

## Перловка для похудения - составляем меню



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/perlovka-dlya-pohudeniya-sostavlyaem-menyu/>

Среди новомодных диет для похудения незаслуженно забыта старая добрая перловка. А ведь с ее помощью можно без особых материальных затрат довольно быстро и ощутимо похудеть.

При этом не придется бороться с мучительным чувством голода – главным виновником большинства срывов и отказов от заветной мечты избавиться от лишних килограммов.

### **Перловка для похудения**

О пользе перловки – с восторгом Перловую крупу природа будто специально создала для худеющих. В ней огромное

количество растительной клетчатки, которая с трудом переваривается, быстро создавая и надолго сохраняя ощущение сытости. Медленно продвигаясь по кишечнику, ее волокна активно всасывают на себя все встречаемые на пути токсины, шлаки и излишек жидкости. Результат такого очищения организма станет заметен уже через несколько дней: здоровый цвет кожи, исчезновение отеков. И главное – регулярный мягкий стул обеспечен.

Клетчатка хорошо разваренной крупы делает ее ощутимо сладкой. При этом ее гликемический индекс всего лишь 22: в 5 раз ниже, чем у глюкозы. То есть после употребления перловки уровень гормона инсулина, главного регулятора обмена сахаров, повышается очень незначительно. Это значит, что усвоенные углеводы будут сразу же расходоваться и не отложатся в виде жира. А количество инсулина медленно снизится, не вызвав резкого чувства голода.

Перловка – лидер среди круп по содержанию растительного белка. Он плохо расщепляется в кишечнике человека, но усвоенного количества все же достаточно, чтобы организм не сжигал собственные мышцы. Кроме того, перловка богата лизином – аминокислотой, из которой образуется коллагеновый каркас кожи и слизистых оболочек тела. То есть о том, что кожа обвиснет, почки и матка опустятся, морщины появятся, даже при быстром похудении можно не беспокоиться.

В перловой крупе много витаминов, поддерживающих иммунную систему, помогающих справиться с депрессией и апатией без заедания их горой сладостей. А хорошее настроение и оптимизм – лучшая поддержка для худеющих.

## **Виды диет на перловке**

Энергетическая ценность сухой перловой крупы – около 320 ккал. В зависимости от длительности варки, в готовой к употреблению каше будет от 80 до 120 ккал. Желающим сбросить вес настоятельно рекомендуем готовить ее в скороварке или в мультиварке под давлением. Так она полностью сварится максимум за час, причем без предварительного замачивания, разрушающего много полезных веществ. При этом крупа разварится настолько, что увеличится в объеме не менее чем в 4 раза. В результате из половины стакана сухой перловки получится поллитра готовой, в которой будет всего 250 ккал.

Крупу можно использовать для проведения разгрузочного дня или короткой монодиеты. Для этого надо утром сварить на воде 150 гр. перловки или ее мелко порубленного варианта – ячневой крупы (хуже). Соль и сахар не добавлять. Получившийся литр каши разделить на 6 приемов пищи, запивать водой, чаем или компотом без сахара. Потеря веса составит до 1 кг в сутки, в том числе за счет удаления шлаков и отеков.

Более мягкий и полезный для здоровья вариант диеты – сочетание 0,5 литра сваренной перловки с другими продуктами. Такой тип питания может стать основой длительной диеты. Только важно правильно подобрать сочетание, чтобы не вызвать несварение желудка, повышенное газообразование и боли в животе.

## **Составляем полезное дневное меню**

От каких продуктов стоит отказаться:

1. От сырых и квашеных овощей и фруктов, содержащих грубую клетчатку. Их сочетание с перловой крупой может стать непереносимо жесткой щеткой для кишечника,

провоцирующей боли в животе. Осторожно с белокочанной («поздней») и краснокочанной капустой, морковью, редькой, свеклой, редисом, грушей, кожурой яблок, зеленью петрушки.

2. По той же причине – от мякотных соков, отрубей, сухофруктов и черного хлеба.

3. От любых молочных продуктов, в которые добавлена ацидофильная закваска. Клетчатка перловки и без того вызывает повышенное газообразование. В сочетании с «живым» кефиром или йогуртом она вспучит живот и может стать причиной конфуза.

Полезные сочетания продуктов с перловкой

Перловую кашу в один прием пищи полезно дополнить нежными овощами (помидорами и огурцами, вареной свеклой, капустой цветной или брокколи). Попробуйте, каким необычным и вкусным получается овощной салат, если добавить в него «зернышки» круто сваренной перловки. Она хорошо сочетается с маложирной морской рыбой, приготовленной на пару или отварной (до 300 граммов за день). Сладкоежки могут порадовать себя фруктами с клетчаткой без кожуры в виде пюре к каше или отдельно.

В дневное меню в отдельный прием пищи можно смело включать:

- овощные супы-пюре (30-50 ккал в 100 гр.);
- омлет из смеси яйца и молока (120 ккал);
- 100 гр. отварной куриной грудки (113 ккал) или другого нежирного мяса;
- маложирный творог.

Разгрузочная диета на перловке не вызывает чувства голода, не требует нагоняющего тоску монотонного повторения одних и тех же блюд. Она настолько легко воспринимается, что здоровое питание незаметно становится нормой жизни.