

Я.С. Песиков
А.Э. Гатицкая



КАК ПОХУДЕТЬ?

**УНИКАЛЬНЫЕ
РЕЦЕПТЫ**

Самая полная таблица калорийности
продуктов (около 1000 видов)

Я.С. Песиков
А.Э. Гатицкая

КАК ПОХУДЕТЬ?

УНИКАЛЬНЫЕ
РЕЦЕПТЫ

Самая полная таблица калорийности
продуктов (около 1000 видов)

Украина, Донецк,
Издательский дом «ЯН-Книга»

ББК 53.58

П 28

УДК 615.814.1.03 (084.42)

Я.С. Песиков, А.Э. Гатицкая.

П 28 Как похудеть? Уникальные рецепты. Самая полная таблица калорийности продуктов. — Украина, Донецк, Издательский дом «ЯН-Книга», 2013. — 58 с.

ISBN 978-966-8388-79-8

Официальной медициной избыточный вес признан болезнью, которая таит множество самых неприятных последствий для здоровья.

Наш подход к лечению избыточного веса отличается оригинальностью, а предложенные рецепты просто не имеют аналогов в мировой медицинской литературе.

Для широкого круга читателей.

Яков Семенович Песиков
Альбина Эдуардовна Гатицкая

Как похудеть? Уникальные рецепты. Самая полная таблица калорийности продуктов

ISBN 978-966-8388-79-8

© Песиков Я.С., Гатицкая А.Э., 2013

ЧЕЛОВЕК!

Остановись и задумайся: ты друг себе или враг? Если вес твоего тела в норме — ты друг, а если в избытке — ты враг.

Избыточный вес приведет тебя не к лучшим временам. Он будет мстить тебе и коварные сюрпризы у тебя впереди. Сегодня — пышные формы, а завтра — гипертонии, инфаркты, инсульты. Это протоптанная дорога, по которой идет избыточный вес.

Она лишена радости.

ЧЕЛОВЕК!

Оставь свое благодущие, прекрати рыть себе могилу своими зубами. Займись собой, в каком возрасте ты бы не находился.

Медленно, но настойчиво введи свой избыточный вес в берега нормы. Расстанься с ним и это будет самое радостное расставание в твоей жизни.

А наша уникальная система его преодоления эффективно поможет тебе в этом.

Авторы.

Главные вопросы

Дорогой читатель-пациент, первый вопрос, который мы ставим перед Вами, таков: кто Вы — либо Вы человек с нормальным весом, либо Вы с избыточным весом, либо у Вас ожирение?

Ниже мы приводим таблицу, которая поможет Вам ответить на поставленный вопрос. Эта таблица разработана нами на основании данных Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ). Подвергать ее сомнению не следует.

В основу таблицы легла формула ВОЗ, которая состоит в следующем.

В расчете участвуют два параметра: рост человека и его вес. Половая принадлежность в этом расчете не имеет значения. Состояние веса определяет коэффициент, полученный от деления веса человека на квадрат его роста в метрах. Если он до 25 — вес нормальный, если от 25 до 29 — вес избыточный, если он 30 и выше — у человека ожирение.

Формула состояния веса представляется так:

$$K = \frac{\text{вес человека}}{(\text{рост в метрах})^2}$$

Например: рост человека 165 см, вес 80 кг.

$$K = \frac{80}{(1,65)^2} = \frac{80}{2,72} = 29,4.$$

Этот коэффициент еще находится в границах избыточного веса, но вплотную приблизился к состоянию ожирения.

А какой нормальный вес должен быть у человека с указанными параметрами?

$$K = \frac{67}{(1,65)^2} = \frac{67}{2,72} = 24,6.$$

Сводная таблица категорий веса человека

Рост в см	Нормальный вес	Избыточный вес	Ожирение	Ваш лишний вес (вес настоящий минус вес нормальный)
150	до 57	от 57 до 68	свыше 68	вес настоящий минус 57
151	до 57	от 57 до 68	свыше 68	вес настоящий минус 57
152	до 57	от 57 до 69	свыше 69	вес настоящий минус 57
153	до 58	от 57 до 71	свыше 71	вес настоящий минус 58
154	до 59	от 59 до 72	свыше 72	вес настоящий минус 59
155	до 60	от 60 до 73	свыше 73	вес настоящий минус 60
156	до 61	от 61 до 74	свыше 74	вес настоящий минус 61
157	до 62	от 62 до 75	свыше 75	вес настоящий минус 62
158	до 63	от 63 до 75	свыше 75	вес настоящий минус 63
159	до 63	от 64 до 76	свыше 76	вес настоящий минус 63
160	до 64	от 65 до 77	свыше 77	вес настоящий минус 64
161	до 64	от 65 до 77	свыше 77	вес настоящий минус 64
162	до 65	от 66 до 78	свыше 78	вес настоящий минус 65
163	до 66	от 67 до 79	свыше 80	вес настоящий минус 66
164	до 67	от 68 до 80	свыше 81	вес настоящий минус 67
165	до 67	от 68 до 81	свыше 82	вес настоящий минус 67
166	до 68	от 69 до 82	свыше 83	вес настоящий минус 68
167	до 69	от 70 до 83	свыше 84	вес настоящий минус 69
168	до 70	от 71 до 84	свыше 85	вес настоящий минус 70
169	до 71	от 72 до 85	свыше 86	вес настоящий минус 71
170	до 72	от 73 до 86	свыше 87	вес настоящий минус 72
171	до 72	от 73 до 87	свыше 88	вес настоящий минус 72
172	до 73	от 74 до 88	свыше 89	вес настоящий минус 73
173	до 74	от 75 до 89	свыше 90	вес настоящий минус 74
174	до 75	от 76 до 90	свыше 91	вес настоящий минус 75
175	до 75	от 76 до 90	свыше 91	вес настоящий минус 75
176	до 76	от 77 до 91	свыше 92	вес настоящий минус 76
177	до 77	от 78 до 92	свыше 93	вес настоящий минус 77
178	до 78	от 79 до 93	свыше 94	вес настоящий минус 78
179	до 79	от 80 до 94	свыше 95	вес настоящий минус 79
180	до 80	от 81 до 95	свыше 96	вес настоящий минус 80

Лицам более высокого роста предлагаем дальнейший расчет проводить по формуле, приведенной выше.

Нетрудно подсчитать, что у этого человека вес на 13 кг превышает норму (80 минус 67). Его предельный нормальный вес — 67 кг, а если у него 68, то коэффициент будет равен 25, а это уже показатель избыточного веса.

Вам не надо производить расчеты. Мы в готовом виде представляем их в приведенной нами сводной таблице, из которой Вам станет ясно, к какой категории относитесь.

Небольшое вступление

Наш метод лечения уникален и не имеет аналогов в медицинской практике. Его уникальность объясняется прежде всего комплексностью. Ведь известно, что разностороннее лечение любой болезни имеет огромное преимущество перед однобоким подходом.

Мы включили в комплекс лечебных мероприятий ряд высокоценных ветвей медицины. Но дело не в механическом перечислении этих методов лечения. В каждый из них нами привнесена новизна и оригинальность.

Громоздкость нашего подхода кажущаяся. Метод лечения необыкновенно прост и выполним. При этом он не может быть неуспешным.

Успех гарантирован.

Но главное состоит в том, что лечение будет протекать в атмосфере вашего повышенного эмоционального состояния. Избавляясь от избыточного веса, этого житейского бремени, вы постоянно будете находиться в приподнятом настроении. Ежедневно становясь на весы, вы будете отмечать очередную победу над собой.

Человек мало задумывается о состоянии своей эмоционально-психической сферы. Всё идет самотеком. Он не очень заботится о ней, хотя она — главное в нашей жизни. А ведь это благотворная тонкоэнергетическая аура, от которой зависит наше здоровье.

Так вот, во время лечения и в дальнейшем, когда вы добьетесь успеха, эта аура не будет вас покидать и будет стихийно погружать в атмосферу удовлетворенности, создавая благоприятный фон для вашей жизни. В добрый вам путь по ступеням нашего лечения.

Итак, повторим: процесс преодоления избыточного веса несложен, интересен и радостен. Нормальный вес — это, прежде всего, нор-

мальное состояние психики, что исключительно важно для человека.

