на полях и таблицы.

Выделенные жирным шрифтом страницы указывают на фотографии.

D-профиль
определение, 139, 148
тестирование, 158, 164–165
Monterey Mushrooms, 131
Y-подъем с пола, 297

A
Абдоминальный жир. *См.* Жир на животе
Авокадо, клетчатка в, 87
Кесадилья с грибами, луком, авокадо и салат, 183, 189, 222
Пряный тунец в пите с морковью, томатами и авокадо, 218
Такос с тунцом, с нарезанным перцем и гуакамоле, 180, 218
Алкоголь, 175, 198, 218. *См. также* Вино
Алперт, Джонатан, 114
Анализ на 25-гидроксивитамин D, 158
Ананас
Смузи с ананасом и манго, 253
Антидепрессанты, от сезонной депрессии (сезонного аффективного расстройства), 108
Апельсиновый сок
Вафли, йогурт и газированный апельсиновый сок, 211
как сжигающий жир продукт, 135–136
Обжаренные креветки со смесью жареных овощей, коричневым рисом и ломтиками апельсина, 243
обогащенный витамином D, 331
Оранжтини, 28, 249
Припущенный в апельсиновом соке лосось со звездчатым анисом и шпинатом, 270

Припущенный в апельсиновом соке лосось со звездчатым анисом, шпинатом и жареной цветной капустой, 232
Аппетит, наука о, 86–95
Аронн, Луис, 92, 108
Артишоки
Пенне с грибами и артишоками и зеленый салат, 221
Пенне с грибами и артишоками с салатом, 180, 186, 192
Пенне с грибами и артишоками, 262
Цыпленок скаллопини с чесночно-грибным соусом и артишоками, 231
Артрит, 17, 20, 47, 51, 123
Аутоиммунные заболевания, 45, 51

Б

Баклажан
Сычуаньский баклажан и тофу, 263
Сычуаньский баклажан и тофу с коричневым рисом и брокколи, 221
Бананы
Взбитый кефир с бананами, 252
Каша с бананом и орехами, 210
Сливочный банановый смузи для завтрака, 252
Сливочный банановый смузи с фруктами, 212
Бекон из индейки
Вареное яйцо с беконом из индейки и смузи, 212
Белок
для сохранения мышечной массы, 76
как сжигатель жира, 76
мышцы сжигают, 66, 67
пищевые источники, 112, 123, 127–129, 134
Белок молочной сыворотки, в молочных продуктах, 127
Бета-каротин, 18, 70
Бобы
Такос с палтусом и суп из черной фасоли, 244
Телапия с черной фасолью, кудрявой капустой и киноа, 220
Богатые витамином D продукты, 322–323, 324–325
в прошлом редко встречались, 121

в ресторанных блюдах, 198
восьмерка лучших
апельсиновый сок, 135–136
грибы, 121, 130–132
молочные продукты, 126–128
рыба, 122–126
тофу, 134–135
цельнозерновой хлеб, 103–104, 132–134
цельнозерновые злаки для завтрака, 106
яйца, 121, 128–130, 322–323
для улучшения результатов 4-недельного сжигания жира, 200–201
или пищевые добавки, 79
обогащенные продукты (*см.* Обогащенные продукты для обеспечения витамином D)
закупка, 198
проблемы с поиском, 174
Боковое отжимание на локте, **300**
Болезнь Крона, 47
Болезнь сердца, 18, 48, 318
Боль
в мышцах или суставах, 69, 319
из-за дефицита витамина D, 109
Боль в суставах, 69
Брокколи
Обжаренные креветки со смесью жареных овощей, 278
Стейк, портобелло с ячменем и брокколи, 214
Сычуаньский баклажан и тофу с коричневым рисом и брокколи, 221
Брюссельская капуста
Телапия с пармезаном, брюссельской капустой и печеным картофелем, 182, 188, 220
Бургеры
Бургер с лососем, салатом и початок кукурузы, 216
Бургеры с индейкой и грибами, 255
Бургеры с индейкой, грибами, нарезанным перцем и огурцом, 181, 187, 214
Бургеры с лососем, 258

Бытовые движения, как комплекс упражнений, 309–316

В
Вафли
Вафли, йогурт и газированный апельсиновый сок, 211
Вегетарианцы, 28, 174
Велбутрин, при Сезонном аффективном расстройстве, 108
Вес
витамин D связан с, 68–72
цель, питание после ее достижения, 317, 318
Вешенки. *См.* Грибы
Взвешивания, 326
Вино, 7, 14, 26–28, 61, 103, 175, 197
Витамин D
в 4-недельном сжигании жира, 140, 171, 197
в 7-дневном скоростном сжигании, 140, 171
в Летнем легком сжигании, 237
вес тела и, 68–72
взаимодействие с генами, 45
для снижения риска заболеваний, 47
для улучшения усвоения кальция, 43, 44, 67, 75, 146
для ускорения потери веса, 9
из солнечного света, 7, 20, 38, 41, 69, 163
как гормон/витамин, 43–44
как средство повышения настроения, 14, 24, 106, 318
на пищевых этикетках, 128, 133, 135, 329, 330
накапливаемый в жире, xii, 26, 63–64, 65–67, 69, 162, 163
накапливаемый летом, 68
нормализация уровня гормонов голода, 89
обогащенные продукты, 43, 49–50, 121–122, 331, 332–337
отслеживание потребления, 145–147
принцип 90/10 и, 143
рекомендуемая суточная доза, 56–57
сжигание жира благодаря, 23
синтез
у доисторических существ, 38
цвет кожи и, 38–40, 161–162, 167

у первобытных людей, 38–40, 68–69
стабильность, в приготовленной пище, 122
удвоение, в Зимнем согревающем сжигании, 225
функции, 43–44
чувствительность к инсулину благодаря, 26–27, 46, 65, 89
Витамин D как добавка
или богатая витамином D диета, 55–56
когда принимать, 133–140, 144–145, 147–149, 165–168, 174
когда увеличивать, 201
рекомендуется ежедневно, 122, 226
сокращение количества, летом, 238
Витамин A, 18, 70
в жире печени трески, 42
дефицит, 51
избыток, токсичность, 18–19
Витамин E, 18, 19, 70
Витамин K, 19
Витамин C, в апельсиновом соке, 135
Витамины. *См. также конкретные витамины*
водо– или жирорастворимые, 54
дефицит, редкость, 51
определение, 43–44
«чудо», 17–18, 70
Внимание, витамин D улучшает, 46
Водка Оранжтини, 28, 249
Воспаление, витамин D уменьшает, 44–45
Восполнение потери жидкости, против усталости, 110–111
Времена года, питание в соответствии с, 151. *См. также* Летнее легкое сжигание; Зимнее согревающее сжигание
Время отхода ко сну, йога или растяжка перед, 310–311, 311–314
Время приема пищи, для предотвращения голода, 29
Вызванная диетой депрессия, 14
Выпад вперед с гантелями, 307
Высокое кровяное давление, 47

Г

Галлатэпигаллокатехина (антиоксидант), в зеленом чае, 80

Гаспачо, 276
Устрицы на половине раковины с гаспачо и крекерами, 243
Гелиотерапия, 42
Гены, взаимодействие витамина D с, 44
Гибкость, в *Диете с витамином D,* 13–14, 26–28, 111, 318–319
Гликоген, накапливающийся в мышцах, 66
Говядина
Конъюгированная линолевая кислота в, 78
Стейк с портобелло, ячменем и брокколи, 214
Суп с говядиной и ячменем и цельнозерновые крекеры, 231
Суп с говядиной и ячменем, 266
Тушеная говядина с дикими грибами, 267
Тушеная говядина с дикими грибами, диким рисом и морковью, 234
Увеличение количества пищи, 130–131, 135, 320
Головные боли, мигрень, 124
Голод
«запускают» его, 66–67, 176
блюда, контролирующие, 76, 80, 131–132
в 4-недельном сжигании жира, 28–29
в 7-дневном скоростном сжигании, 176
витамин D контролирует, 21–22
во время диет, 85–87, 103
*Диета с витамином D*уменьшает, 24–25, 80
как избежать
комбинации питательных веществ и, 121
миф об упражнениях, вызывающих, 290
наука о, 86–95
стратегии уменьшения, 95–98, 113–114
уровень инсулина и, 124
Голода гормоны, 26–27, 86, 88, 91, 95. *См. также* Грелин; Лептин
Голодные диеты, проблемы с, 61
Гормон паращитовидной железы, 66
Гормоны
голода (*см.* Голода гормоны)
солнечный свет, влияющий на, 104–105
Гранола

