

Andrew Laughin

# Diety

na obniżenie masy ciała



- przegląd popularnych diet
- zasady ich stosowania
- przepisy na dania dietetyczne

e-book  
ASTRUM  
M E D I A  
[www.astrummedia.pl](http://www.astrummedia.pl)

# **Diety**

**na obniżenie masy ciała**



**Marzena Dalecka**

# **Diety**

## **na obniżenie masy ciała**

**e-book**  
**ASTRUM**  
**M E D I A**  
[www.astrummedia.pl](http://www.astrummedia.pl)  
**W R O C Ł A W**

© Copyright by Wydawnictwo ASTRUM Sp. z o.o.  
*Wszelkie prawa zastrzeżone*

Redakcja  
IWONA HUCHŁA

Opracowanie techniczne  
ZESPÓŁ WYDAWNICTWA

Projekt okładki  
JERZY MICHAŁSKI

*Żadna część tej pracy nie może być powielana i rozpowszechniana,  
w jakiegokolwiek formie i w jakikolwiek sposób,  
włącznie z fotokopiowaniem, nagrywaniem na taśmy lub przy użyciu  
innych systemów, bez pisemnej zgody wydawcy  
(art. 116, 117 Ustawy o prawie autorskim i prawach pokrewnych  
z dn. 4.02.1994 r.)*

Zamówienia na książki można składać na kartach pocztowych  
lub przez Internetową Księgarnię Wysyłkową  
[www.wydawnictwo-astrum.pl](http://www.wydawnictwo-astrum.pl)

Zapraszamy do zakupu naszych książek, multimediiów,  
słuchowisk, poezji śpiewanej w formie e-booków i e-audiobooków  
na platformach cyfrowych

Nasz adres  
Wydawnictwo ASTRUM Sp. z o.o.  
50-374 Wrocław, ul. Norwida 19/6  
e-mail: [handlowy@astrum.wroc.pl](mailto:handlowy@astrum.wroc.pl)

ISBN 978-83-63758-95-0

# SPIS TREŚCI

---

<b>WSTĘP</b> .....	9
<b>DIETY</b> .....	15
Dieta białkowa .....	16
Dieta grejpfrutowa .....	19
Dieta ziemniaczana .....	24
Dieta jogurtowa .....	29
Dieta czekoladowa .....	34
Szybka dieta bez gotowania.....	39
Dieta śródziemnomorska .....	41
Dieta rodzinna .....	44
Dieta niskotłuszczowa .....	47
Dieta życia .....	51
Dieta dla niecierpliwych .....	55
Dieta hollywoodzka .....	59
Dieta Montignaca.....	60
Dieta kliniki Mayo .....	62
Dieta amerykańskich kosmonautów .....	63
Dieta doktora Haya .....	65
Dieta Andersona.....	67
Dieta plus ćwiczenia.....	69
<i>Schudnij w białcach i ramionach</i> .....	69
<i>Gubimy zbędne centymetry na udach i pośladkach</i> .....	71
<i>Zmniejszamy obwód talii</i> .....	74
Jeden dzień – jeden produkt.....	77
<i>Dzień koktajli warzywnych</i> .....	77
<i>Dzień morskich specjałów</i> .....	77
<i>Dzień koktajli mlecznych</i> .....	78
<i>Dzień brokułowy</i> .....	79
<i>Dzień ziemniaczany</i> .....	79
<i>Dzień owoców cytrusowych</i> .....	80
<i>Dzień ryżowy</i> .....	80