Преодоление избыточного веса — это одна из ценнейших побед над собой, это обретение радостей жизни, это радостная эмоция, которая раскрасит вашу жизнь. Нормальный вес — это здоровье. Преодолеть избыточный вес — значит стать здоровым, красивым, счастливым. Всё это необыкновенно просто. Необходимо всего лишь захотеть.

Стратегия лечения полноценным питанием

Всё необыкновенно просто: человек употребляет пищи больше, чем ему необходимо. Это происходит во всех случаях, за исключением некоторых болезней, о которых говорить не будем. Медицина установила норму суточного потребления калорий, она равняется 3500. Превышая эту норму, мы прибавляем в весе. Это про-

исходит медленно, но неуклонно. Проходят годы, и многие из нас изменяются до неузнаваемости. Ничего хорошего в этом нет. А в выражении «хорошего человека должно быть много» больше юмора, чем правды.

Человек набирает вес, особенно в тех странах, где материальное состояние людей благополучное. Известно, что

в этих местах до 80% населения страдают избыточным весом. И это очень плохо.

Если говорить о явном вреде избыточного веса, то можно сказать, что подавляющее большинство сердечно-сосудистых катастроф напрямую являются следствием избыточного веса. Этого достаточно для того, чтобы начать разговор о борьбе с этим «гладким» монстром.

Пищевой инстинкт — самый главный инстинкт всего живущего. Недаром же говорят, что любовь и голод правят миром. Не будем анализировать это высказывание хотя бы потому, что, когда наступает голод, для всех нас всё вокруг становится второстепенным. Человек стремится утолить голод любой ценой. И делает он это с удовольствием, оставляя любые размышления далеко позади.

А как любит человек застолья, особенно праздничные, когда на столе столько изысканных соблазнов! Кто в это время думает о калориях, объеме талии, размере

своего платья? Наверное, никто. И мы не будем за это укорять себя и других — такова жизнь.

Но у всего этого есть обратная сторона: приходит расплата. И мысли о наших округлившись формах начинают нас тревожить. Мы понимаем, что дальше так продолжаться не может. Возникает желание войти в прежние берега, обрести прежнюю подвижность, гибкость, вид. Все люди с избыточным весом хотят похудеть. Но хотеть — мало, необходимо мочь.

И здесь мы хотим остановиться, расставить акценты и предупредить: бороться с избыточным весом непросто. Здесь должны подключиться ваша воля, целеустремленность, терпение, режим. Ведь вам придется вступить в борьбу с мощным пищевым инстинктом — голодом. А это уже не шуточки.

Разумеется, мы подключимся к этой борьбе не только советами, но и конкретным делом. Мы постараемся, чтобы этот процесс был

для вас не мучением, а праздником. И он станет праздником, если вы этого очень захотите.

А теперь поговорим обо всём по порядку.

Итак, человек, решивший лечиться нашим методом, должен твердо знать: суточное количество калорий, которые ему позволительно употребить, — **1200**. Если вы превысите эту норму хотя бы на 100 калорий, вес не снизится.

Для того, чтобы вы могли ориентироваться в своем суточном калораже, мы представляем таблицу калорийно-

сти продуктов. Это одна из самых подробных таблиц. Тщательно ознакомьтесь с ней и для вас откроется много ранее неведомого. Мир калорийности продуктов питания необыкновенно разнообразен. Все продукты питания предстанут перед вами со своим «калорийным миром». И вы поймете, что 1200 калорий — это не так уж мало. Ими можно полностью удовлетворить свой дневной рацион, абсолютно не испытывая голода.

Внимательно изучите таблицу калорийности и составьте свое разнообразное меню.

**КАЛОРИЙНОСТЬ НАТУРАЛЬНЫХ ПРОДУКТОВ,
ИЗДЕЛИЙ И НАПИТКОВ ИЗ НИХ И НЕКОТОРЫХ
ГОТОВЫХ БЛЮД (в 100 г)**

№	Наименование продукта	Калорийность, ккал
Овощные и зеленные культуры		
1	Картофель зрелый	90
2	Картофель молодой	80
3	Морковь	33
4	Свекла	48
5	Помидоры	20
6	Огурцы свежие	15
7	Лук репчатый	48
8	Лук зеленый	22
9	Лук-порей	38
10	Чеснок	106
11	Капуста белокочанная	28
12	Капуста белокочанная вареная	15
13	Брокколи	33
14	Кольраби	26
15	Брюссельская капуста	52
16	Краснокочанная капуста	27
17	Краснокочанная капуста свежеморожен. в упаковке (300 г)	133
18	Цветная капуста	28
19	Баклажаны	24
20	Кабачки	27
21	Цукини	30
22	Тыква	29
23	Перец сладкий	17
24	Редис	20

№	Наименование продукта	Калорийность, ккал
25	Репа	28
26	Редька	19
27	Брюква	31
28	Салат	19
29	Кресс-салат	24
30	Фасоль стручковая	31
31	Шпинат	19
32	Щавель	30
33	Артишоки	45
34	Пастернак посевной	49
35	Сельдерей	21
36	Корни сельдерея	38
37	Маслины	351
38	Ревень	18
39	Спаржа	20
40	Корень петрушки	47
41	Зелень петрушки	45
42	Зелень укропа	32
43	Шпинат	21
44	Хрен	49
Фрукты и ягоды		
45	Абрикосы	46
46	Персики	47
47	Айва	38
48	Алыча	38
49	Арбуз	38
50	Дыня «кенталупа»	19
51	Дыня «колхозница»	28
52	Апельсины	38

№	Наименование продукта	Калорийность, ккал
53	Грейпфрут	35
54	Лимон	31
55	Мандарины	38
56	Бананы	91
57	Ананасы	57
58	Авокадо	204
59	Киви	66
60	Манго	63
61	Маракуйя	36
62	Гранат	76
63	Хурма	63
64	Яблоки	46
65	Груша	42
66	Вишня кислая	52
67	Вишня сладкая	64
68	Черешня	52
69	Рябина черноплодная	54
70	Рябина обыкновенная	81
71	Слива	43
72	Виноград	69
73	Крыжовник	48
74	Земляника садовая	41
75	Клубника	36
76	Малина	41
77	Ежевика	32
78	Облепиха	30
79	Смородина красная	38
80	Смородина черная	75
81	Смородина белая	40
82	Шиповник свежий	101
83	Шиповник сухой	253

№	Наименование продукта	Калорийность, ккал
84	Кизил	41
85	Брусника	43
86	Клюква	32
87	Черника	44
88	Черника свежемороженая (300 г)	168
89	Голубика	36
90	Морошка	30
91	Шелковица	52
92	Черемша	34
Сухофрукты и сушеные ягоды		
93	Яблоки сушеные	210
94	Изюм	280
95	Кишмиш	310
96	Курага	290
97	Урюк	290
98	Инжир	290
99	Финики	290
100	Чернослив	227
101	Вишня	292
102	Груша	246
103	Персики	275
Семена и орехи		
104	Миндаль	598
105	Бразильские орехи	654
106	Сырой калифорнийский орех	629
107	Кешью	561
108	Каштан благородный свежий	194

№	Наименование продукта	Калорийность, ккал
109	Каштан благородный сушеный	377
110	Орехи гикори	673
111	Орехи макадамия	691
112	Орехи pekan	687
113	Фисташки	638
114	Фундук	670
115	Орехи грецкие	650
116	Орехи кедровые	620
117	Кокосовый орех сушеный	608
118	Ядра тыквен. и кабачк. семечек сушен.	553
119	Кунжутные семена сушеные цельные	563
120	Кунжутное семя лущеное	582
121	Ядра семян подсолнечника сушеные	560
Г р и б ы		
122	Шампиньоны	24
123	Маслята	23
124	Белые грибы свежие	34
125	Белые грибы сушеные	222
126	Подберезовики, моховики	19
127	Лисички	13
128	Опята	20
129	Подосиновики	31
130	Сыроежки	17
Молочные продукты		
131	Молоко коровье цельное	68
132	Молоко 3,5% жирности	64
133	Молоко 3,2% жирности	60