Тост с миндальным маслом с йогуртом и гранолой, 211
Гребля с гантелями, 302
Грелин, 95, 113
Грецкий орех
Каша с бананом и орехами, 210
Грибы
богатые витамином D, 55, 121–122, 132, 322–323
трудно найти, 174
Бургер с индейкой и грибами с нарезанным перцем и огурцом, 181, 187, 214
Бургер с индейкой и грибами, 255
для увеличения объема пищи, 130–132, 135
как сжигающий жир продукт, 121–122, 130–132
Кесадилья с грибами, луком, авокадо и салат, 183, 189, 201, 222
Креветки в желе мисо и вешенки, 261
Обжаренные креветки со смесью жареных овощей, 278
Омлет со спаржей, грибами и моцареллой, 213
Палтус с грибным пловом из коричневого риса и листовая свекла, 219
Палтус со спаржей и вешенками, 272
Палтус со спаржей, вешенками и жареным картофелем, 233
Паста «пенне» с грибами и артишоками, 262
Паста «пенне» с грибами, артишоками и зеленым салатом, 221
Паста «пенне» с грибами, артишоками и салатом, 180, 186, 192
Плов из коричневого риса с грибами, 265
приготовление, 132
Ригатони с тыквой и грибами, 279
Ригатони с тыквой, грибами и салатом с помидорами и моцареллой, 243
Стейк с портобелло, ячменем и брокколи
сушеные, 214
Сандвич с портобелло и капустный салат, 221
Тушеная говядина с грибами, 267
Тушеная говядина с грибами, диким рисом и морковью, 231
Фаршированные шампиньоны портобелло с жареной мускатной тыквой, 234
Фаршированные шампиньоны портобелло, 275

хранение, 132
Цыпленок скаллопини с чесночно-грибным соусом, 268
Цыпленок скаллопини с чесночно-грибным соусом и артишоками, 231
Шампиньоны портобелло с ячменем, 264
Гривс, Сари, 176
Гуакамоле
Такос с тунцом, ломтиками перца и гуакамоле, 218
Густая похлебка
Похлебка из лосося и кукурузы и салат, 242
Похлебка из лосося и кукурузы, 276

Д
Депрессия
Вызванная диетой, 14
жирные кислоты омега-3 от, 123
зимняя, 7, 10, 106, 106, 227
из-за дефицита витамина D, 46, 47
рикошет, после употребления сахара, 24, 88, 95
упражнения, уменьшающие, 285, 286
фолиевая кислота, предотвращающая, 91, 92

Стр. 309 алфавитный указатель
Десерты, разрешенные при *Диете с витамином D,* 14–15, 26, 28, 197
Дефицит витамина D
зимой, 8, 69–70
рахит из-за, 40–43, 49–50
рекомендуемое количество витамина D для корректировки, 53
тест на, 32, 158, 164–165
у людей с ожирением и избыточным весом, 51, 71, 73, 161–162, 166–167
распространенность, 157–158
у первобытных людей, 40
факторы риска, 50, 159–163, 165
эффекты, 8, 17, 21, 44–47, 50, 109, 110, 157
Дефицит минералов, редкость состояния, 51

Диабет, второго типа
витамин D и, 46, 65
от избыточного веса, 71
рыбий жир и, 77
Диета с витамином D
диетические планы в, 32
дополнительные сжигатели жира в, 79
или витамин D как пищевая добавка, 55–56
информация в поддержку, 33–34
как план на всю жизнь, 140–141
преимущества, 317–319
рекомендации для, 321, 325–327
создание блюд для, 323, 323–324
шаги к постоянному следованию, 320–323
меню в (*см.* Меню)
мотивация для следования, 101–104, 111–117
насыщение от, 23, 66, 88, 89, 95
обязательная и дополнительная литература о, 31–32
ожидаемые результаты от, 23, 81
польза, 23–25, 48
правила для достижения успеха в
использовании солнцезащитных средств, 152–154
контроле над порциями, 81, 103–104, 141–145
отслеживании потребления витамина D и кальция, 146–147
питании по сезону, 151–152
соблюдении принципа 90/10, 144–145
употреблении витамина D как пищевой добавки, 147–148
упражнениях, 149–150
причины, чтобы приступить к, 25–28
разработка и совершенствование, 22
рецепты в (*см.* Рецепты)
сжигание жира благодаря, 16, 63–66
сжигающие жир питательные вещества в, 61–63, 73–75 (*См. также* Кальций; Конъюгированная линолевая кислота; Мононенасыщенные жирные кислоты; Белок; Витамин D)
гибкость, разрешенная в, 13–15, 25–28, 111, 318–319
углеводы в, 16

шаги для следования, 139–141
Диеты
восстановление веса после, 318
голод при, 86, 87, 104
голодная, 61
жульничество (*см.* Жульничество, при диетах)
модная диета, 73–74
неустойчивость, 102
опасные побочные эффекты от, 48
потеря мышечной массы при, 285
точное соблюдение, определяющее успех, 104
упражнения и, 285
Дикий рис
Тушеная говядина с грибами, диким рисом и морковью, 231
Доисторические существа
потребности в кальции, 38, 39
синтез витамина D у, 38, 39
Дома
еда, во время 7-дневного скоростного сжигания, 175–176
силовые упражнения, **295–308**
Достигнутый вес, питание после достижения, 319, 320

Е

Еда вне дома, 14–15, 26–29, 33, 124, 144–145. *См. также* Ресторанная еда
Еда дома, во время 7-дневного скоростного сжигания, 175–176
Еда, против которой нельзя устоять, как относиться, 116–117
Езда на велосипеде, 310
Есть медленно, 98, 116

Ж

Желудок, роль, в чувстве голода, 88, 90, 94
Жим лежа, **361**
Жим от плеч, **303**
Жир на животе
кортизол и, 65, 96, 97
уменьшению или избавлению от способствует
витамин D, 13, 25

кальций, 75
капсаицин, 79
МНЖК, 77
молочные продукты, 67
рыбий жир, 77
упражнения, 286
цельные злаки, 132–133
«чудесные питательные вещества», 18–19
Жир печени трески, как лечение от рахита, 42
Жир, в диетологии
на этикетках продуктов, **330**
накопление, 8, 63–66, 68, 162–163
расход калорий на усвоение, 16
сжигание с помощью мышц, 66, 67
Жир, тела. *См. также* Жир на талии
витамин D, накапливаемый в, 68–69, 162–163
Жирные кислоты омега-3
в рыбе, 90, 107, 121–122
в яйцах, 128
для улучшения настроения, 77, 106, 318
как сжигатели жира, 23, 76–77
Жировые клетки
для предотвращения голодания, 63
рецепторы витамина D на, 21–22, 23, 26, 45, 89
роль, в ощущении голода, 89, 91, 94
рыба, предотвращающая образование, 122
сжигание калорий или накопление, 65
функции, 64
Жульничество, при диетах
в 4-недельном плане сжигания жира, 201
замедляет потерю веса, 197, 227
неизбежность, 102
принцип 90/10 о, 30
тренировки предотвращают, 285