Dieta Glorii Estefan .....	81
Dieta Melanie Griffith .....	83
Dieta Kate Winslet .....	85
Dieta Demi Moore .....	87
Dieta Jennifer Aniston .....	89
Dieta Claudii Schiffer .....	91
Dieta Stillmana .....	92
Dieta Pritkina .....	93
Dieta Atkinsa .....	94
Dieta mleczna .....	95
Dieta strażników wagi .....	97
Dieta amerykańska .....	99
Dieta hinduska .....	101
Dieta błyskawiczna .....	102
Dieta energetyzująca .....	103
Dieta makrobiotyczna .....	105
Monodieta pszeniczna .....	107
Dieta wegetariańska .....	109
Dieta dobrych kalorii .....	111
Dieta oczyszczająca .....	114
Głodówka 24-godzinna .....	119
Ziołowe kuracje oczyszczające .....	120
Dieta dla czterdziestolatki .....	121
<b>PRZEPISY .....</b>	<b>133</b>
Pyszne obiady .....	134
Chłodniki .....	150
Mięso i ryby .....	153
Smaczne sałatki .....	157
Desery .....	164
<b>BIBLIOGRAFIA .....</b>	<b>166</b>





# WSTĘP

---

Właściwe żywienie jest jednym z naturalnych sposobów zachowania zdrowia, który powinna stosować każda kobieta w różnych okresach swojego życia.

Dieta przeznaczona jest dla kobiet z prawidłową wagą ciała lub dla kobiet z nadwagą, które, a szczególnie w wieku około 40 lat, chcą zadbać o zdrowie i samopoczucie. Cała teoria tej diety opiera się na pięciu niskotłuszczowych posiłkach. Ważną rolę w żywieniu kobiet odgrywają świeże warzywa i owoce oraz produkty roślinne, dostarczające organizmowi fitoestrogenów, czyli estrogenów roślinnych. W całodziennym jadłospisie nie powinno więc zabraknąć soi, pszenicy, ziaren sezamu, jabłek. Fitoestrogeny występują też w siemieniu lnianym, co jest ważne dla osób, które mają problemy z jelitami i przewodem pokarmowym. Dla kobiet w wieku około 40 lat niezbędne w prawidłowym żywieniu są produkty mleczne. Stanowią one najcenniejsze źródło wapnia – ważnego składnika w profilaktyce osteoporozy. Organizm kobiety dojrzałej ma zwiększone zapotrzebowanie na magnez (orzechy, muesli, soja, nasiona słonecznika, kakao, czekolada), selen (ryby morskie), wit. C i E, beta-karoten oraz niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe. Wszystkie inne produkty spożywcze muszą być również dostarczone zgodnie z zapotrzebowaniem każdej z nas. Stan zdrowia kobiety ma ścisły związek ze stylem życia, jaki prowadzi. Od naszego stylu życia zależy również utrzymanie należytego poziomu estrogenów aż do okresu nadchodzącej menopauzy.

Wskazane jest nie tylko zrezygnowanie z papierosów, umiarkowane picie alkoholu, utrzymywanie właściwej masy ciała, lecz przede wszystkim zwiększenie aktywności fizycznej. Nadwaga lub otyłość u kobiet prowadzi do rozwoju wielu chorób układu sercowo-naczyniowego, nadciśnienia, cukrzycy, raka piersi i innych nowotworów.

Organizm kobiety czterdziestoletniej potrzebuje ok. 1200-1500 kcal. Z tego względu należy zrezygnować z codziennego jedzenia dużych

ilości słodczy, chipsów, zapiekanek, nadmiaru soli, kawy, słodkich napojów.

Zaleca się jedzenie dużej ilości warzyw i owoców, a dla przyjemności orzeszków, migdałów, słonecznika, owoców suszonych (uwaga, są kaloryczne). Nie należy zapominać o wodzie i codziennie wypijać 1½ litra płynów (herbata zielona, ziołowa, soki owocowo-warzywne, woda mineralna, nie więcej niż 2 filiżanki kawy dziennie). Profilaktyka i zdrowe jedzenie zapewnią nam dobrą kondycję na długie lata.

## JEDZENIE A ZDROWIE

---

Poglądy na temat prawidłowego żywienia człowieka stale ulegają zmianom, w miarę nie tylko postępu medycyny i dostępu do światowych środków przekazu (telewizja, Internet), lecz także świadomości wpływu skażenia środowiska na żywność i związane z tym problemem schorzenia (np. alergie). Utrzymanie dobrego stanu zdrowia i prawidłowego rozwoju wymaga przestrzegania racjonalnego żywienia w każdym wieku. Zaproponowane przeze mnie zalecenia są tylko ogólnymi wskazówkami opartymi na pracach naukowych Zakładu Fizjologii i Biochemii Żywienia w Warszawie.