№	Наименование продукта	Калорийность, ккал
134	Молоко 1,5% жирности	47
135	Молоко сухое	469
136	Молоко сгущенное с сахаром	324
137	Простокваша обезжиренная	38
138	Пахта	36
139	Сливки 20% жирности	300
140	Сливки 10% жирности	120
141	Кефир жирный	62
142	Кефир 1% жирности	38
143	Кефир обезжиренный	30
144	Кефир «Доктор Бифи» 1,8% жирности	45
145	Ацидофилин 3,2% жирности	58
146	Ряженка	85
147	Сметана 30% жирности	340
148	Сметана 25% жирности	284
149	Сметана 20% жирности	210
150	Сметана 10% жирности	115
151	Творог 40% жирности	233
152	Творог 20% жирности	166
153	Творог 18% жирности	226
154	Творог 10% жирности	156
155	Творог обезжиренный	75
156	Творог со сметаной	260
157	Творог фруктовый	147
158	Творог мягкий диетический	170
159	Творог «Виталиния»	64
160	Творог «Утренний» («Данон») без сахара	91
161	Сырковая масса	207
162	Сырки творожные	380
163	Брынза из коровьего молока	260
164	Йогурт 3,5% жирности (175 г)	119

№	Наименование продукта	Калорийность, ккал
165	Йогурт 1,5% жирности (175 г)	84
166	Йогурт питьевой «Данон»	76
167	Йогурт питьевой «Агуша»	87
168	Йогурт «Данон» 2,2% жирности	96
169	Обезжиренный молочный йогурт (175 г)	67
170	«Растишка»	122
171	«Актимель» натуральный	83
172	«Мажитель»	48
Сыры		
173	Сыр «Голландский»	360
174	Сыр «Швейцарский»	335
175	Сыр «Российский»	366
176	Сыр «Костромской»	345
177	Сыр «Ярославский»	361
178	Сыр «Алтайский» 50% жирности	396
179	Сыр «Советский»	400
180	Сыр «Степной»	362
181	Сыр «Угличский»	306
182	Сыр «Пошехонский»	332
183	Сыр «Рокфор»	352
184	Сыр «Ламбер»	377
185	Сыр «Чеддер»	412
186	«Эмменталь» 45% жирности	420
187	Сливочный сыр 50% жирности	349
188	«Камамбер» 50% жирности	328
189	«Честер» 50% жирности	398
190	Плавленный сыр 60% жирности	354
191	Плавленный сыр 45% жирности	294
192	«Гауда» 45% жирности	384

№	Наименование продукта	Калорийность, ккал
193	«Пармезан» 45% жирности	389
194	«Фета» (30 г)	75
195	«Амадеус»	364
196	«Виола»	307
197	Сыр белый	100
198	Сыр желтый жирный	260
199	Сыр колбасный	268
Мороженое		
200	Мороженое пломбир	240
201	Мороженое сливочное	220
202	Мороженое «Эскимо» сливочное	183
203	Мороженое ванильное	192
204	Мороженое ванильно-шоколадное	140
205	Мороженое фруктовое	144
206	Мороженое молочное	160
207	Мороженое-суфле	116
Мясные продукты		
208	Говядина жирная	171
209	Говядина постная	121
210	Свинина жирная	268
211	Свинина мясная	147
212	Баранина постная	169
213	Баранина жирная	225
214	Телятина	131
215	Грудинка	213
216	Филе	158
217	Ножка	161

№	Наименование продукта	Калорийность, ккал
218	Окорок	155
219	Отбивная на косточке	188
220	Шницель	162
221	Спинальная часть	210
222	Баранина	203
223	Грудинка	533
224	Окорок	375
225	Отбивная на косточке	380
226	Лопатка	380
227	Спинальная часть	459
228	Говядина	187
229	Грудинка	405
230	Оковалок	380
231	Лопатка	208
232	Филе (стейк)	189
233	Ребра	446
234	Окорок	308
235	Филе (ростбиф)	381
236	Говяжий фарш	118
237	Хвост	184
238	Свинина	257
239	Филе	264
240	Свиная ножка	431
241	Шейка	552
242	Окорок	543
243	Отбивная на косточке	537
244	Шницель	252
245	Плечо	593
246	Крольчатина (нарезка)	188
247	Мясо зайца	124
248	Конина (нарезка)	172

№	Наименование продукта	Калорийность, ккал
Мясные и колбасные изделия		
249	Ветчина	365
250	Колбаса с жиром	316
251	Колбаса «Любительская»	291
252	Колбаса «Украинская»	404
253	Колбаса «Диабетическая»	254
254	Колбаса свиная	367
255	Колбаса «Докторская»	197
256	Колбаса диетическая	170
257	Колбаса «Молочная»	252
258	Колбаса телячья	316
259	Сардельки свиные	332
260	Сардельки говяжьи	215
261	Сосиски «Молочные»	266
262	Сосиски «Русские»	220
263	Сосиски свиные	324
264	Кровяная колбаса	452
265	Мясо вяленое	264
266	Сервелат	484
267	Копченая колбаса	507
268	Печеночный паштет	314
269	Салами	560
270	Сало	248
271	Шпик	658
272	Языковая колбаса	215
273	Ветчина из говядины	133
274	Вареная ветчина	282
275	Сырая ветчина	395
276	Ветчинная колбаса	242
277	Сырокопченая колбаса	530

№	Наименование продукта	Калорийность, ккал
278	Колбаса отдельная	232
279	Корейка сырокопченая	469
280	Бекон вареный	447
281	Окорок вареный	269
282	Окорок копченый	365
283	Колбаса полукопченая «Краковская»	382
284	Колбаса полукопченая «Московская»	463
285	Колбаса полукопченая «Украинская»	340
286	Колбаса полукопченая «Минская»	259
287	Колбаса полукопченая «Полтавская»	417
288	Колбаса сырокопченая «Любительская»	514
289	Колбаса сырокопченая «Московская»	473
Продукты из мяса и птицы		
290	Куры жирные	205
291	Куры нежирные	161
292	Цыплята бройлерные	183
293	Куриные окорочка	250
294	Индейка жирная	227
295	Индейка постная	179
296	Утки I категории	540
297	Утки II категории	276
298	Гуси жирные	422
299	Гуси постные	260
300	Фазан	143
301	Дикая птица	108
Мясные консервы		
302	Говядина тушеная	232

№	Наименование продукта	Калорийность, ккал
303	Завтрак туриста (говядина)	176
304	Завтрак туриста (свинина)	206
305	Колбасный фарш	213
306	Свинина тушеная	349
307	Печеночный паштет	307
Мясные субпродукты		
308	Печень говяжья	130
309	Печень свиная	108
310	Печень баранья	101
311	Почки телячьи	173
312	Почки бараньи	77
313	Почки говяжьи	66
314	Почки свиные	80
315	Сердце баранье	82
316	Сердце говяжье	87
317	Сердце свиное	89
318	Мозги (говяжьи, свиные, бараньи)	92
319	Легкие	126
320	Вымя коровье	173
321	Говяжий ливер	735
322	Язык телячий	160
323	Язык говяжий	279
324	Язык свиной	300
Свежая рыба		
325	Речная камбала	72
326	Морская камбала	83
327	Филе камбалы свежемороженное	72

№	Наименование продукта	Калорийность, ккал
328	Рыбные палочки свежемороженые	100
329	Карп	87
330	Лещ	84
331	Окунь морской	94
332	Сом	161
333	Судак	86
334	Треска	65
335	Щука	72
336	Угорь речной	100
337	Окунь	81
338	Сиг	100
339	Форель	104
340	Палтус	131
341	Сельдь	222
342	Атлантическая треска	78
343	Морской лосось	88
344	Тунец	148
345	Зубатка	94
346	Минтай	80
347	Хек	86
348	Сельдь иваси	172
349	Навага	77
350	Семга (таймень)	190
351	Лосось	130
352	Корюшка	90
353	Сазан	73
354	Скумбрия (макрель)	193
355	Красный и золотистый окунь	112
356	Ставрида	114
357	Сардины	120
358	Ледяная	75

