



г. Днепр,
ул.Шолом-Алейхема,4/26
(050)900-76-61
(096)551-75-65
www.jmc.org.ua

СКАНДИНАВСКАЯ ДИЕТА

Этот режим питания предлагает отказаться от искусственной, нездоровой пищи с синтетическими добавками, стабилизаторами вкуса, эмульгаторами и красителями в пользу натуральных, экологически чистых продуктов. Следует отдавать предпочтение овощам и фруктам, выращенным на грядке фермера, а не в теплице корпорации. А вместо мяса со скотобойни искать домашнюю птицу или дичь.

Дело в том, что организм жителей разных широт генетически предрасположен к пище, которая есть в родном регионе. От кондитерских изделий и алкоголя также предполагает отказаться, как и от выпечки из белой муки. Под запрет заодно попадают консервы и фаст-фуд: от готовых пельменей, блинчиков, лапши и супов быстрого приготовления рекомендуют отказаться.

Главные принципы диеты

Скандинавская диета рекомендует придерживаться золотой середины: не нужно истощать себя голоданием, но и переедать не следует. Оптимальный режим питания - 5 раз в сутки небольшими порциями по 200-250 грамм. Не стоит наедаться перед сном, а если хочется есть так сильно, что не удастся уснуть, лучше выпить стакан воды, йогурта или кефира.

Второй принцип - готовить домашнюю еду, не добавлять искусственных пищевых добавок. Полностью отказываться от соли не следует, но применение ее нужно ограничить: не пересаливать продукты, не сыпать соль, когда она не нужна. Третий принцип - отказаться от жарки на сковороде. Вместо этого можно запекать блюда в духовке, варить, тушить, готовить свежие салаты.

Четвертый принцип - ограничить употребление животных жиров. Отдавать предпочтение постному мясу, а где возможно – заменить его рыбой и морепродуктами. Разумеется, скандинавская система питания отдает предпочтение рыбе, выловленной в северных морях. Она богата полезной для сердца полинасыщенной жирной кислотой омега-3. При готовке следует отдавать предпочтение растительным маслам: подсолнечному, льняному, оливковому.

Пятый принцип - ешьте свежие овощи и фрукты. Не ограничивайтесь парой-тройкой привычных овощей - например, помидорами, огурцами, морковкой, но старайтесь включить в меню как можно больше зеленых, красных, желтых овощей. Выбирайте сезонные продукты, которые растут в родных краях, ведь организм отлично их усваивает.

Шестой принцип - старайтесь баловать себя лесными ягодами.

Наконец, от хлеба отказываться не следует, однако стоит выбирать богатые клетчаткой сорта: например, ржаной или черный хлеб.

Список разрешенных продуктов при диете

- Цельнозерновые: отруби, ячмень, бурый рис, зеленая гречка. Белый рис рекомендуют исключить, как и манную кашу, пшено, кукурузные хлопья и блюда из сдобного теста.
- Молочные продукты: молоко и творог. Порошковое молоко, которое стоит на прилавках супермаркетов, скандинавская диета не признает. Молочные продукты следует покупать у фермеров. Для жителей больших городов это означает необходимость отправиться на рынок.
- Овощи и фрукты: все без исключения, и как можно чаще, разнообразнее. Предпочтение следует отдавать тем овощам и фруктам, которые растут в вашем регионе: яблокам, малине, смородине, капусте, но и плоды из жарких стран не запрещены.
- Лесная пища: грибы, орехи, кора, желуди, мох. Собирать все это следует с осторожностью, покупать тоже, ведь вы должны быть уверены в органическом происхождении продуктов и их пригодности для пищи. Не каждый мох можно съесть.
- Мясо птицы. Употребление мяса нужно свести к минимуму, выбирая по возможности птицу, выращенную в естественных условиях, а не на птицефабрике. Колбасы и сосиски исключить из рациона полностью.
- Рыба и морепродукты. В идеале нужно найти рыбу, которую выловили из природного водоема.