



Дарья Гончарова

Ешь и худей! Записки нутрициолога

Дарья Гончарова

**Ешь и худей! Записки
нутрициолога**

«Автор»

2026

Гончарова Д.

Ешь и худей! Записки нутрициолога / Д. Гончарова — «Автор»,
2026

Как же хочется и вкусно поесть, и похудеть, ну или хотя бы не набирать вес! Так, чтобы особо себя не ограничивать — не сидеть на гречке и овсянке, а есть то, что нравится. Оказывается, можно вполне полноценно питаться, причем без жестких ограничений, если правильно составить рацион, выбрать полезные для фигуры продукты. И не нужны особые научные подходы — достаточно знать, какая пища не «откладывается» на талии, а помогает в борьбе с лишним весом. Рекомендации нутрициолога помогут вам встать на путь, ведущий к стройности.

© Гончарова Д., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Три кита похудения	5
ТОП-10 жиросжигателей	7
Конец ознакомительного фрагмента.	10

Ешь и худей! Записки нутрициолога

Три кита похудения

Если вы узнаете о «трех китах», на которых базируется процесс похудения, сможете есть вкусную еду и пить любимые напитки вволю, не беспокоясь о том, что все «потребленное» отразится на вашей фигуре не лучшим образом. Что же это за «киты»?

Первый «кит»

Продукты с так называемой отрицательной калорийностью — это те, на переработку которых ваш организм затратит больше энергии, чем ее получит. Такую пищу заполучить в свой рацион проще простого, потому что к ней относится большинство овощей и фруктов, но прежде всего зелень. Пожевав пучок салата, вы получите какие-то жалкие 10–12 ккал, а потратит ваш организм на его переваривание в 2–3 раза больше. Поэтому добавляйте везде зелень, почаще ешьте капусту, огурцы, кабачки, то есть все то, что содержит много клетчатки и мало калорий.

Только помните, что тепловая обработка, да еще и с жирами, повышает калорийность исходного продукта и к тому же делает его «удобным» для переваривания. И это хорошо — но только для тех, у кого нет цели похудеть с помощью отрицательной калорийности. И к слову о гарнирах: крахмалистые блюда (картофель, белый рис), макароны, некоторые каши (кукурузная, пшеничная) могут свести на нет все ваши диетические подвиги.

Вывод: *если хотите худеть лежа на диване, ешьте как можно больше зелени и прочей клетчатки — тогда организм будет работать над процессом похудения без ваших личных усилий.*

Второй «кит»

Еда с низким гликемическим индексом (ГИ). ГИ врачи и диетологи обозначают то, с какой скоростью углеводный продукт расщепляется в организме и преобразуется в глюкозу, главный источник нашей энергии. Если вы съедите пирожное и отправитесь переваривать его на диван, то оно, вероятнее всего, отложится у вас в виде жира. Так что если вы не планируете тратить энергию от съеденного, отдавайте предпочтение продуктам со средним и низким ГИ. К ним относятся цельнозерновые крупы и изделия из них, овощи и фрукты с высоким содержанием пищевых волокон.

Светофор

Рекомендую всегда держать под рукой, а лучше перед глазами три списка: красный, желтый и зеленый. Например, можно нарисовать памятку в виде светофора и повесить на стену в кухне. В красный кружок поместите список продуктов с высоким ГИ — они будут под запретом! В желтом круге у вас будут продукты, которые вы сможете себе иногда позволять, то есть со средним ГИ. И наконец, зеленый цвет — продукты с низким ГИ, которые должны стать основой вашего рациона.

Высоким считается ГИ более 70 единиц; средним — 56–69 единиц, низким — не более 55 единиц.

Из продуктов с низким ГИ рекомендую гречку, макароны из твердых сортов пшеницы, дикий рис, зеленый горошек, чечевицу, фасоль, отруби, морковь, свеклу, все виды капусты и зелени, кабачки, огурцы, томаты, баклажаны, грибы, арахис, грецкие орехи, молоко,

йогурт, яблоки, груши, апельсины, мандарины, грейпфруты, клубнику, малину, вишню, горький шоколад (70% какао). Конечно, это не полный список, но, как видите, даже из этих продуктов можно приготовить не один десяток вкусных и полезных блюд.