З

Завтраки

Вареные яйца с беконом из индейки и смузи, 212
Вафли, йогурт и газированный апельсиновый сок, 211
Злаки с клубникой и миндалем, 179, 185, 191, 210
Каша с бананом и орехами, 210
Копченый лосось, яйца и лук с тостом и канталупой, 212
Копченый лосось, яйца и лук, 187, 254
Омлет в пите, 213
Омлет со спаржей, грибами и моцареллой, 213
Сливочный банановый смузи с фруктами, 212
Тост с миндальным маслом с йогуртом и гранолой, 211
цельнозерновые злаки для, 136
Ягодный йогурт и омлет, 183, 189, 211
Загрязнение воздуха, 55–57, 160
«Заедание стресса», 24, 95–96
Замена продуктов, в случаях «жульничества», 202
Заменители молока, 129, 333
Заменяющие еду коктейли, влияние на чувство голода, 87, 90–92
Звездчатый анис
Припущенный в апельсиновом соке лосось со звездчатым анисом и шпинатом, 270
Припущенный в апельсиновом соке лосось со звездчатым анисом, шпинатом и жареной цветной капустой, 232
Зеленая фасоль
Лосось в кунжуте с зеленой фасолью и салатом из помидоров, 232
Зеленые соевые бобы
Суп мисо с тофу, креветками и зелеными соевыми бобами, 233
Зеленый чай. *См.* Чай, зеленый
Зелень
Лосось с зеленью, 179, 185, 191
Тефтели со специями в соусе маринара с цельнозерновыми макаронами и зеленью, 215
Зима
депрессия, 7, 10, 105, 106, 227
дефицит витамина D, 8, 69–70
прибавка в весе, 6–7, 8, 14, 63–70, 73
уменьшение количества солнечного света, 104, 109, 226, 291
усталость, 109–110

Зимнее согревающее сжигание, 32, 106, 112, 140, 149, 150
как следовать, 227
меню, 196, 231–233
перегруженное витамином D, 228–229
рецепты
Зажаренная на открытом огне макрель в лимонно-мятном соусе со стручковой фасолью в миндале, 233
Зажаренная на открытом огне макрель, 274
Лосось в кунжуте с зеленой фасолью и салатом из помидоров, 232
Лосось в кунжуте, 269
Палочки из зубатки с пряным майонезом и сладким картофелем 232
Палочки из зубатки с пряным майонезом, 271
Палтус со спаржей и вешенками, 272
Палтус со спаржей, вешенками и жареным картофелем, 232
Припущенный в апельсиновом соке лосось со звездчатым анисом и шпинатом, 270
Припущенный в апельсиновом соке лосось со звездчатым анисом, шпинатом и жареной цветной капустой, 232
Суп мисо с тофу и креветками, 273
Суп мисо с тофу, креветками и зелеными соевыми бобами, 233
Суп с говядиной и ячменем и цельнозерновые крекеры, 231
Суп с говядиной и ячменем, 266
Тушеная говядина с грибами, 267
Тушеная говядина с грибами, диким рисом и морковью, 231
Фаршированные шампиньоны портобелло с жареной мускатной тыквой, 233
Фаршированные шампиньоны портобелло, 275
Цыпленок скаллопини с чесночно-грибным соусом и артишоками, 231
Цыпленок скаллопини с чесночно-грибным соусом, 268
суп в, 223, 230
характеристики, 226–227
Злаки
богатые витамином D, 333
Каша с бананом и орехами, 210
Каша с клубникой и миндалем, 179, 183, 210

Тост с миндальным маслом с йогуртом и гранолой, 211
цельнозерновой завтрак, 136
Зубатка
Палочки из зубатки с пряным майонезом и сладким картофелем, 132
Палочки из зубатки с пряным майонезом, 271

И

Избыточный вес. *См. также* Ожирение
дефицит витамина D при, 162–163, 166–167
проблемы со здоровьем при, 71
упражнения и, 149
Имбирь
«Бездонный» имбирно-мятный чай со льдом, 173, 249
чай, 228
Иммунитет, витамин D и, 46
ИМТ, подсчет, 162
Индейка
Бургер с индейкой и грибами с нарезанным перцем и огурцом, 181, 187, 214
Бургер с индейкой и грибами, 255
Индекс массы тела (ИМТ), подсчет, 162
Индустриальная революция, рахит в период, 41–42, 48
Инсулин
избыток, от употребления мороженого, 94, 95
низкоуглеводные диеты и, 64, 88–89
продукты, контролирующие уровень, 122, 125
функции, 64, 88–89
Истончение костей, 46

Й

Йога, перед сном, 310–314
Йогурт
Вафли, йогурт и газированный апельсиновый сок, 211
витамин D в, 125, 322, 335
злаки, смешанные с, 132
как соус, 125

Тост с миндальным маслом с йогуртом и гранолой, 211
Ягодный йогурт и омлет, 183, 189, 211

К

Кайенский перец, для ускорения метаболизма, 228
Калории
в 4-недельном плане сжигания жира, 201
в 7-дневном скоростном сжигании, 172
в зимних согревающих супах, 229
в летнем легком сжигании, 236
в меню, 80, 142, 319
в напитках, 200, 237
в ресторанной еде, 198
лишние, прибавка веса из-за, 16
на продуктовых этикетках, 331
уменьшение, для преодоления прекращения потери веса, 320
Кальций
блокирует усвоение железа, 19
в 4-недельном плане сжигания жира, 141, 198
в 7-дневном скоростном сжигании, 172
в *Диете с витамином D,* 66–67
в ресторанной еде, 198–199
витамин D улучшает усвоение, 40, 44, 45, 77, 146
дефицит, 44
как сжигатель жира, 23, 74–75, 124–125, 146–147
обеспечение у доисторических существ
отслеживание потребления, 146–147
пищевые источники, 123, 125, 133, 135
поднимает настроение, 107
функции, 44
Канталупа
Копченый лосось, яйца и лук с тостом и канталупой, 212
Капсаицин
в 7-дневном скоростном сжигании, 176
как дополнительный сжигатель жира, 78
Капустный салат
Сандвич с портобелло и капустный салат, 221

Картофель
Палтус со спаржей, вешенками и жареным картофелем, 233
Телапия с пармезаном, брюссельской капустой и печеным картофелем, 182, 188, 220
Картофельные чипсы и мороженое, влияние на чувство голода, 93–95
Киноа
Телапия с черной фасолью, кудрявой капустой и киноа, 220
Кесадилья
Кесадилья с грибами, луком, авокадо и салат, 183, 189, 222
Кефир
Взбитый кефир с бананами, 252

Стр. 312 алфавитный указатель
Китайская капуста
Креветки в желе мисо с коричневым рисом и китайской капустой, 219
Клетчатка
для заполнения желудка, 94
нерастворимая, 133–134 в смузи, 96
растворимая, 24, 134 в тофу, 135
в цельнозерновых злаках, 136

Клубника
Злаки с клубникой и миндалем, 178, 185, 191
Коктейли для завтрака, витамин D в, 336
Коктейли, заменяющие пищу, влияние на чувство голода, 87, 90–92
Комплекс упражнений для сердечно-сосудистой системы
Контроль над порциями
в 4-недельном сжигании жира, 198
в 7-дневном скоростном сжигании, 172
в *Диете с витамином D*, 82, 103–104, 143–145
в зимнем согревающем сжигании, 227
в постоянном плане *Диеты с витамином D*, 323
когда едите вне дома, 199
с помощью коктейлей-заменителей пищи, 91
тарелки для, 115

