Автор: admin
14.05.2011 13:10 -

Гречневая диета. Такая ли суровая?

Как любая монодиета, гречневая достаточно быстро заставляет похудеть и одновременно очищает организм.

Диеты на гречке рассчитаны на одну или две недели и позволяют сбросить около 8–10 кг за неделю. Она очень сытная, поэтому диета проходит без чувства голода.

Правда, не очень вкусная, и тем, кто не любит гречку, приходится трудно. Благодаря содержащимся в ней углеводам, похудение обычно происходит не сразу, а только спустя несколько дней. Чем выше начальный вес – тем весомее похудение.

Плюсы и минусы диеты

Очищающие свойства гречки позволяют избавиться от дерматологических проблем, привести в порядок кожу, волосы и ногти, а наличие железа, калия, магния, кальция, витамина В, РР и рутина – укрепить стенки сосудов и повысить устойчивость организма к стрессам.

Есть различные варианты гречневой диеты, более или менее продолжительные, жёсткие и легче переносимые. Как проводится диета?

Гречневая диета проводится без добавления в блюда сахара и соли. Это позволяет вывести из организма шлаки и лишнюю воду и не набрать вес употреблением лёгких углеводов.
Вследствие непоступления в организм соли и возникшего её дефицита, возможны периодические головные боли и падение артериального давления. Поэтому людям с неустойчивым давлением диета не показана. В крайнем случае, нужна консультация терапевта.

Сахар необходим мозгу для успешной работы, и потому довольно скоро можно почувствовать, что соображаем мы хуже, и что очень хочется сладкого. Помогите себе. Разведите чайную ложку меда в стакане воды и выпейте полученную смесь.

Предотвратить срыв диеты поможет и наличие в ней сухофруктов, но не более 100 граммов в сутки. Это могут быть курага, чернослив, инжир, финики и т.д.

Как всегда, необходимо пить достаточное количество воды. Оно поможет вывести из организма все вредные вещества и ускорит обмен веществ.

Обязательны и поливитамины. На такой диете уже через несколько дней можно похудеть на два килограмма. По возможности продержаться на гречневой диете с сухофруктами необходимо две недели.

Как же готовить гречку?

Гречнево-кефирная диета – весьма эффективная диета для похудения.

Стакан гречневой крупы залить кипятком и оставить настаиваться на ночь. Варить не надо. Утром воду слить – и каша готова к употреблению. Её следует есть в течение дня – без соли, специй и соусов. Можно залить кефиром 1% жирности в количестве на день не более одного литра. Нельзя есть за 3–4 часа до сна, но если голодно, то позволителен стакан кефира с водой пополам.

Можно крупу не запаривать, а варить, не добавляя, естественно, ни соль, ни масло. Этот вариант похуже. При нём уходит часть микроэлементов и витаминов.

Итак, натощак с утра выпить стакан горячей воды с ложкой меда и двумя дольками лимона. Затем съесть одну третью часть каши. Её можно запить натуральным овощным соком: тыквенным, свекольным, томатным без соли и сахара. В обед и ужин доедаем оставшуюся кашу. (На обед съедаем еще треть каши. На ужин – доедаем оставшуюся.)

Диета **Гречневая каша с соками** рассчитана на 7–10 дней.

Натощак выпить стакан теплой воды, что поможет работе кишечника. Завтракать третьей частью приготовленной каши спустя два часа после пробуждения. Через час

после завтрака – стакан свежевыжатого грейпфрутового сока. Часа через два свекольно-морковный сок.

На обед снова съесть треть гречки. Через час сок, на этот раз сельдереево-огуречный. За полчаса до ужина выпить капустно-яблочный сок. На ужин доесть остатки гречки. Ужин не позднее 6 часов вечера. Перед сном – свежий апельсиновый сок. Соки должны быть свежие без консервантов и без добавления соли и сахара. Их можно менять, учитывая свой вкус, а можно и чередовать с травяными чаями с добавкой лимонного сока.

Чтобы справиться с тягой к сладкому и подпитать мозг, выбираем диету **Гречневая каша с мёдом** .
Можно пить воду с чайной ложкой меда до двух стаканов в день.

Подсказка: чем дольше вкусовые рецепторы языка входят в контакт со сладким, тем продолжительнее наслаждение. Поэтому мёд желательно медленно рассасывать, а лишь потом запить водой. Соблюдать диету необходимо на протяжении недели, после чего нужно сделать перерыв, минимум на месяц. После этого можно повторить гречневую диету снова.

Гречневая разгрузка

Кроме собственно диеты, существуют разгрузочные дни на гречке. Сочетая гречку с кефиром, очищаем организм и улучшаем общее состояние.

Стакан запаренной гречки в двух стаканах кипятка настаивают всю ночь. Кашу делим на три части – для завтрака, обеда и ужина. Между приемами пищи пьем один литр обезжиренного кефира. К скудному рациону можно добавить энергетическую сладость: одна столовая ложка сырой гречки измельчается в кофемолке с одной ложкой кедровых орешков. В смесь добавляют полчайной ложки меда и тщательно перемешивают.

Закончив диету, следует питаться умеренно, чтобы опять не набрать лишний вес. Не следует переедать, есть сладости и жирную пищу, есть на ночь. Впрочем, если слегка поправились, проведите разгрузочный день на гречке. Один день дастся уже легко.

Вам ведь к ней не привыкать!

Автор - **Мария Николаева**
Источник