Третий «кит»

Продукты, ускоряющие метаболизм в целом и липолиз (расщепление жиров) в частности. Третий «кит» — это, можно сказать, отец первого и второго, потому что все продукты, входящие в первые две группы, помимо прочих свойств, еще и сжигают жиры. Также к ним относятся белковая пища, причем необязательно маложирная, растительные жиры, обычная и минеральная вода, соки, травяные чаи. Все это можно и нужно включать в рацион, а значит, вкусно есть и худеть!

ТОП-10 жиросжигателей

Как же хочется съесть тарелку чего-то вкусного на ужин, а наутро проснуться с «сожженным» жиром. Но так не бывает. Потребуется ежедневно, на протяжении нескольких недель, а может, месяцев отдавать предпочтение пище и напиткам, улучшающим метаболизм. Кто сказал, что они невкусные и скучные? Поверьте, питаться правильно и с пользой для фигуры — легко! Главное — знать чем!

1. Вода

Сколько в день вы пьете воды? Не знаете? С этого самого момента пейте и считайте каждый стакан, потому как вода — основной жиросжигатель в нашем организме.

Если вы вдруг почувствовали голод, хотя недавно ели, выпейте стакан воды или чай с лимоном, и, возможно, проблема будет решена. В целом же рекомендую в любое время года выпивать 30–40 мл воды на 1 кг вашего веса, потому что обычная вода на целых 30% ускоряет обмен веществ, участвует в расщеплении жира и выводит из организма всяческие шлаки — отходы метаболизма.

Разгрузка на воде

Если вам срочно нужно сбросить 1–2 кг, попробуйте разгрузку на простой воде. Для этого в течение дня выпейте больше своей нормы воды примерно на 1 л. На завтрак съешьте пачку творога без сметаны и сахара, на обед — пару зеленых яблок, на ужин — йогурт или кефир. Помимо воды, можете пить в течение дня несладкий чай с лимоном. Если нормально себя чувствуете, продолжите разгружаться и на следующий день — тогда не только вы, но и окружающие заметят, как вы постройнели. Дольше двух дней так худеть не советую — это уже будет во вред.

2. Чай

Меня часто спрашивают: какой чай полезнее для похудения — черный или зеленый? По общепринятому мнению, конечно, зеленый. Но мне хочется сказать несколько слов и в защиту черного чая, потому что он неплохо разгоняет метаболизм и помогает в похудении не хуже, чем его зеленый брат. Поэтому не давитесь зеленым чаем, если он вам не по вкусу — пейте любимый черный. Если же нравятся оба напитка — это еще лучше.

Черный чай замедляет всасывание в кровь сахара, укрепляет суставы и кости и улучшает не только метаболизм, но и настроение, а еще дает силы, повышает выносливость.

Зеленый чай повышает иммунитет, бодрит и при регулярном употреблении приводит вес в норму практически без дополнительных усилий и специальных диет, так как стимулирует окисление жиров.

Черный и зеленый чай для похудения

Для получения чая используют листья вечнозеленого растения камелии китайской. Мировой спрос на черный чай в 2,5 раза выше, чем на зеленый. Чем же они отличаются? Обработкой, которая влияет на их состав и свойства. Чайные листья, прошедшие полную ферментацию, дарят нам черный чай. Зеленый чай получается в результате частичной ферментации перед высушиванием.

Состав черного чая: катехины — 3–10%, теины — 3–6%, флавоноиды — 6–8%, аминокислоты — 13–15%, метилксантины — 8–11%, углеводы — 15%, вода — 10%.

Состав зеленого чая: катехины — 30–42%, теины — 4–5%, флавоноиды 10–14%, аскорбиновая кислота — 1–2%, аминокислоты — 4–6%, метилксантины — 7–9%, углеводы — 10–15%, минеральные вещества — 6–8%.

Для похудения важны **теины** — аналоги кофеина, которых в черном и зеленом чае содержится примерно одинаковое количество. Эти вещества стимулируют ЦНС, увеличивает высвобождение дофамина и норадреналина, которые, в свою очередь, способствуют ускорению метаболизма и сжиганию калорий.

Также худеть нам помогают **катехины** — вещества, которые уменьшают всасывание жиров, улучшают жировой обмен и снижают аппетит. Их больше в зеленом, нежели в черном чае. Поэтому-то его полезно пить для умирения разыгравшегося аппетита.