Конъюгированная линолевая кислота (КЛК), как сжигатель жира, 78
Копченый лосось
Копченый лосось, яйца и лук с тостом и канталупой, 212
Копченый лосось, яйца и лук, 181, 187, 254
Корица, 98, 173
Кортизол, 43, 65, 96, 97
Кофе
Латте с лесным орехом, 250
Смузи «шоколадный мокко», 250
«Кранч», **309**
Креветки
Креветки в желе мисо и вешенки, 261
Креветки в желе мисо с коричневым рисом и китайской капустой, 213
Обжаренные креветки со смесью жареных овощей и коричневым рисом, 184, 186
Обжаренные креветки со смесью жареных овощей, 278
Обжаренные креветки со смесью жареных овощей, коричневым рисом и ломтиками апельсина, 243
Суп мисо с тофу и креветками, 273
Суп мисо с тофу, креветками и зелеными соевыми бобами, 233
Крекеры
Суп с говядиной и ячменем и цельнозерновые крекеры, 231
Устрицы на половине раковины с гаспачо и крекерами, 243
Кровообращение, роль, в ощущении голода, 88–93
Кудрявая капуста
Телапия с черной фасолью, кудрявой капустой и киноа, 220
Кукуруза
Гамбургер с лососем, салатом и початок кукурузы, 216
Похлебка из лосося и кукурузы и салат, 242
Похлебка из лосося и кукурузы, 276
Кунжутные семечки и масло
Лосось в кунжуте с зеленой фасолью и салатом из помидоров, 232
Лосось в кунжуте, 269
Кускус
Цыпленок с кускусом, 215

Л
Лакомства, принцип 90/10, 30
Латте, 174, 197
Латте с лесным орехом, 250
Лейцин, 126, 129
Лептин, 26, 66, 77, 89, 35
Летнее легкое сжигание, 23, 32, 112
как придерживаться, 237–238
меню, 106, 195, 242–244
рецепты
Гаспачо, 276
Обжаренные креветки со смесью жареных овощей, 278
Обжаренные креветки со смесью жареных овощей, коричневым рисом и ломтиками апельсина, 242
Похлебка из лосося и кукурузы, 277
Похлебка из лосося, кукурузы и салат, 242
Ригатони с тыквой и грибами, 279
Ригатони с тыквой, грибами и салатом с помидорами и моцареллой, 242
Салат нисуаз с тунцом, 241
Такос с палтусом – легкие в приготовлении, 280
Такос с палтусом и суп из черной фасоли, 243
Устрицы на половине раковины с гаспачо и крекерами, 242
Холодный салат с лососем и пастой, 241
салаты в, 238, 239
смузи в, 240
характеристики, 236–237
Лето
накопление витамина D, 69
потеря веса, 7
солнечный свет, 146, 236, 237
Листовая свекла
Палтус с грибным пловом из коричневого риса и листовая свекла, 219
Лосось
Бургер с лососем, салатом и початок кукурузы, 216
Бургеры с лососем, 268

витамин D в, 73–74, 121
жирные кислоты омега-3 в, 76
как низкокалорийное блюдо, 123
Копченый лосось, яйца и лук с тостом и канталупой, 212
Копченый лосось, яйца и лук, 181, 186, 253
Лосось в кунжуте с зеленой фасолью и салатом из помидоров, 232
Лосось в кунжуте, 269
Лосось с зеленью, 179, 185, 191
Лосось с салатом из проса и стручковый горох, 218
морской или искусственно разведенный, 124
Похлебка из лосося и кукурузы и салат, 242
Похлебка из лосося и кукурузы, 276
Припущенный в апельсиновом соке лосось со звездчатым анисом и шпинатом, 270
Припущенный в апельсиновом соке лосось со звездчатым анисом, шпинатом и жареной цветной капустой, 232
Салат цезарь с лососем и поджаренной питой с пармезаном, 219
Салат цезарь с лососем, приготовленным на гриле, и поджаренной питой с пармезаном, 218
Холодный салат с лососем и пастой, 242
Лук
Кесадилья с грибами, луком, авокадо и салат, 183, 189, 222
Копченый лосось и яйца, 181, 186, 253
Копченый лосось, яйца и лук с тостом и канталупой, 214

М

Майонез
Палочки из зубатки с пряным майонезом и сладким картофелем, 232
Палочки из зубатки с пряным майонезом, 271
тофу как заменитель, 135
Макрель
Зажаренная на открытом огне макрель в лимонно-мятном соусе со стручковой фасолью в миндале, 233
Зажаренная на открытом огне макрель, 274
Малина
Фруктовый смузи, 251

Манго
Смузи с ананасом и манго, 253
Маргарин, витамин D в, 336
Марки, рекомендуемые, 197, 204, 332, 333–334
Материалы для чтения, о здоровье и питании, 324
Медитация, 95, 96, 312
Меланин, в коже, 38, 40, 161
Мелатонин, 104–105
Мелланби, Эдвард, 42
Меню
в 4-недельном сжигании жира, 32, 148, 150, 195, 212–222
в 7-дневном скоростном сжигании, 141, 172, 173, 174, 178–191
в зимнем согревающем сжигании, 196, 231–233
в летнем легком сжигании, 146, 195, 242–244
добавление витамина D в, 321
калории в, 82, 142, 319
питательные вещества, перечисленные в, 147
Метаболизм
диета замедляет, 24, 62, 142
лептин и, 95, 101
мозг и, 93
мышцы и, 66–67, 71, 274, 395
питательные вещества и, 122–123
ускорители, 9
белок, 66
жирные кислоты омега-3, 123
зеленый чай, 320
кайенский перец, 228
конъюгированная линолевая кислота, 78
МНЖК, 77
полифенолы, 79–80
прибавка в весе, 14
упражнения, 29
Метаболический синдром, 80
Мигрень, 124
Миндаль

Зажаренная на открытом огне макрель в лимонно-мятном соусе со стручковой фасолью в миндале, 233
Злаки с клубникой и миндалем, 178, 184, 190, 210
Миндальное масло
Тост с миндальным маслом с йогуртом и гранолой, 211
Миндальное молоко, 125
Миндальный смузи, 253
МНЖК. *См.* Мононенасыщенные жирные кислоты
Модные диеты, 74
Мозг
жирные кислоты омега-3 и, 107
рецепторы витамина D на, 21, 22, 24, 44, 90, 106
роль, в ощущении голода, 86–87, 90, 91, 92, 94
Мойтахеди Мина, 76
Молоко
Латте с лесным орехом, 250
витамин D в, 126, 127, 322, 333
со злаками, 135
уменьшение потребления, 49
Молочные продукты. *См. также особые молочные продукты*
для потери веса и сохранения мышечной массы, 67
как пища, сжигающая жир, 124–125
Мононенасыщенные жирные кислоты (МНЖК), как сжигатели жира, 77–78
Морепродукты. *См. также* Устрицы; Креветки
как низкокалорийные продукты, 124
Морковь
Обжаренные креветки со смесью жареных овощей, 278
Тунец с пряностями в пите с морковью, томатами и авокадо, 217–218
Тушеная говядина с грибами, диким рисом и морковью, 231
Мороженое и картофельные чипсы, влияние на голод, 93–96
Морщины, солнцезащитный крем предотвращает, 53
Мотивация, *см. также* Сила воли
для занятий, 149, 284, 318
для следования *Диете с витамином D,* 102–104, 111–116
Моцарелла

Омлет со спаржей, грибами и моцареллой, 215
Ригатони с тыквой, грибами и салатом с помидорами и моцареллой, 243
Мультивитамины, 147, 148
Мускатная тыква
Фаршированные шампиньоны портобелло с жареной мускатной тыквой, 234
Мышечная боль или дискомфорт, 46, 288, 290, 319
Мышцы
важность, 66
метаболизм и, 65–66, 73, 274, 295
потеря, из-за диеты, 274
продукты, сохраняющие, 78, 81, 124, 274
рецепторы витамина D на, 22, 44, 109
сжигание калорий, 22, 65–66, 81, 295
упражнения, наращивающие, 150, 274, 275
Мясо. *См. также* Говядина; Цыпленок; Индейка
постное, в ресторанных блюдах, 199
Мята
«Бездонный» имбирно-мятный чай со льдом, 173, 249

Н
Наклон в сторону с гантелями, **368**
Напитки
«Бездонный» имбирно-мятный чай со льдом, 173, 243
в скоростном 7-дневном сжигании, 172
Взбитый кефир с бананами, 252
для борьбы с усталостью, 111
Зеленый чай и черничный смузи, 252
калории из, 197, 237
Коктейли, заменяющие еду, 87, 90–92
Латте с лесным орехом, 250
Миндальный смузи, 253
Оранжтини, 27, 249
Сливочный банановый смузи для завтрака, 252
Смузи «шоколадный мокко», 250
Смузи с ананасом и манго, 253