### *Energia*

Ogólne spożycie kalorii, czyli właśnie energii, należy ściśle dostosować do wydatków energetycznych naszego organizmu. Liczba spożywanych kalorii powinna być taka jak ich wydatek (spalanie), aby człowiek utrzymywał określoną prawidłową wagę ciała. Szkodliwy jest zarówno nadmiar, jak i niedobór energii i składników pokarmowych. Nadwaga i otyłość, które powstają wskutek dodatniego bilansu energetycznego (więcej zjadamy niż spalamy), doprowadzają w konse-

kwencji do groźnych chorób zagrażających nawet naszemu życiu, takich jak: miażdżyca, cukrzyca, nadciśnienie, choroba wieńcowa, kamica żółciowa, choroby nowotworowe jelita grubego i inne.

### ***Produkty***

Jeżeli chcemy zachować zdrowie i cieszyć się nim jak najdłużej, powinniśmy spożywać pokarmy bardzo urozmaicone. Nie ma jednak produktu, który by dostarczał wszystkich składników odżywczych w wystarczających organizmowi ilościach, dlatego jedzenie mało urozmaicone może prowadzić do poważnych niedoborów pokarmowych. Lekarze biją na alarm i przestrzegają przed stosowaniem rozmaitych diet. Przyjmuje się, że w ciągu miesiąca powinno się spożywać 60 produktów spożywczych (różnego rodzaju), które umożliwiają dostarczenie różnych składników pokarmowych niezbędnych do prawidłowego funkcjonowania organizmu. W naszym codziennym jadłospisie powinny znajdować się produkty z każdej z podstawowych grup żywności tzn. przetwory zbożowe, warzywa, owoce, produkty mleczne, wysokobiałkowe, chude mięso, ryby, drób, ser, nasiona roślin strączkowych, jajka, tłuszcze roślinne zawierające kwasy nienasycone (NNKT).

### ***Produkty grubego przemiału***

Ciemne pieczywo jest bogate w białko, sole mineralne, witaminy i błonnik (włókno roślinne) regulujące pracę jelit. Zapobiega zaparciom, daje uczucie sytości, obniża poziom cholesterolu we krwi, zapobiega powstawaniu nowotworów jelita grubego i ułatwia utrzymanie odpowiedniej masy ciała.

### ***Warzywa i owoce***

Zawierają dużo wit. C i E oraz beta-karotenu, należy więc uzupełniać nimi codzienny jadłospis. Witaminy antyoksydacyjne wykazują dzia-

łanie przeciwnowotworowe i przeciwmiażdżycowe. Warzywa i owoce alkalizują organizm dzięki dużej ilości pierwiastków zasadotwórczych, co ma szczególne znaczenie dla osób ciężko pracujących fizycznie, np. dla sportowców.

### ***Mleko i przetwory***

Są ważnym elementem ze względu na występujący w nich wapń. Spożywanie chudego mleka oraz przetworów niskotłuszczowych pokrywa w pełni zapotrzebowanie na wapń i witaminę B<sub>2</sub>. Mleko i jego przetwory dostarczają organizmowi pełnowartościowego białka. Przetwory mleczne, takie jak jogurt, maślanka, kefir czy kwaśne mleko zawierają florę bakteryjną wykazującą działanie ochronne dla naszego organizmu i przeciwnowotworowe. Przetwory mleczne mają określoną ilość wit. B<sub>12</sub>. Osoby dorosłe i starsze powinny spożywać chude mleko, ser i niskoprocetową śmietanę, gdyż tłuszcz mleczny podwyższa zawartość cholesterolu we krwi.