Пользу приносят и **флавоноиды**, входящие в состав чая. Они улучшают обмен веществ, являются антиоксидантами. В зеленом чае этих веществ немного больше.

Худеем на чае

В течение 10 дней заменяйте все напитки, кроме простой воды, черным чаем: выпивайте в день по 4–6 чашек чая без сахара. При этом включите в рацион побольше овощей и фруктов, а также отруби, растительное масло. Из белковой пищи в этот период лучше выбирать куриные и перепелиные яйца, куриную грудку, филе индейки.

Далее 14 дней пейте зеленый чай (тоже 4–6 чашек), можно с лимоном. В рационе — овощи и цельнозерновые крупы, из белковой пищи — рыба и морепродукты.

3. Кофе

Кко чашек, но повышается у нее только давление, а не обмен веществ. Кофе активизирует метаболизм вследствие стимулирования работы ЦНС. В этом «виноват» **кофеин** — повышает выносливость, тонус, настроение, дает силы и энергию. Но кратковременно и только у здоровых людей! Идеальный вариант — выпить чашку кофе за 30 минут до тренировки — это ускорит сжигание жира.

Тем, кто страдает болезнями сердца и сосудов, значительным лишним весом, кофе противопоказан, особенно черный, то есть обжаренный.

Вот мы и подошли вплотную к разговору о **зеленом кофе**. Мода на него прошла, а зря. Похудение на зеленом кофе подходит почти всем. В нем меньше кофеина и есть вещество, которое отсутствует в обжаренных зернах. Это **хлорогеновая кислота**, которая предотвращает накопление жира, снижает усвояемость углеводов, нормализует пищеварение, помогает печени перерабатывать жирные кислоты, уменьшает риск возникновения сахарного диабета 2-го типа.

Одно из важных свойств зеленого кофе — снижение аппетита. Его можно пить по 2–4 чашки в день без молока и сахара. Результат — минус 3 кг за 2 недели, прежде всего за счет снижения аппетита.

Худеем на зеленом кофе

1–2 чайные ложки зеленого кофе насыпьте в термос или френч-пресс и залейте стаканом воды температурой не выше 90 °С. Через 15 минут напиток готов. Для улучшения вкуса и усиления жиросжигающих свойств при заваривании можете добавить 1 ч. ложку сырого тертого корня имбиря или 2 ломтика лимона. Пейте напиток по 150 мл 2–4 раза в день в течение месяца,

затем обязательно сделайте перерыв на 3 недели. В этот период можете попробовать любой другой метод похудения. Он будет действенным, так как метаболизм уже не придется разгонять — зеленый кофе уже придал ему ускорение.

4. Цитрусовые

Если вы абсолютно здоровы, попробуйте любую цитрусовую экспресс-диету.

Цитрусовык содержат немало **витамина С** и **органических кислот**, которые ускоряют метаболизм на 30% и буквально «растворяют» жиры.

Худеем на цитрусах

В течение дня нужно съесть 1 небольшой грейпфрут, свити или помело, 1 апельсин или 2–3 мандарина, 2 яйца или 150 г вареной куриной грудки, 200 г йогурта или кефира, горстку орехов или семечек в качестве перекуса. Из напитков лучше отдать предпочтение кофе и чаю с лимоном, а также домашнему лимонаду. За 3 дня такой диеты можно «расстаться» с 2–3 кг.

Грейпфрут

Лидером в борьбе с жирами признан **грейпфрут**. Во-первых, пока вы его будете чистить и нюхать, уже «насытитесь». Это шутка, но в ней есть доля правды. Эфирные масла грейпфрута снижают аппетит! Так что если вам противопоказан этот фрукт, просто нюхайте его или купите аромамасло. Во-вторых, в составе грейпфрута имеется уникальный **флавоноид нарингенин**, который способствует сжиганию адипоцитов — клеток жировой ткани. Вот почему большинство диет не обходится без грейпфрута.

Но будьте осторожны, если пьете лекарства — грейпфрут снижает скорость всасывания некоторых препаратов, особенно гормональных, сердечных, успокоительных.

Если у вас крепкое здоровье, нет проблем с желудком и поджелудочной, съедайте в день примерно по 150 г грейпфрута, и тогда без диет и физических усилий за 3 месяца похудеете на 3–5 кг. И еще секрет: такая добавка к рациону не даст вам поправиться за зиму.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.