Фруктовый смузи, 251
Настроение
дефицит витамина D и, 45
низкогликемические напитки стабилизируют, 97–98
повышается, летом, 237
улучшение, с помощью
витамина D, 14–15, 21, 22, 24, 106, 319
жирных кислот омега-3, 79, 107, 319
зимних согревающих блюд, 226
кальция, 107
снэков, 107
солнца, 292
упражнений, 107, 274, 291, 292
Насыщение
от *Диеты с витамином D,* 22, 92, 93, 100
от такос с тунцом, 93–96
при 4-недельном сжигании жира, 23–24
Низкоуглеводные диеты, 15, 63, 88–89, 318

О

Обогащенные продукты, для обеспечения витамином D, 42, 47–48, 53, 120–122. *См. также* Продукты, богатые витамином D, восьмерка лучших
Образ тела, 117, 275, 311
Овощи. *См. также конкретные овощи*
Обжаренные креветки со смесью жареных овощей и коричневым рисом, 184, 190
Обжаренные креветки со смесью жареных овощей, 278
Обжаренные креветки со смесью жареных овощей, коричневым рисом и ломтиками апельсина, 243
сырые, для профилактики голода, 29
Огурец
Бургер с индейкой и грибами с нарезанным перцем и огурцом, 181, 187, 214
Одежда, сохраняющая тепло зимой, 229
Ожирение. *См. также* Избыточный вес
жидкие диеты для, 98

дефицит витамина D и, 50, 71, 73, 161–162, 165–166
Оливки
Пицца с соусом путтанеска и салатом из свежих овощей, 218
Пицца с соусом путтанеска, 260
Салат нисуаз с тунцом, 242
Омлет
Омлет со спаржей, грибами и моцареллой, 213
Орехи. *См.* Миндальное масло; Миндаль; Грецкие орехи
Остеопороз, из-за дефицита витамина D, 51
Острый перец, капсаицин в, 79, 175
Отвлекающие моменты, чтобы меньше есть, 115–117
Отжимание на локтях, **300**
Отжимание от стены, **312**
Отжимания от пола, **296**
Отзывы о *Диете с витамином D,* 35, 58, 81
Отруби, для удержания потерянного веса, 131
Охотничья собака, **289**

П
Палтус
Запеченный палтус со сладким картофелем, 219
Палтус с грибным пловом из коричневого риса и листовая свекла, 219
Палтус со спаржей и вешенками, 272
Палтус со спаржей, вешенками и жареным картофелем, 263
Такос с палтусом – легкие в приготовлении, 280
Такос с палтусом и суп из черной фасоли, 244
Память, витамин D улучшает, 46
Пармезан
Салат цезарь с лососем и поджаренной питой с пармезаном, 217
Салат цезарь с лососем, приготовленным на гриле, и поджаренной питой с пармезаном, 216
Телапия с пармезаном, брюссельской капустой и печеным картофелем, 182, 188, 220
Паста
Паста «пенне» с грибами и артишоками, 262
Паста «пенне» с грибами, артишоками и зеленым салатом, 221

Паста «пенне» с грибами, артишоками и салатом, 180, 186, 192
Ригатони с тыквой и грибами, 279
Ригатони с тыквой, грибами и салатом с помидорами и моцареллой, 243
Тефтели со специями в соусе маринара с цельнозерновыми макаронами и зеленью, 215
Холодный салат с лососем и пастой, 242
Паста мисо
Креветки в желе мисо и вешенки, 261
Креветки в желе мисо с коричневым рисом и китайской капустой, 219
Суп мисо с тофу и креветками, 273
Суп мисо с тофу, креветками и зелеными соевыми бобами, 233
«Пенне», *см.* Паста
Перевернутый пресс, **298**
Переедание, 30, 290
Перец
Бургер с индейкой и грибами с нарезанным перцем и огурцом, 181, 187, 214
острый, с капсаицином, 79, 175
Такос с тунцом, ломтиками перца и гуакамоле, 218
Периоды стагнации, при потере веса, 23, 319–320
Пита
Омлет в пите, 213
Салат цезарь с лососем и поджаренной питой с пармезаном, 217
Салат цезарь с лососем, приготовленным на гриле, и поджаренной питой с пармезаном, 216
Тунец с пряностями в пите с морковью, томатами и авокадо, 218
Пицца
Пицца с соусом путтанеска и салатом из свежих овощей, 218
Пицца с соусом путтанеска, 260
Пищевой дневник, 114–115, 117, 175–176
Пищевые добавки
витамин D (*см.* пищевые добавки с витамином D)
или питательные вещества в продуктах, 6, 94
проблемы с, 18–19
Плитки шоколада с витамином D, 337

Поддержка, для похудения, 112–113,327
Поднятие тяжестей. *См.* Силовые упражнения
Подъем бедер, **297**
Подъем гантелей на бицепс, **304**
Позитивный разговор с собой, 117
Полифенолы, как дополнительный сжигатель жира, 81–82
Польза для здоровья, от *Диеты с витамином D,* 24–25, 319
Постоянный план, *Диета с витамином D* как. См. *Диета с витамином D* как постоянный план
Потеря веса. *См. также* Диеты
вводящая в заблуждение информация о, 13–15
витамин С для, 134–135
для высвобождения витамина D, накапливаемого в жире, 162
замедляет метаболизм, 23–24, 142
замедляется жульничеством, 197, 227
летом, 7
мотивация для (*см.* Мотивация)
ожидаемая
поддержание, 9, 132, 141, 287, 325–326
поддержка для, 112–113, 325–326
при 7-дневном скоростном сжигании, 141, 172
при *Диете с витамином D,* 23, 82
сжигатели жира для (*см.* Сжигатели жира; Сжигающие жир продукты)
сидящими на *Диете с витамином D,* 33, 57
сон для, 97
суп для, 229
уменьшение стресса для, 90–91
Праздничная еда, в 4-недельном плане сжигания жира, 199–201
Пребывание на солнце, разумное, 153, 158–159
Прибавка в весе
антидепрессанты, 108
галлатэпигаллокатехина блокирует, 56
дефицит витамина D, 8, 45–46, 73–74
зимой, 6–7, 8, 42–43, 46
лишние калории, 15
недостаток сна, 98–99

переедание, 29
после диет, 318
причины
Придерживающиеся диеты, типы, 30
Прием с зеркалом, для уменьшения количества съеденного, 116
Принцип 90/10, 30, 143–145, 197, 239
Приседание с гантелями, **306**
Приседание у стены, **299**
Приступы голода
«пищевой разгул» из-за, 290
«заедание», 23–24
зимой, 100, 104, 105, 226, 228
летом, 236, 237
от алкоголя, 175
питательные вещества и, 121
уменьшение от
витамина D, 21
Диеты с витамином D, 24, 85, 97
зеленого чая, 85
зимних согревающих блюд, 226
прогулок, 113, 293
регулярного приема пищи, 116
рыбы, 122
снэков, 228
Проблемы со сном, 310
Прогулка
для уменьшения приступов голода, 113
как завершающий прием пищи ритуал, 113
как упражнение в виде бытового движения, 310
утренняя, 292–294
Продолжительность жизни, витамин D и, 41
Продукты
обогащенные (*см.* Обогащенные продукты, для обеспечения витамином D)
питательные вещества в/или пищевые добавки, 18, 120
Продукты молочные. *См.* Молочные продукты