№	Наименование продукта	Калорийность, ккал
359	Кета	157
360	Салака	98
361	Линь	40
362	Бычки	145
363	Горбуша	148
364	Карась	88
365	Минога	165
366	Мойва	156
367	Налим	80
368	Нототения мраморная	160
369	Сайра мелкая	142
370	Сайра крупная	260
371	Язь	120
372	Белая рыба	76
373	Осетр	169
374	Севрюга	181
375	Стерлядь	83
376	Белуга	131
377	Кефаль	124
378	Килька балтийская	137
379	Плотва	110
Продукты из рыбы		
380	Сельдь соленая норвежская	261
381	Малосольная сельдь	267
382	Сельдь соленая атлантическая	144
383	Сельдь тихоокеанская среднесоленая	224
384	Сельдь специального посола	218
385	Сельдь маринованная	155
386	Сельдь копченая	218

№	Наименование продукта	Калорийность, ккал
387	Сельдь в соусе	164
388	Филе сельди в томатном соке	217
389	Вобла каспийская вяленая	235
390	Копченый угорь	337
391	Горбуша	232
392	Палтус	238
393	Лосось	170
394	Скумбрия	238
395	Пикша	102
396	Копченая пикша	302
397	Копченая камбала	90
398	Копченая треска	111
399	Осетр	164
400	Теша осетровая копченая	302
401	Филе анчоусов (1 шт. — 50 г)	15
402	Салака копченая (копчушка)	156
403	Балык белой рыбы	249
404	Килька балтийская пряного посола	168
405	Семга копченая	142
406	Сайра бланшированная	283
407	Лец средний горячего копчения	172
408	Треска потрошенная горячего копчения	115
409	Угорь потрошенный горячего копчения	386
410	Горбуша натуральная в консервах	138
411	Кета натуральная в консервах	131
412	Тунец натуральный в консервах	96
413	Шпроты в масле	153
414	Сардины в масле	275
415	Тунец в масле	300
416	Камбала в консервах	249
417	Камбала в томате	134

№	Наименование продукта	Калорийность, ккал
418	Сайра в масле	283
419	Скумбрия в масле	220
420	Треска копченая в масле	290
421	Скумбрия в консервах	253
422	Лосось в масле	289
423	Бычки в томате	145
424	Кета в томате	168
425	Лец в томате	139
426	Ставрида в томате	161
427	Судак в томате	119
428	Щука в томате	108
429	Печень трески	613
Икра		
430	Икра зернистая баночная	260
431	Икра паюсная (осетровая) черная	317
432	Икра осетровая зернистая	203
433	Икра осетровая пробойная	131
434	Икра красная (кетовая)	258
435	Икра минтая	131
436	Икра трески	115
437	Икра лещевая пробойная	142
Блюда из мяса, рыбы и мяса птицы		
438	Говядина отварная	254
439	Говядина жареная	214
440	Говядина тушеная	232
441	Котлеты говяжьи	220

№	Наименование продукта	Калорийность, ккал
442	Биточки говяжьи	235
443	Гуляш говяжий	180
444	Гуляш свиной	355
445	Плов говяжий	359
446	Студень говяжий	40
447	Телятина отварная	115
448	Телятина жареная	150
449	Свинина (мякоть) отварная	375
450	Свинина жареная	298
451	Свинина тушеная	349
452	Котлеты свиные рубленые	339
453	Студень свиной	193
454	Баранина отварная	243
455	Баранина жареная	262
456	Печень тушеная	165
457	Печень жареная	244
458	Печень по-строгановски	260
459	Сердце в соусе	168
460	Бифштекс	304
461	Шницель из телятины	365
462	Шницель из свинины	461
463	Ростбиф	308
464	Курица отварная	170
465	Курица жареная	204
466	Цыпленок жареный	148
467	Утка жареная	345
468	Гусь или утка тушеные	348
469	Индейка жареная	295
470	Треска отварная (без гарнира)	78
471	Минтай отварной	80
472	Треска жареная	122

№	Наименование продукта	Калорийность, ккал
473	Треска, запеченная в тесте	199
474	Карп отварной	95
475	Карп жареный (без гарнира)	176
476	Судак отварной	97
477	Морской окунь отварной	112
478	Камбала жареная	75
479	Сельдь жареная	180
480	Форель отварная	45
481	Щука жареная	95
482	Щука отварная	45
483	Котлеты из нототени жареные	209
484	Биточки рыбные	133
485	Рыба нежирная жареная	125
486	Рыба жирн. (горбуша, зубатка, лещ) отварн.	126-162
487	Рыба жирная жареная	180-200
488	Заливное	33
Морепродукты		
489	Устрицы (6 шт.)	120
490	Креветки	103
491	Креветки дальневосточные	135
492	Креветки дальневосточ. натур. в консервах	134
493	Омары	82
494	Раки	75
495	Мидии	72
496	Моллюски	83
497	Мясо краба консервированное	84
498	Трепанг	37
499	Морская капуста	5

№	Наименование продукта	Калорийность, ккал
Гарниры к рыбным и мясным блюдам		
500	Макаронные изделия	330
501	Макаронные изделия яичные	356
502	Макароны	390
503	Отварная вермишель	100
504	Спагетти	364
505	Лапша	240
506	Рис	332
507	Шлифованный рис	368
508	Каша рисовая рассыпчатая на воде	113
509	Каша гречневая рассыпчатая	167
510	Каша гречневая вязкая	92
511	Каша овсяная вязкая	85
512	Каша овсяная жидкая	64
513	Каша перловая рассыпчатая	106
514	Каша пшеничная рассыпчатая	135
515	Каша пшеничная вязкая	90
516	Картофельное пюре	54
517	Картофельные клецки	106
518	Картофель очищенный отварной	82
519	Картофель отварной в кожуре	82
520	Картофель отварной с маслом	126
521	Картофель отварной со сметаной	117
522	Картофель отварной с соусом	90
523	Картофель жареный	192
524	Картофель фри	252
525	Капуста тушеная	75
526	Морковные котлеты	158
527	Лук жареный	263

№	Наименование продукта	Калорийность, ккал
Первые блюда		
528	Гороховый суп	137
529	Овощной суп	117
530	Суп-лапша	80
531	Суп из чечевицы	132
532	Суп гороховый	242
533	Суп фасолевый	241
534	Борщ	230
535	Щи из свежей капусты	88
536	Щи зеленые	280
537	Грибные щи	140
538	Рассольник	262
539	Суп рыбный	300
540	Солянка мясная	400
541	Суп рисовый с мясом	46
542	Свекольник	50
543	Суп овощной	50
544	Суп картофельный	80
545	Суп-пюре из картофеля	100
546	Лапша грибная	80
547	Супы с картофелем и бобовыми, пшеном	100
548	Суп перловый со шпиком (кулеш)	100
549	Супы из бобовых	100
550	Суп с макаронами	247
551	Суп молочный с лапшой	410
552	Суп молочный с макаронами	390
553	Суп молочный рисовый	379

№	Наименование продукта	Калорийность, ккал
Бульоны, подливы, соусы и приправы		
554	Томатный соус (250 мл)	130
555	Светлый соус (250 мл)	133
556	Бульон жирный (из кубика, 250 мл)	22
557	Бульон светлый (из кубика, 250 мл)	12
558	Бульон светлый быстрораствор. (250 мл)	15
559	Бульон с яйцом	120
560	Соус барбекю (1 ст. ложка — 20 г)	25
561	Соус манго (1 ст. ложка — 20 г)	32
562	Тертый хрен (1 ч. ложка — 10 г)	10
563	Шашлычный соус (1 ст. ложка — 20 г)	20
564	Горчица острая (1 ч. ложка — 10 г)	12
565	Горчица (1 ч. ложка — 10 г)	10
566	Соевый соус (1 ст. ложка — 15 г)	20
567	Кетчуп (1 ст. ложка — 20 г)	21
568	Томатная паста (70 г)	35
569	Соус для салата	560
570	Уксус	4
Бутерброды		
571	Бутерброд с вареной колбасой	150
572	Бутерброд с красной икрой	110
573	Бутерброд с ветчиной (70 г)	182
574	Бутерброд со швейцарским сыром (55 г)	186
575	Бутерброд с паштетом (55 г)	193
576	Бутерброд с плавленым сыром и маслом (66 г)	192
577	Бутерброд с брынзой, (55 г)	170
578	Бутерброд с сыром «Рокфором» (55 г)	208

