

Усі дієти засновані на вживанні певних продуктів. Це можуть бути овочі, риба, фрукти, крупи, м'ясо, яйця, молочні продукти. Молочно-медова дієта передбачає вживання меду, какао, молока. Це основні продукти. Але в меню включено також овочі, сир, йогурт, фрукти, пісні м'ясо та рибу.

У ЧОМУ СУТЬ такого харчування? Дотримуватися такої дієти слід не менше десяти днів. Але більше одного разу на місяць її повторювати не можна.

З понеділка по четвер можна вживати звичайну їжу, але при цьому скорочувати її кількість удвічі. А з п'ятниці необхідно строго дотримуватися дієти. У чому її суть? Необхідно щоранку перед їдою випивати склянку молока з чайною ложкою меду.

ЩО ДАЄ ЦЕЙ НАПІЙ?

Молоко містить кальцій, йод, калій, магній, хлор, цинк, мідь, олово, фтор, селен, кобальт, залізо, вітаміни групи В, органічні кислоти, корисні білки і жири, вуглеводи. Молоко нормалізує роботу нервової і серцево-судинної системи, регулює водно-сольовий баланс, покращує зір, допомагає при безсонні. А мед – дуже корисний продукт, який містить понад 300 цінних речовин. Це вітаміни (групи В, С, Е, К, А), макро- і мікроелементи (йод, алюміній, нікель, натрій, бор, цинк, хлор, кальцій, магній, кобальт і багато інших), амінокислоти, ферменти, алкалоїди, органічні і неорганічні кислоти, дубильні речовини, фітогормони, фітонциди і багато іншого. Мед налагоджує обмін речовин, зміцнює імунітет, вбиває хвороботворні бактерії в шлунку і кишечнику.

При вживанні молочно-медового напою активізується обмін речовин, організм очищається від шлаків і токсинів, а також зримує необхідні поживні речовини і мікроелементи.

Крім цього корисного напою, слід вживати молоко з медом і какао. Какао містить жирні кислоти, харчові волокна, ба-

гато мікро- і макроелементів, вітаміни А, РР, Е, групи В, вуглеводи, рослинний білок. Цей продукт запобігає старінню організму, поліпшує кровообіг, відновлює сили.

Якщо усі ці корисні продукти змішати, то цілющих властивостей буде більше. Корисні напої не тільки допоможуть стати стрункішою, а й змінять здоров'я.

Які страви підійдуть для дієти?

Овочевий суп

Один кабачок і цибулю-порей нарізати дрібними кубиками, дві картоплини – невеликими шматками, моркву – соломкою, цибулину подрібнити. З чотирьох помідорів зняти шкірку і нарізати кубиками. Цибулину злегка обсмажити прямо в каструлі, додати порей, картоплю та моркву і тушкувати п'ять хвилин. Влити два літри окропу, посолити, довести до кипіння, додати томати і кабачок. Варити майже до готовності, в кінці приготування висипати зелену цибулю, два нарізані зубчики часнику, лавровий лист.

Кольорове рагу

Два болгарські перці, один кабачок, моркву і цибулину нарізати кубиками. Об-

смажити цибулину, моркву, трохи потушувати і додати інші овочі. Тушкувати 15 хвилин, потім додати три нарізані помідори, три зубчики часнику, подрібнений базилік і тушкувати до готовності.

Тушкована риба

Тушки хека нарізати порційними шматками, посолити і обсмажити до золотистої скоринки. Дві цибулини подрібнити, дві морквини натерти на терті. Окремо обсмажити овочі. Потім тушкувати рибу з овочами, додавши трохи води і порізані кубиками помідори, а також коріандр, паприку, сіль.

Рецепти можуть бути будь-які. Головне, щоб продукти, з яких готуються страви, були дозволені дієтою.

ПІД ЧАС МЕДОВОЇ ДІЄТИ МОЖНА З'ІСТИ ЛИШЕ ТРИ ЛОЖКИ МЕДУ

Як саме дотримуватися дієти: меню.

Вранці на голодний шлунок необхідно випити молоко з медом. Після цього через півгодини можна снідати.

Що приготувати на сніданок? Це може бути йогурт або нежирний сир. Можна приготувати овочевий салат. Другий сніданок повинен складатися з фруктів, найкраще цитрусових. Крім того, потрібно випити склянку мінеральної води.

На обід приготуйте овочевий суп або м'ясо зі салатом. Підійде також риба. І м'ясо, і рибу необхідно варити, тушкувати або запікати. Смажити не можна.

Полуденок повинен складатися з медового напою. Можна приготувати його з какао або тільки з молоком. Якщо відчуваєте сильний голод, приготуйте легкий овочевий салат.

Що стосується вечери, вона повинна бути легкою. Підійдуть вінегрет, овочеве рагу, риба. А перед сном необхідно випити молочно-медовий напій (з какао або без нього).

Раз на тиждень слід готувати молочний обід – це 200 г сиру або білого нежирного сиру, склянка йогурту і дві чайні ложки меду. Майте на увазі, що в день можна з'їсти лише три ложки меду. Не більше!

М. Отченашко