Продукты, от которых полнеют, разрешенные в *Диете с витамином D,* 14, 24
Продукты, увеличивающие размер порций, 127–128, 131, 322
Пропуск приема пищи, избегать в 7-дневном скоростном сжигании, 177
Просо
Лосось с салатом из проса и стручковый горох, 216
Псориаз, 42–45, 51, 123
Путешествия, во время 4-недельного сжигания жира, 201
Р
Работа в помещении, как причина дефицита витамина D, 50, 157–158
Рагу
Тушеная говядина с грибами, 267
Тушеная говядина с грибами, диким рисом и морковью, 231
Разговор с собой, позитивный, 117
Размер тарелки, для контроля над порциями, 115
Рак груди, 45
Рак кожи, 50, 53, 146, 151, 152, 156, 159
Рак. *См. также* Рак кожи
витамин D и, 45, 46, 50
лишний вес и, 77
Рассеянный склероз, витамин D предотвращает, 46
Растяжка мышц задней поверхности бедра из положения стоя, **314**
«Растяжка сони», **312**
Растяжка трицепсов, **313**
Растяжка у двери, **311**
Растяжка ягодичной мышцы, **314**
Рахит, 41–43, 47, 48, 49
Ревматоидный артрит, из-за дефицита витамина D, 47, 50
Резистентность к инсулину, 46, 78, 97
Рекомендуемые бренды, 197, 203, 33–337
Ресвератрол, 17
Ресторанная еда. *См. также* Избегать еды вне дома, во время 7-дневного скоростного сжигания, 176
4-недельное сжигание жира и, 196, 198–199
варианты, 198

информация о калорийности, 198
контроль над порциями, 143
Рецепторы витамина D, 44, 72
на мышцах, 21, 45, 109
в мозге, 20, 21, 24, 106
на жировых клетках, 20–21, 22, 26, 45
Рецепты ланчей и ужинов
в 4-недельном сжигании жира (*См. также* Летнее легкое сжигание, рецепты; Зимнее согревающее сжигание, рецепты)
Бургер с индейкой и грибами с нарезанным перцем и огурцом, 216
Бургер с лососем, салатом и початок кукурузы, 216
Бургеры с индейкой и грибами, 255
Бургеры с лососем, 258
Запеченный палтус со сладким картофелем, 219
Кесадилья с грибами, луком, авокадо и салат, 223
Креветки в желе мисо и вешенки, 261
Креветки в желе мисо с коричневым рисом и китайской капустой, 219
Лосось с салатом из проса и стручковый горох, 216
Палтус с грибным пловом из коричневого риса и листовая свекла, 219
Паста пенне с грибами и артишоками, 262
Паста пенне с грибами, артишоками и зеленый салат, 221
Пицца с соусом путтанеска и салатом из свежих овощей, 218
Пицца с соусом путтанеска, 260
Плов из коричневого риса с грибами, 265
Салат цезарь с лососем и поджаренной питой с пармезаном, 217
Салат цезарь с лососем, приготовленным на гриле, и поджаренной питой с пармезаном, 216
Стейк с ячменем, шампиньонами портобелло и брокколи, 214
Сычуаньский баклажан и тофу с коричневым рисом и брокколи, 221
Сычуаньский баклажан и тофу, 263
Сандвич с портобелло и капустный салат, 221
Сандвич с сардинами и яйцом, 220
Такос с тунцом, 259
Такос с тунцом, ломтиками перца и гуакамоле, 218

Телапия с пармезаном, брюссельской капустой и печеным картофелем, 220
Телапия с черной фасолью, кудрявой капустой и киноа, 220
Тефтели со специями в соусе маринара с цельнозерновыми макаронами и зеленью, 215
Тефтели со специями в соусе маринара, 256
Тунец с пряностями в пите с морковью, томатами и авокадо, 218
Тунец с салатом, 217
Цыпленок на сковородке с кускусом, 215
Цыпленок на сковородке, 258
Цыпленок по-охотничьи с обжаренным салатным цикорием, 215
Цыпленок по-охотничьи, 257
Шампиньоны портобелло с ячменем, 264
в 7-дневном скоростном сжигании
Бургер с индейкой и грибами с нарезанным перцем и огурцом, 181, 187
Кесадилья с грибами, луком, авокадо и салат, 183, 189
Лосось с зеленью, 179, 185, 191
Паста «пенне» с грибами, артишоками и салатом, 180, 186, 192
Поджаренные креветки с овощной смесью и коричневым рисом, 184, 190
Телапия с пармезаном, брюссельской капустой и печеным картофелем, 186, 188
Рецепты. *См. также конкретные рецепты*
в 7-дневном скоростном сжигании, 174
добавление витамина D в, 323
повторение, 181, 188
разработка, 21, 31–32
уменьшение количества калорий в, 322
Рецидив, 29
Ригатони, *см.* Паста
Рис, коричневый
Креветки в желе мисо с коричневым рисом и китайской капустой, 218
Обжаренные креветки со смесью жареных овощей и коричневым рисом, 184, 190

Обжаренные креветки со смесью жареных овощей, коричневым рисом и ломтиками апельсина, 243
Палтус с грибным пловом из коричневого риса и листовая свекла, 218
Плов из коричневого риса с грибами, 265
Сычуаньский баклажан и тофу с коричневым рисом и брокколи, 220
Ритуалы, заканчивающие прием пищи, 113
Рот, роль, в ощущении голода, 90–91, 93, 95–96
Рыба. *См. также* Зубатка; Палтус; Макрель; Лосось; Сардины; Телапия; Тунец
богатая витамином D, 333
в ресторанах, 123
жирная или постная, 122
жирные кислоты омега-3 в, 93, 107, 121–122
как сжигающая жир пища, 121–123
приготовление, 123
Рыбий жир, ускоряющий потерю веса, 82

С
Салатный цикорий
Цыпленок по-охотничьи с обжаренным салатным цикорием, 214
Салаты
Бургер с лососем, салатом и початок кукурузы, 215
в Летнем легком сжигании, 233, 241
Кесадилья с грибами, луком, авокадо и салат, 183, 189
Лосось в кунжуте с зеленой фасолью и салатом из помидоров, 232
Лосось с салатом из проса и стручковый горох, 215
Паста «пенне» с грибами, артишоками и зеленым салатом, 220
Пицца с соусом путтанеска и салатом из свежих овощей, 218
Похлебка из лосося и кукурузы и салат, 242
Салат нисуаз с тунцом, 242
Салат цезарь с лососем и поджаренной питой с пармезаном, 217
Салат цезарь с лососем, приготовленным на гриле, и поджаренной питой с пармезаном, 216
Тунец с салатом, 217
Холодный салат с лососем и пастой, 242

Самоконтроль, 9
САР. *См.* Сезонное аффективное расстройство
Сардины
Сандвич с сардинами и яйцом, 220
Сахар крови
инсулин и, 91–92
коктейли, заменяющие еду, и, 94
контроль, с помощью
корицы, 98, 128
рыбы, 125
лейцина, 125
МНЖК, 82
низкий, симптомы, 98
питательные вещества, стабилизирующие, 97
уровни голода и, 96–97
Светотерапия от сезонной депрессии, 107–108
Сезонное аффективное расстройство (САР), 105–108, 105, 106
7-дневное скоростное сжигание, 30, 248
меню, 140, 173, 174, 175, 179
ожидаемые результаты, 140, 173
получить максимум, 177–178
пять характеристик, 174–175
7-дегидрохолестерин, как прототип витамина D, 41
сложные моменты, 176–177
список покупок для, 180
Серотонин, 24, 90, 104, 107
Сжигание жира, сторонники 23, 77, 78, 283
Сжигание калорий
из жировых клеток, 67
из мышц, 22, 67, 77, 290
из протеина или жира, 16
МНЖК улучшают, 77
через упражнения, 285
Сжигатели жира. *См. также* Кальций; Конъюгированная линолевая кислота; Сжигающие жир продукты; Мононенасыщенные жирные кислоты; Жирные кислоты омега-3; Белок; Витамин D
в *Диете с витамином D,* 74–78