№	Наименование продукта	Калорийность, ккал
Консервированные овощи, готовые закуски и салаты		
579	Зеленый горошек консервированный	41
580	Огурцы соленые	8
581	Капуста квашеная	14
582	Корнишоны	30
583	Маринованные огурцы	20
584	Кукуруза консервированная	32
585	Оливки черные (20 г)	70
586	Оливки зеленые (20 г)	30
587	Репчатый лук маринованный	39
588	Сельдерей маринованный	90
589	Стручковая фасоль консервированная	60
590	Перец консервированный	53
591	Свекла маринованная	35
592	Салат мясной	385
593	Картофельный салат	39
594	Картофельный салат с майонезом	211
595	Салат из паприки	28
596	Салат из красной свеклы	34
597	Салат из свежих огурцов	76
598	Салат из соленых огурцов	17
599	Салат из сельдерея	36
600	Салат из помидоров	108
601	Салат из помидоров и паприки	22
602	Салат из редьки	128
603	Салат из редиса	117
604	Салат из свежей капусты	83
605	Салат из квашеной капусты	69
606	Винегрет	60

№	Наименование продукта	Калорийность, ккал
607	Корейская морковь с кальмарами	140
608	Салат «Столичный»	280
609	Икра баклажанная	91
610	Икра кабачковая	90
Блины и вареники		
611	Блины с маслом	235
612	Блины с творогом	195
613	Блины с мясом	240
614	Вареники с картофелем	221
615	Вареники с творогом	235
616	Вареники с творогом и сметаной	347
Изделия из дрожжевого теста		
617	Лепешка ржаная	375
618	Хлеб «Дарницкий»	206
619	Хлеб из пшенич. муки высш. сорта	254
620	Хлеб из пшеничной муки I сорта	226
621	Хлеб из пшеничной муки II сорта	220
622	Хлеб пшенич. из муки груб. помола	250
623	Хлеб ржаной из обдирной муки	189
624	Хлеб ржаной из обойной муки	181
625	Хлеб ржаной формовой	181
626	Хлеб белковый отрубной	182
627	Хлеб белковый пшеничный	242
628	Хлеб зерновой	231
629	Хлеб «Докторский»	232
630	Хлеб «Орловский»	211
631	Хлеб «Украинский»	213

№	Наименование продукта	Калорийность, ккал
632	Батон простой	248
633	Батон из муки высшего сорта	265
634	Булка городские из муки I сорта	254
635	Булка городская	261
636	Булочка диетическая	242
637	Булочка диетическая на сорбите	266
638	Булка сдобная	252
639	Сдобная выпечка	300
640	Рожки сдобные из пшеничной муки	347
641	Сдоба обыкновенная	288
642	Сдоба с повидлом	287
643	Сухари сливочные	414
644	Сухари пшеничные	331
645	Сухки простые	341
646	Баранки простые	312
647	Пицца	279
648	Тесто дрожжевое	320
649	Крахмал	320
Кондитерские изделия		
650	Сахар-песок	380
651	Сахар (1 кусочек)	19
652	Сахар-песок (1ч. ложка)	23
653	Сахар-песок (1 ст. ложка)	46
654	Виноградный сахар	390
655	Карамель леденцовая	364
656	Печенье сахарное	424
657	Печенье сухое, полусладкое	431
658	Сухки, пряники	330
659	Пряники заварные	355

№	Наименование продукта	Калорийность, ккал
660	Мармелад фруктово-ягодный	305
661	Вафли с фруктовой начинкой	293
662	Вафли с жиродержащими начинками	540
663	Зефир	299
664	Ирис «Золотой ключик»	429
665	Карамель (в среднем)	372
666	Карамель с молочной начинкой	351
667	Карамель с шоколадно-ореховой начинкой	413
668	Конфеты шоколадные (1 шт.)	55
669	Конфеты фруктовые	400
670	Конфеты, глазированные шоколадом	398
671	Конфеты неглазированные молочные	358
672	Вишня в шоколаде	342
673	Драже фруктовое	384
674	«Фрутелла Джеллис»	353
675	«Фрутелла»	405
676	«Ментос»	390
677	«Твикс»	493
678	Мед	320
679	Шоколад без добавок	560
680	Шоколад горький	531
681	Шоколад молочный	534
682	Шоколад с орехами	539
683	Пирожное заварное	430
684	Пирожное слоеное с кремом	556
685	Пирожное слоеное с яблоком	454
686	Пирожное песочное	446
687	Пирожное песочн. с фруктов. начинк.	435
688	Пирожное бисквитное	344
689	Пирожное белково-сбивное	465
690	Пирожное миндальное	421

№	Наименование продукта	Калорийность, ккал
691	Пирожное заварное (трубочки с кремом)	322
692	Фруктовый кекс	368
693	Кекс без фруктов	426
694	Торт шоколадный	488
695	Торт бисквитный	335
696	Торт бисквитный с фруктовой начинкой	390
697	Торт миндальный	530
Сладости на основе сахарозаменителей		
698	Сорбит	310
699	Батончики на ксилите	518
700	Шоколад молочный на ксилите	541
701	Компот вишневый с сорбитом	84
702	Пюре из яблок и черн. смор. с сорбитом/ксилитом	81
703	Компот сливовый с ксилитом	58
704	Джем сливовый с ксилитом и сорбитом	233
Варенья, джемы, сиропы, кисели, приготовленные с сахаром		
705	Повидло яблочное	250
706	Варенье земляничное	294
707	Варенье сливовое	280
708	Варенье яблочное	352
709	Варенье малиновое	390
710	Джем абрикосовый	273
711	Джем клубничный	251
712	Джем вишневый	250
713	Джем малиновый	252

№	Наименование продукта	Калорийность, ккал
714	Джем сливовый	219
715	Джем-ассорти	230
716	Черная смородина, протертая с сахаром	272
717	Пастила	310
718	Сироп абрикосовый	256
719	Сироп яблочный	258
720	Сироп лимонный	269
721	Сироп клубничный	253
722	Сироп малиновый	256
723	Сироп смородиновый	259
724	Сироп-ассорти	259
725	Халва тахинная	516
726	Халва арахисовая	545
727	Халва подсолнечная	546
728	Рахат-лукум	356
729	Кисель ягодный	55
730	Кисель сливовый	58
731	Кисель из черной смородины	54
732	Жевательная резинка	350
Натуральное зерно		
733	Пшеница тверд. красная яровая (цельн. зерно)	330
734	Пшеница тверд. красная озимая (цельн. зерно)	330
735	Пшеница мягк. красная озимая (цельн. зерно)	326
736	Пшеница белая (цельное зерно)	335
737	Пшеница твердая (цельное зерно)	332
738	Мука из цельн. тверд. пшен. витаминиз.	333
739	Мука из цельн. тверд. пшен. универсальная	364
740	Мука крупчатка	348
741	Дробленая пшеница сухая твердая красная	359

№	Наименование продукта	Калорийность, ккал
742	Дробленая пшеница озимая	354
743	Пшеница сухая, консервир. без приправ	168
744	Пшеница сухая, консервир. с приправами	182
745	Рожь (цельное зерно)	334
746	Цельная ржаная мука	357
747	Средняя ржаная мука	350
748	Темная ржаная мука	327
749	Дикий рис сырой	353
750	Зерно сорго	332
751	Мюсли	371
Продукты из зерновых культур		
752	Ячмень обрушенный светлый	349
753	Гречка (цельное зерно)	335
754	Темная гречневая мука	333
755	Светлая гречневая мука	347
756	Кукуруза полевая сырая сушеная	348
757	Кукуруза полевая сладкая желтая сырая	96
758	Кукуруза полевая, вареная в початках	91
759	Кукурузная мука	368
760	Кукурузная мука из цельн. зерна непросеян.	355
761	Кукурузная мука из цельн. зерна просеян.	362
762	Кукурузные хлопья (корнфлекс)	388
763	Сахарная кукуруза консервированная	79
764	Просо (цельное зерно)	327
765	Рис коричневый сырой	360
766	Рис коричневый вареный	119
767	Рис белый витаминизир. сырой	363
768	Рис белый витаминизир. вареный	109
769	Рис белый, обварен. паром, с длин. зернами сырой	369