### ***Ryby***

Spożywanie ryb jest bardzo ważne w zwalczaniu otyłości i miażdżycy. Jedząc ryby morskie, dostarczamy organizmowi wielonienasyconych kwasów tłuszczowych. Pomaga to zapobiegać rozwojowi miażdżycy, obniża ciśnienie tętnicze, zapobiega niedokrwiennej chorobie serca oraz zawałom. Należy spożywać ryby 2-3 razy w tygodniu.

### ***Mięso i drób***

Spożywać należy 2 razy w tygodniu, a dla pokrycia zapotrzebowania na białko powinno się jeść fasolę, groch, biały ser.

### ***Jajka kurze***

Ze względu na dużą zawartość cholesterolu 3-4 tygodniowo. Białko nie zawiera cholesterolu.

### ***Tłuszcze***

Zwierzęce są bogate w nasycone kwasy tłuszczowe i cholesterol, a tym samym wykazują właściwości miażdżycorodne. Tłuszcze zwierzęce trzeba zastępować olejami bogatymi w NNKT: kukurydzianym, słonecznikowym, sojowym, rzepakowym, dodając je do surówek i sałatek. Do krótkiego smażenia używamy oliwy z oliwek lub oleju rzepakowego.

### ***Cukier i słodycze***

Nie dostarczają żadnych składników odżywczych. Są źródłem tzw. pustych kalorii, które przyczyniają się do nadwagi i otyłości. Zawarta w cukrze fruktoza powoduje podwyższenie poziomu trójglicerydów we krwi i sprzyja rozwojowi miażdżycy. Częste spożywanie słodyczy i cukru sprzyja powstawaniu próchnicy zębów.

### ***Sól kuchenna***

Spożywanie soli lepiej ograniczyć do 6 gramów dziennie. Przyczyni się to do utrzymania ciśnienia tętniczego na prawidłowym poziomie.

### ***Alkohol***

Wypłukuje magnez z organizmu oraz przyczynia się do kumulowania w nim ołowiu. Ograniczenie spożycia alkoholu zapobiega chorobom trzustki i wątroby.

Należy podkreślić, że sama dieta, nawet najlepsza, nie przyniesie spodziewanych rezultatów bez zastosowania prozdrowotnego stylu życia, w którym podstawową rolę odgrywa duża aktywność ruchowa i unikanie stresów. Regularny wzmożony wysiłek fizyczny wpływa korzystnie na masę kośćca, dlatego zaleca się go kobietom w każdym wieku.

**DIETY**

---



# DIETA BIAŁKOWA

---

## 1200 kcal dziennie

---

### *Poniedziałek*

*Śniadanie:* napar z kopru włoskiego, szklanka mleka (2 proc. tłuszczu), 3 grzanki z 3 plasterkami polędwicy

*Drugie śniadanie:* 150 g jogurtu naturalnego, jabłko

*Obiad:* udko kurczaka z rożna bez skóry (150 g), 2 czubate łyżki marchewki z groszkiem i łyżeczką oleju

*Kolacja:* 2 jajka sadzone na odrobinie oleju, 2 szklanki fasolki szparagowej

### *Wtorek*

*Śniadanie:* napar z anyżku, szklanka maślanki, 3 suchary z 3 plasterkami szynki z indyka

*Drugie śniadanie:* szklanka kefiru, grejpfrut

*Obiad:* 200 g dorsza pieczonego w folii, 150 g gotowanych brokułów, pokrojona w kostkę papryka skropiona cytryną

*Kolacja:* omlet z 2 jaj z 2 plasterkami żółtego sera, 4 liście sałaty z łyżką oliwy z oliwek

### *Środa*

*Śniadanie:* herbata z malwy, szklanka kefiru, 2 kromki chleba razowego, jajko na twardo, pomidor

*Drugie śniadanie:* 50 g serka homogenizowanego, 2 pomarańcze

*Obiad:* 200 g pieczonej piersi indyka, buraczki gotowane bez zasmażki, doprawione cytryną)

*Kolacja:* 50 g serka wiejskiego typu light z 2 łyżkami szczypiorku i dużym pomidorem