дополнительные, 79–80
комбинации питательных веществ как, 119
контроль над порциями и, 80
Сжигающие жир продукты
апельсиновый сок, 135–136
грибы, 130–132
молочные, 128–129
рыба, 122–125
тофу, 132
цельнозерновой хлеб, 132–133
цельнозерновые злаки для завтрака, 134
яйца, 129–130
Сжигающий жир сандвич, 201–202
Сибли, Шаламар, 71
Сила воли, xii, 77–78. *См. также* Мотивация
Силовые упражнения
достоинства, 292
рекомендуемый объем, 288–289
упражнения без оборудования
Y-подъем с пола, **287**
Боковое отжимание на локте, **300**
Отжимание на локтях, **300**
Отжимания от пола, **296**
Охотничья собака, **300**
Перевернутый пресс, **299**
Подъем бедер, **298**
Приседание у стены, **300**
упражнения с гантелями
Выпад вперед с гантелями, **308**
Гребля с гантелями, **303**
Жим от плеч, **304**
«Кранч»/«скручивание» для брюшного пресса, **309**
Наклон в сторону с гантелями, **308**
Подъем гантелей на бицепс, **305**
Приседание с гантелями, **307**
Французский жим на трицепс, **306**
Синдром отсроченной мышечной болезненности, 290

Синдром хронической усталости (СХУ), 110
Сладкий картофель
Запеченный палтус со сладким картофелем, 219
Палочки из зубатки с пряным майонезом и сладким картофелем, 232
Смузи, 90–91, 112, 128, 154
Вареное яйцо с беконом из индейки и смузи, 212
готовые к употреблению, витамин D в, 296
Зеленый чай и черничный смузи, 251
Миндальный смузи, 253
Сливочный банановый смузи для завтрака, 251
Сливочный банановый смузи с фруктами, 212
Смузи «шоколадный моккo», 250
Смузи с манго и ананасом, 253
Фруктовый смузи, 249
Снижение стресса
для потери веса, 83, 84
упражнения для, 84, 292
Снэки
в 4-недельном сжигании жира, 15, 173
в середине дня, в 7-дневном скоростном сжигании, 173, 179, 181, 183, 185, 187, 189
заменители, 174, 175
как второй завтрак, в 7-дневном скоростном сжигании, 173, 178, 180, 182, 184, 186
преимущества, 27, 87, 107
Совершенство, опасность, 29
Соевое молоко, 127
Создание блюд, для постоянного плана *Диеты с витамином D,* 322, 335
Солнечный свет
имитация светотерапии, 107–108
как лечение от рахита, 40–43
как средство для улучшения настроения, 293
летом, 146–147, 237, 238
максимальное увеличение, для лечения сезонного аффективного расстройства, 108

на различных высотах, 80
сократившееся пребывание на, 49
у доисторических существ, 38
у первобытных людей, 39–43
уменьшение
зимой, 104, 109
на более высоких широтах, 165
Солнцезащитные средства
рекомендации по использованию, 28, 152–154, 160
Сон
для уменьшения голода, 97–98
сжигание калорий во время, 294
улучшение, 311–314
Соус маринара
Тефтели со специями в соусе маринара с цельнозерновыми макаронами и зеленью, 215
Тефтели со специями в соусе маринара, 256
Соя, затрудняющая усвоение цинка, 19
Спаржа
Омлет со спаржей, грибами и моцареллой, 213
Палтус со спаржей и вешенками, 272
Палтус со спаржей, вешенками и жареным картофелем, 233
Список покупок, для 7-дневного скоростного сжигания, 177
Список продуктов длительного хранения, для сжигания жира, 199
Список ресурсов, для сжигания жира, 328
Список снэков, перегруженных витамином D, для 4-недельного сжигания жира, 201–202
Спортивные показатели, витамин D улучшает, 26
Стручковая фасоль
Зажаренная на открытом огне макрель в лимонно-мятном соусе со стручковой фасолью в миндале, 233
Стручковый горох
Лосось с салатом из проса и стручковый горох, 216
Обжаренные креветки со смесью жареных овощей, 278
Супы
Гаспачо, 276
Похлебка из лосося и кукурузы, 277

согревающая формула для, 229, 230
Суп мисо с тофу и креветками, 273
Суп мисо с тофу, креветками и зелеными соевыми бобами, 223
Суп с говядиной и ячменем и цельнозерновые крекеры, 231
Суп с говядиной и ячменем, 266
Такос с палтусом и суп из черной фасоли, 244
Устрицы на половине раковины с гаспачо и крекерами, 243
Суши, 126
Сыр. *См. также* Моцарелла, Пармезан
витамин D в, 335
Сандвичи. *См. также* Бургеры
сжигающие жир, 205
Сандвич с портобелло и капустный салат, 221
Сандвич с сардинами и яйцом, 220

Т

Таблица «Выбирайте это, а не то», 205
Таблица «Замените одно другим», 174
Такос
с тунцом, эффект на чувство голода, 91–95
Такос с палтусом – легкие в приготовлении, 280
Такос с палтусом и суп из черной фасоли, 244
Такос с тунцом, 259
Такос с тунцом, ломтиками перца и гуакамоле, 218
Телапия
Телапия с пармезаном, брюссельской капустой и печеным картофелем, 220
Телапия с черной фасолью, кудрявой капустой и киноа, 220
Тефтели
Тефтели со специями в соусе маринара с цельнозерновыми макаронами и зеленью, 215
Тефтели со специями в соусе маринара, 215
Томаты
Гаспачо, 276
Лосось в кунжуте с зеленой фасолью и салатом из помидоров, 232
Пицца с соусом путтанеска и салатом из свежих овощей, 218
Пицца с соусом путтанеска, 260

Ригатони с тыквой, грибами и салатом с помидорами и моцареллой, 242
Тефтели со специями в соусе маринара с цельнозерновыми макаронами и зеленью, 215
Тефтели со специями в соусе маринара, 256
Тунец с пряностями в пите с морковью, томатами и авокадо, 218
Устрицы на половине раковины с гаспачо и крекерами, 242
Цыпленок по-охотничьи с обжаренным салатным цикорием, 215
Цыпленок по-охотничьи, 257
Тофу
для вегетарианцев, 179
как сжигающий жир продукт, 134–135
Суп мисо с тофу и креветками, 273
Суп мисо с тофу, креветками и зелеными соевыми бобами, 233
Сычуаньский баклажан и тофу с коричневым рисом и брокколи, 221
Сычуаньский баклажан и тофу, 263
Тефтели со специями в соусе маринара с цельнозерновыми макаронами и зеленью, 215
Тефтели со специями в соусе маринара, 256
Травы, согревающие, для зимних блюд, 228
Тревожность, упражнения уменьшающие, 285
Тренажерный зал, силовые тренировки в, 294
Тренировки, заменяющие еду как «социальное мероприятие», 290
Тромбы, 123
Тунец
Пицца с соусом путтанеска и салатом из свежих овощей, 218
Пицца с соусом путтанеска, 260
Салат нисуаз с тунцом, 242
Такос с тунцом, 260
Такос с тунцом, ломтиками перца и гуакамоле, 218
Такос, влияние на чувство голода, 91–95
Тунец с пряностями в пите с морковью, томатами и авокадо, 218
Тунец с салатом, 217
Тыква
Ригатони с тыквой и грибами, 279

Ригатони с тыквой, грибами и салатом с помидорами и моцареллой, 242
Тыква. См. Тыква мускатная; Тыква обыкновенная

У

Углеводы
разрешенные в *Диете с витамином D*, 24–25
сжигание мышечной массы, 76
Ужин вне дома. *См.* Еда вне дома
Уксус, для уменьшения голода, 97–98

Стр. 321 алфавитный указатель
Уменьшение калорий, в рецептах, 306
Упражнения
в помещении или на воздухе, 27, 150, 284
варианты, 25, 27, 31, 284
для наращивания мышц, 150, 273, 286
для поддержания снижения веса, 310
для улучшения настроения, 110, 285
комплексы
для сердечно-сосудистой системы, три раза в неделю, 294–295
«бытовые» движения, 309–310
утренние прогулки, 292–295
силовые тренировки, 296, 297–299, 300 (*см. также* Силовые тренировки)
йога или растяжка перед сном, 310–311
мифы о, 284
мотивация для, 149
начало, 149–150, 283–284
польза от, 108, 284–286
преодоление отвращения к, 286–287
увеличение интенсивности для преодоления стагнации в потере веса, 321
Упражнения на растяжку, перед сном, 310–311
Отжимание от стены, **312**
Растяжка мышц задней поверхности бедра из положения стоя, **314**
«Растяжка сони», **312**