№	Наименование продукта	Калорийность, ккал
770	Рис белый, обварен. паром, с длин. зернами варен.	106
771	Рис мгновенного приготовления сухой	374
772	Рис мгновен. пригот., готовый к употребл.	109
Изделия из круп		
773	Крупа манная	340
774	Крупа овсяная	374
775	Овсяные хлопья	305
776	Геркулес сухой	390
777	Геркулес вареный	55
778	Крупа перловая	340
779	Крупа пшениная	335
780	Крупа пшеничная *	352
781	Крупа ячневая	343
782	Ячменные хлопья	315
Бобовые культуры и полуфабрикаты из них		
783	Бобы сушеные белые сырые	340
784	Бобы сушеные белые вареные	118
785	Бобы сушеные красные сырые	343
786	Бобы сушеные красные вареные	118
787	Бобы зеленые	33
788	Бобы, консервир. в томатном соусе	63
789	Фасоль	328
790	Белая фасоль	352
791	Фасоль огненно-красная	23
792	Фасоль свежеморож. в упаковке (300 г)	102
793	Зеленый горох свежий	280

№	Наименование продукта	Калорийность, ккал
794	Сушеный зелен. горошек неварен. цельн.	340
795	Дробленый горох вареный	115
796	Соевые бобы сушеные невареные	403
797	Соевые бобы вареные	130
798	Соевые бобы пророщенные сырые	46
799	Соевые бобы тофу	72
800	Соевая мука с полным содерж. жира	421
801	Соевая мука обезжиренная	326
802	Чечевица сушеная невареная	340
803	Чечевица сушеная вареная	106
804	Арахис сырой со скорлупой	564
805	Арахис сырой без скорлупы	568
806	Арахис вареный	376
807	Арахис жареный со скорлупой	582
808	Арахис жареный и соленый	585
Животные и растительные жиры		
809	Жир говяжий топленый	871
810	Жир свиной	871
811	Жир свиной топленый	947
812	Жир столовый	899
813	Жир кулинарный	897
814	Жир кондитерский	897
815	Жир гусиный	930
816	Смалец	930
817	Свиные шкварки	895
818	Маргарин столовый	720
819	Маргарин сливочный	720
820	Маргарин молочный	743

№	Наименование продукта	Калорийность, ккал
821	Маргарин полужирный 40% (12-15 г)	50
822	Маргарин нежирный	384
823	Маргарин бутербродный	688
824	Маргарин для выпечки	675
825	Маргарин диетический	366
826	Масло сливочное	734
827	Масло любительское несоленое	709
828	Масло крестьянское несоленое	661
829	Масло крестьянское соленое	652
830	Масло топленое	869
831	Масло растительное	873
832	Масло арахисовое	895
833	Масло ореховое	570
834	Гусиный жир	930
835	Масло кукурузное рафинированное	899
836	Масло подсолнечное	898
837	Масло подсолнечное рафинированное	899
838	Подсолнечное масло (1 ст. ложка — 12 г)	108
839	Майонез салатный 50% жирности	502
840	Майонез лёгкий	260
841	Маргарин сливочный	720
842	Маргарин молочный	743
843	Маргарин полужирный 40% (12-15 г)	50
844	Маргарин нежирный	384
845	Маргарин бутербродный	688
846	Маргарин для выпечки	675
847	Маргарин диетический	366
848	Масло сливочное	734
849	Масло любительское несоленое	709
850	Масло крестьянское несоленое	661
851	Масло крестьянское соленое	652

№	Наименование продукта	Калорийность, ккал
852	Масло топленое	869
853	Масло растительное	873
854	Масло арахисовое	895
855	Масло ореховое	570
856	Гусиный жир	930
857	Масло кукурузное рафинированное	899
858	Масло подсолнечное	898
859	Масло подсолнечное рафинированное	899
860	Подсолнечное масло (1 ст. ложка — 12 г)	108
861	Майонез салатный 50% жирности	502
862	Майонез легкий	260
863	Оливковое масло (1 ст. ложка — 12 г)	110
864	Масло соевое рафинированное	899
865	Молочный жир	372
866	Масло из грецкого ореха	925
867	Кокосовое масло	925
Яйца и яичные блюда		
868	Яйцо куриное целиком (60 г)	79
869	Жидкий яичный белок (33 г)	45
870	Яичный желток (18 г)	69
871	Яйцо всмятку	159
872	Яичница-глазунья	243
873	Яичный порошок	544
874	Сухой белок	336
875	Сухой желток	623
876	Яйцо фаршированное	297
877	Яйцо с икрой (80 г)	160
878	Яйцо перепелиное	168

№	Наименование продукта	Калорийность, ккал
Спирт и алкогольные напитки		
879	Спирт 70%	221
880	Вино яблочное (250 мл)	93
881	Рисовая водка (саке, 20 мл)	50
882	Кальвадос (20 мл)	65
883	Кампари (50 мл)	56
884	Сухое шампанское (100 мл)	85
885	Сидр терпкий (250 мл)	90
886	Сидр сладкий (250 мл)	105
887	Коньяк (20 мл)	49
888	Пиво диетическое (0,33 л)	99
889	Пиво светлое (100 мл)	47
890	Пиво темное (100 мл)	33
891	Вино фруктовое (125 мл)	93
892	Джин (40 мл)	130
893	Вишневая наливка (20 мл)	60
894	Шнапс (20 мл)	40
895	Ликер (20 мл)	65
896	Тминная водка (20 мл)	60
897	Мадера (50 мл)	60
898	Крепкое фруктовое вино (20 мл)	47
899	Зеленый ликер (20 мл)	50
900	Апельсиновый ликер (20 мл)	85
901	Портвейн (50 мл)	70
902	Ром (20 мл)	75
903	Вино красное (125 мл)	93
904	Вино белое (125 мл)	99
905	Вино розовое (200 мл)	145
906	Вермут сладкий (50 мл)	85

№	Наименование продукта	Калорийность, ккал
907	Вермут сухой (50 мл)	60
908	Виски (20 мл)	48
909	Водка (20 мл)	55
910	Сливянка (20 мл)	60
Соки и безалкогольные напитки (250 мл)		
911	Яблочный сок	118
912	Грейпфрутовый сок без сахара	75
913	Сок из красной смородины	125
914	Сок из черной смородины	138
915	Морковный сок	68
916	Лимонад	123
917	Апельсиновый сок	123
918	Мандариновый сок	41
919	Томатный сок	45
920	Виноградный сок	180
921	Ананасовый сок	78
922	Сливовый сок	66
923	Абрикосовый сок	55
924	Вишневый сок	54
925	Клюквенный сок	51
926	Овощной напиток	60
927	Свекольный сок	59
928	Кофе без молока и сахара	0
929	Кофе с молоком и сахаром	150
930	Кофе с молоком без сахара	40
931	Кофе со сливками без сахара	59
932	Кофе на сгущенном молоке	67
933	Кофе растворимый	155

№	Наименование продукта	Калорийность, ккал
934	Напиток из какао на молоке без сахара	60
935	Какао на сгущенном молоке	90
936	Чай без сахара	2
937	Чай с сахаром	29
938	Чай с лимоном и сахаром	30
939	Чай с молоком и сахаром	44
940	Чай со сливками и сахаром	71
941	Коктейль сладкий	175
942	Напиток из сиропа	141
943	Компот из свежих абрикосов	53
944	Компот из сушеных яблок	57
945	Компот из свежих фруктов	55
946	Компот из сухофруктов	60
947	Компот грушевый	69
948	Компот яблочный	78
949	Компот «ассорти»	81
950	Компот клубничный	93
951	Компот сливовый	77
952	Компот смородиновый	78
953	Компот черешневый	69
954	Горький лимон	119
955	«Кола»	110
956	«Фанта»	82
957	«Спрайт»	44
958	«Ред бул»	45
959	Безалкогольные газированные напитки	36
960	Хлебный квас	25
961	Минеральная вода	0

Как быть с хлебом?

Многолетняя привычка употреблять хлеб прочно вошла в жизнь каждого человека. У нас выработалась вкусовая гармония, ощущаемая нами при еде, и хлеб органичной составляющей входит в эту гармонию. Исключение хлеба из рациона остро нами чувствуется. Без хлеба еда теряет свою комфортность.

Но хлеб — весьма калорийный продукт. И если он очень вкусный и свежий, его можно съесть достаточно много. Все диетологи в один голос требуют исключить хлеб из рациона людей с избыточным весом.

У нас другой подход, и мы его видим в следующем. Для ощущения вкусовой гармонии необязательно употреблять хлеб большими порциями. Оказывается, для этого достаточно взять в рот очень небольшой кусочек хлеба, и у вас возникнет ощущение полной вкусовой удовлетворенности.

Возьмите тонкий ломтик

хлеба (желательно ржаного или отрубного) весом 50 г и нарежьте его кубиками размером в 1 см. Их будет 15—20 штук. Добавляйте к пище, которую вы едите, всего один такой кусочек хлеба и у вас возникнет иллюзия абсолютной полной вкусовой гармонии. Вы увидите, что даже половины этой рекомендуемой дозы вам будет достаточно, чтобы почувствовать полноценность еды. Попробуйте сделать это и вы полностью с нами согласитесь.

Праздники

Разумеется, во время нашей лечебной срады у вас будут праздники и различные торжества. Вас будут приглашать в гости и вы будете приглашать гостей к себе. Что делать? Сидеть за праздничным столом в роли мученика или мученицы? Ни в коем случае. Не лишайте себя удовольствия отмечать какие-либо события. Ведите себя, как все. Нарушайте рекомендованный ре-

жим питания. Ешьте и пейте всё. Только один небольшой совет: отдавайте предпочтение белковой и растительной пище, тем более что она будет приготовлена вкусно.

Но на следующий день извольте искупить вчерашнюю вольность — «сядьте» на кефирную разгрузку: 1 стакан нежирного кефира каждые 3 часа. Эта разгрузка легко переносима и нивелирует вчерашний «грех».

Авторы предлагаемого метода лечения категорически против голодания и особых диет. Борьба с избыточным весом должна быть физиологичной. Голод и диеты — это нежелательный стресс для организма. В

этом нет никакой необходимости. Более того, они вредны. Человеческому организму, как организму всеядному, для нормального функционирования необходимо около 90 химических веществ. Отсутствие одного из них, даже какого-нибудь микроэлемента, может вызвать заболевание, трудно устанавливаемое медицинской. Поэтому палитра употребляемых продуктов должна быть максимально разнообразной, с акцентом на ее сниженную калорийность, при максимальном разнообразии овощей и фруктов.

Итак, никаких диет! Это принцип, который заложен в идее нашего комплексного лечения.

Ежедневный контроль веса

Не может быть никакой речи о лечении избыточного веса без ежедневного взвешивания. Даже не приступайте к лечению, пока не приобретете напольные весы. Ежедневный конт-

роль за весом — главнейшее условие нашего лечения.

Взвешивание необходимо проводить утром в одно и то же время в обнаженном виде или в одной и той же одежде, после туалета. Ежеднев-

ное взвешивание с фиксированием даты и веса в личной тетради — главнейший ритуал при лечении избыточного веса. При этом вы столкнетесь с парадоксами: вес будет колебаться, и вы не всегда поймете, что с ним происходит. Но главное в этом деле, чтобы он неуклонно снижался. 100—150—200 граммов — это обязательная норма ежедневного снижения веса. Не торопитесь. Медленное снижение веса означает его правильную физиологическую потерю. Месячная потеря веса в 3—4,5—6 кг — это нормально. Не стремитесь ставить рекорды, это вредно. Запомните: медленная, но постоянная потеря веса физиологична, не принесет вреда и окажется стойкой.

Ежедневное взвешивание придает всему процессу похудения огромный смысл и интерес. Вы непосредственно участвуете в нем. Каждое утро вы видите результаты своей деятельности. Это будет как в школе: заметно уменьшился вес — отлично,

уменьшился хотя бы на 100 граммов — хорошо, вес остался без изменений — тройка, вес повысился — плохо. Взвешивание, как навигатор в машине, будет руководить вашим поведением постоянно. Ежедневно взвешиваясь, вы будете планировать режим питания на очередной день.

За формальной регистрацией веса последует ваша эмоциональная реакция. Снижение веса вызовет радостные, положительные эмоции. Успех окрылит вас и придаст яркий импульс вашему дальнейшему действию. Вам захочется продолжать успех. Целый день у вас будет хорошее настроение. Если вес не изменится, вы испытаете огорчение: ведь день прошел безрезультатно, день потерян. А если вес прибавится, вы почувствуете досаду. Но это тоже может явиться стимулом к пересмотру своего пищевого режима и всего процесса борьбы с избыточным весом. Взвешивание, как компас, будет указывать на правильный путь.

Обязательно регистрируйте свой ежедневный вес в тетрадке. Это позволит вам скрупулезно следить за своим лечением. Эти записи всегда будут вам интересны, даже спустя много времени.

Итак, без ежедневного взвешивания весь процесс лечения будет безликим и скучным. Отнеситесь к взвешиванию со всей серьезностью, ведь вы заинтересованы в результате и даже платите за это деньги.

Ежедневное взвешивание позволит вам видеть весь процесс лечения. Оно даст вам возможность четко следить за режимом питания и своевременно вносить коррективы в свой рацион.

Зафиксированная потеря

веса принесет вам удовлетворение, поднимет настроение и укрепит желание идти к намеченной цели. Если же ежедневный вес будет «стоять» или, более того, повышаться, немедленно примите меры. Значит, где-то происходит сбой. Норма суточной калорийности вами не выдерживается. Ваш ежедневный вес — самый строгий судья избранного вами пути к здоровью. Только ежедневный контроль обеспечит вам избавление от избыточного веса.

Мы так настойчиво говорим о роли ежедневного взвешивания, потому что знаем из большого опыта: без него желаемого результата не добиться и время будет потрачено впустую.

ЭЛЕКТРОПУНКТУРА ПРОСТОЙ БАТАРЕЙКОЙ

То, что точка акупунктуры имеет отношение к электрическому току, было установлено около сорока лет назад. Русские ученые А.И. Нечушкин и О.В. Оганесян (1976) пришли к выводу, что через точки акупунктуры постоянно проходит слабый переменный ток, характеристики которого зависят от многих причин и, в частности, состояния организма в целом.

Таким образом, точка акупунктуры имеет своего рода родство с электрическим током и будет активно реагировать на него.

Лечению воздействием электрического тока в литературе уделено много внимания и это потому, что этот вид лечения эффективен. Я думаю, что электрический ток по своей природе очень близок к пране, т.е. имеет с ней одну и ту же природу. Наука еще не раскрыла суть электрического тока. Пред-

полагают, что это поток электронов. До сих пор также не знают, что такое прана. Считают, что это также поток электронов. Это предполагаемое родство сущности электрического тока и праны делают электропунктуру очень эффективным методом лечения. И это действительно так. Повторяю, что электротерапии посвящены фундаментальные работы в виде монографий и научных статей.

Инженеры бросились создавать приборы, генерирующие электрические токи самых различных характеристик. При этом, разумеется, они дорогостоящи. Каждый создатель такого прибора пытается убедить, что именно его прибор самый лучший, что именно он генерирует тот электрический ток, который приносит самые высокие лечебные результаты. Я намерен помирить всех ученых и инжене-

ров, создателей лечебных медицинских аппаратов. Все созданные ими творения прекрасны и эффективны. И нет аппаратов худших или лучших. Все они одинаковы, ибо точка акупунктуры воспринимает одинаково все виды энергий, переводя их в свою человеческую энергию-прану. Поэтому правильным будет все электрические приборы, предназначенные для лечения, положить на круглый стол, где все места будут одинаковыми, и ни один из них не будет иметь преимуществ перед другим.

Однако я также хочу принять участие в создании прибора, генерирующего электрический ток для лечебных целей. Только мне нет необходимости создавать его. Он уже давным-давно создан. Им пользуется весь мир. Это обыкновенная электрическая батарейка, без которой сегодня немислима цивилизация. Никому в голову (кроме меня) не пришла простая мысль, что ее можно успешно ис-

пользовать непосредственно как источник тока именно в лечебных целях для воздействия на точки акупунктуры. Лучшего придумать невозможно.

Действительно, всё гениальное просто. Более того: оно рядом. Батарейки в любом количестве можно приобрести повсеместно. Но в большом количестве их приобретать нет необходимости. Достаточно одной, чтобы лечиться с ее помощью. Причем лечиться эффективно и надежно. Расчеты показали, что одной батарейкой можно пользоваться в течение целого года.