Растяжка трицепсов, **313**
Растяжка у двери, **311**
Растяжка ягодичной мышцы, **314**
Усвоение железа, кальций блокирует, 18
Усвоение цинка, соя препятствует, 18
Усталость
зимняя, 108–109
из-за дефицита витамина D, 156
Установки, 114
Устрицы
Устрицы на половине раковины с гаспачо и крекерами, 243
Утренние прогулки, 81, 292

Ф
Фолиевая кислота, 92
Французский жим на трицепс,
Фруктовый смузи, 305
Фрукты. *См. также отдельные фрукты*
Сливочный банановый смузи с фруктами, 204
Фруктовые смузи, 212

Х
Хлеб. *См. также* Пита
в *Диете с витамином D*, 16
Копченый лосось, яйца и лук с тостом и канталупой, 212
Тост с миндальным маслом с йогуртом и гранолой, 211
цельнозерновой, 132
Холестерин, кровь, положительное влияние жирных кислот омега-3, 124

Ц
Цвет кожи
витамин D и, 38, 39, 160, 164
Цветная капуста
Припущенный в апельсиновом соке лосось со звездчатым анисом, шпинатом и жареной цветной капустой, 232
Цели, 320
Цельнозерновой хлеб, как сжигающий жир продукт, 132

Цельнозерновые злаки для завтрака, как сжигающий жир продукт, 134
Цельнозерновые крекеры
Суп с говядиной и ячменем и цельнозерновые крекеры, 231
Цитокины, 106
Цыпленок
Цыпленок по-охотничьи с обжаренным салатным цикорием, 215
Цыпленок по-охотничьи, 257
Цыпленок с кускусом, 215
Цыпленок скаллопини с чесночно-грибным соусом и артишоками, 231
Цыпленок скаллопини с чесночно-грибным соусом, 268

Ч

Чай
«Бездонный» имбирно-мятный чай со льдом, 173, 249
в 4-недельном сжигании жира, 194
в 7-дневном скоростном сжигании, 173
заменители, 170
зеленый
Зеленый чай и черничный смузи, 251
имбирный, 228
как ритуал, заканчивающий прием пищи, 112
полифенолы в, 80
со льдом, 173
травяной, 218
Черника
Зеленый чай и черничный смузи, 252
Черника
Фруктовый смузи, 251
Чеснок
Цыпленок скаллопини с чесночно-грибным соусом и артишоками, 231
Цыпленок скаллопини с чесночно-грибным соусом, 268
4-недельное сжигание жира, 28, 87, 140, 149, 151
во время праздников, 200
в ресторанах, 198

выбор сандвичей для, 202
жульничество, 201
завтрак, 210–213

как следовать, 196–198
когда начинать, 140
ланч и ужин, 214–222
насыщение от, 24
план на всю жизнь после (см. *Диета с витамином D* как план на всю жизнь)
продукты, используемые в, 14
пять характеристик, 185–186
результаты от перегруженной витамином D диеты, 200
рецепты для, 210–242
снэки в, 206
список продуктов длительного хранения для, 206
таблица «Выбирайте это, а не то», 204
часто задаваемые вопросы о, 26
Чтение этикеток. См. Этикетки на продуктах, для проверки содержания витамина D
Чувствительность к инсулину, 63–64, 94
витамин D поддерживает, 24–25
«Чудо-витамины», 17–18, 78

Ш

Шагомер, 309
Шампиньоны портобелло. *См.* Грибы
Шляпа, для защиты от солнца, 152
Шоколад
Смузи «шоколадный мокко», 250
Шпинат
Припущенный в апельсиновом соке лосось со звездчатым анисом и шпинатом, 270
Припущенный в апельсиновом соке лосось со звездчатым анисом, шпинатом и жареной цветной капустой, 232

Э

Экстракт лесного ореха
Латте с лесным орехом, 250
Эндинг, Роберта, 159
Энергия

летом, 226
увеличение с помощью
витамина D, 23–24, 108–109
упражнений, 109
Эплгейт, Лиз, 89
Этикетки на продуктах, для проверки содержания витамина D, 131, 133, 134

Я

Ягоды. *См. также конкретные ягоды*
Ягодный йогурт и омлет, 183, 189, 211
Яичные желтки, польза для здоровья, 129
Яйца
Вареные яйца с беконом из индейки и смузи, 212
вареные, 129–130
как сжигающий жир продукт, 129–130
Копченый лосось, яйца и лук с тостом и канталупой, 212
Копченый лосось, яйца и лук, 181, 187, 254
обогащенные витамином D, 123, 129
Омлет в пите, 213
Омлет со спаржей, грибами и моцареллой, 213
Сандвич с сардинами и яйцом, 220
Ягодный йогурт и омлет, 183, 189, 211
Яйца England’s Best, 129
Ячмень
Стейк с ячменем, шампиньонами портобелло и брокколи, 214
Суп с говядиной и ячменем и цельнозерновые крекеры, 231
Суп с говядиной и ячменем, 266
Шампиньоны портобелло с ячменем, 264

Примечания

1

См. Приложение, где указаны рекомендуемые марки обогащенных витамином D продуктов.

2

Выберите любые злаки, содержащие 130 или меньше калорий на 1 чашку.

3

Выберите любой обогащенный витамином D хлеб, в ломтике которого содержится 80 или меньше калорий.

4

Выберите любую обогащенную витамином D булочку для гамбургера, содержащую 120 или меньше калорий.

5

Выберите любые злаки, содержащие 130 или меньше калорий на 1 чашку.

6

Выберите любой обогащенный витамином D хлеб, в ломтике которого содержится 80 или меньше калорий.

7

Выберите любую обогащенную витамином D булочку для гамбургера, содержащую 120 или меньше калорий.

8

Выберите любые злаки, содержащие 130 или меньше калорий на 1 чашку.

9

Выберите любые злаки, содержащие 130 или меньше калорий на 1 чашку.

10

Выберите любой обычный или ароматизированный йогурт, содержащий 100 или меньше калорий на 180-г порцию.

11

Выберите любой обычный или ароматизированный йогурт, содержащий 100 или меньше калорий на 180-г порцию.

12

Выберите любой обогащенный витамином D низкокалорийный цельнозерновой хлеб, содержащий 80 или меньше калорий на ломтик.

13

Выберите любой обычный или ароматизированный йогурт, содержащий 100 или меньше калорий на 180-г порцию.

14

Выберите любой обогащенный витамином D хлеб, в ломтике которого содержится 80 или меньше калорий.

15

Выберите любую цельнозерновую питу, содержащую 100 или меньше калорий.

16

Выберите любую обогащенную витамином D булочку для гамбургера, содержащую 120 или меньше калорий.

17

Просо можно заменить амарантом или квиноа.

18

Выберите любую цельнозерновую питу, содержащую 100 или меньше калорий.

19

Выберите любую цельнозерновую питу, содержащую 100 или меньше калорий.

20

Выбирайте любой обогащенный витамином D цельнозерновой хлеб пониженной калорийности, содержащий 80 или меньше калорий на ломтик.

21

Выберите любую цельнозерновую питу, содержащую 100 или меньше калорий.

22

Выберите любую цельнозерновую булочку, содержащую 130 калорий или меньше.

23

Лосось = чавыча, копченая

24

Продается в магазинах азиатских товаров.

25

Продается в магазинах азиатских товаров.

26

Продается в магазинах азиатских товаров.

27

Используйте целые звездочки, продающиеся в магазинах пряностей.

28

Процент суточной нормы рассчитан от диеты в 2000 калорий.