Существует три вида батареек. Они маркированы, но для упрощения мы будем называть их большая батарейка, средняя и малая. Все они гарантируют постоянный электрический ток в полтора вольта.

Способ применения

Все знают, что у батарейки два полюса: плюс (положительный) и минус (отри-

цательный). Воздействовать необходимо отрицательным полюсом. Для этого его нужно приложить к точке акупунктуры и замкнуть электрическую цепь, положив свой указательный палец на положительный полюс. При этом и место, где расположена точка акупунктуры, и указательный палец необходимо смочить раствором поваренной соли (на полстакана воды пол чайной ложки соли). Расчеты показали, что через вашу замкнутую цепь пойдет постоянный электрический ток силой в 5-7 микроампер. Это та сила тока, которая практически не будет ощущена рецепторами кожи кистей и стоп. Однако возможно ощущение небольшого пощипывания, если батарейку прикладывать к точкам ушной раковины.

Время воздействия

Здесь я должен сразу осветить этот вопрос. Человек привык, чтобы ему сразу оговорили все условия про-

ведения процедуры, особенно количественную ее сторону, т.е. сколько времени нужно для воздействия на точки акупунктуры и какое число сеансов необходимо произвести. Так вот, не ждите этого. Все люди отличаются друг от друга многочисленными факторами: полом, возрастом, длительностью болезни, состоянием физического и психического здоровья и еще много-много чем. В этой связи нельзя дать четкие параметры лечебного воздействия. То, что для одного будет мало, для другого будет очень много. Это, может быть, странно слышать, но это так.

Можно лишь оговорить принципиальные стороны вопроса. Время воздействия должен определить сам индивид. Он может начать с минимального периода воздействия, ну, скажем, с двух минут на каждую биологически активную точку. После первых 2—3 сеансов он должен проанализировать свое состояние. Оно мо-

жет быть трех видов: безрезультатное, успешное и ухудшенное. Относительно ухудшения состояния здоровья можно сказать, что это маловероятно. Точка акупунктуры обладает одним уникальным свойством: избыточную энергию она не воспримет. Тем более точка-пособник, функция которой сводится к нормализации энергии в канале. Но если такое случится, сократите время воздействия или, если вас что-то встревожит, прекратите лечение. Но через некоторую паузу опять начните его. Если всё повторится вновь, оставьте этот вид лечения и переходите на другой.

Если ваше состояние остается неизменным, т.е. вы не ощущаете лечебного эффекта, увеличьте экспозицию (время воздействия) на 1—2—3 минуты. Если состояние здоровья начинает улучшаться, можете остановиться на этом режиме или немного увеличить экспозицию также на 1—2—3 минуты. В дальнейшем у каждо-

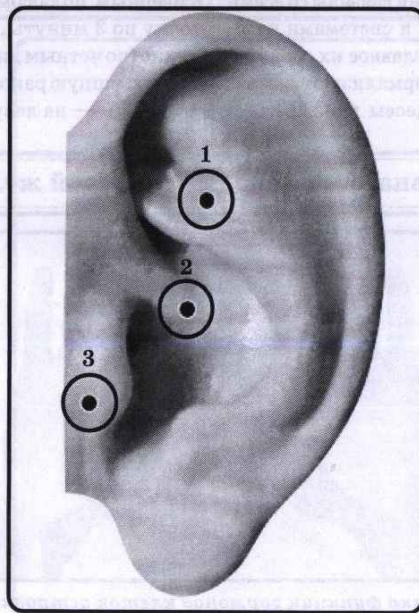
го лечащегося возникает свой временной режим, оптимальность которого он почувствует.

Теперь о длительности лечения. Здесь также всё индивидуально. Однако мой опыт работы в области иглотерапии привел меня к выводу: лечиться необходимо до полного исчезновения болезни или, в крайнем случае, до существенного улучшения состояния здоровья. Первый вариант предпочтительней. Пусть вас не смущает длительность лечения. Хронические и длительно текущие болезни не могут покинуть организм человека в одночасье. Болезнь нередко перестраивает функции органа или систем органов. И здесь необходимо длительное терпеливое лечение. Воздействие на биологически активные точки не может оказаться безрезультатным, такова природа лечения. Успех должен прийти во всех случаях. Его необходимо терпеливо ждать. Как говорится:

стучите — и вам откроют. Немного изменив текст, можно сказать: лечитесь — и успех обеспечен.

А теперь непосредственно перейдем к лечению избыточного веса методом электроакупунктуры.

УШНАЯ ЭЛЕКТРОАКУПУНКТУРА



Главные точки акупунктуры ушной раковины для лечения избыточного веса.

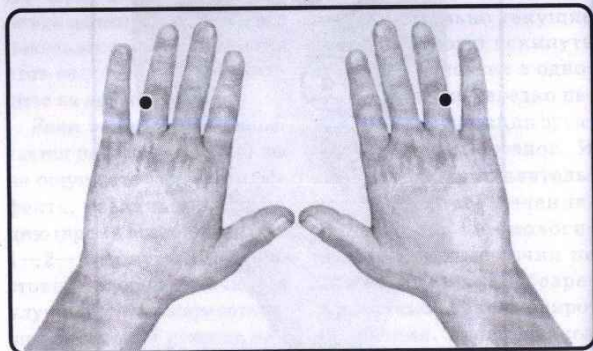
На ушной раковине расположено 160 точек акупунктуры. Вашему вниманию предлагается всего три точки.

Точка 1 (шэнь-мэнь) и **точка 2 (нулевая)** относятся к главным точкам ушной раковины. Спектр их действия необыкновенно широк, практически они связаны со всеми органами и системами человека. Но главное их свойство — они нормализуют обменные процессы в организме.

Используйте эти точки для своего лечения, прикладывайте батарейку к ним по 3 минуты поочередно.

Точка 3 (голода) используется всеми иглотерапевтами для лечения избыточного веса. Воздействуйте батарейкой также ежедневно (северным полюсом) на эту точку по 3 минуты, попеременно (по четным дням — на правую ушную раковину, по нечетным — на левую).

Основная точка поджелудочной железы

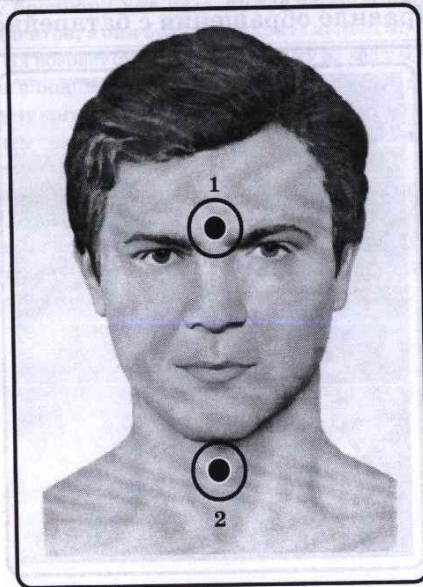


Точка функции гормонов клеток островков Лангенгарса (в ее головке и теле), инкреторная функция инсулин-глюкогон

Все знают, что поджелудочная железа принимает активное участие в процессе пищеварения. Сбои в ее работе отражаются на этой

функции. Лица, имеющие проблемы с поджелудочной железой, могут использовать электропунктуру, воздействуя на эту точку.

Точка акупунктуры второй чакры и щитовидной железы



*1 — т. второй чакры;
2 — т. щитовидной железы.*

1. Точка второй чакры — одна из самых важных точек. Расположена между бровями. Она связана с функцией гипофиза, всей эндокринной системы и спинным мозгом. Все нарушения обменных процессов в организме связаны с этой точкой.

2. Точка щитовидной железы. При выраженном избыточном весе можете включить воздействие на эту точку электрической батарейкой (1—2 минуты сподобом, описанным выше). Побочные явления исключены.

Правило обращения с батарейкой



Обратите внимание на полюса батарейки

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

Роль физкультуры, разного рода физических упражнений и зарядок, несомненно, огромна. Однако мы не будем детализировать их сущность и останавливаться на каждом из них. Мы пишем эту брошюру для наших пациентов, а они будут разные. Их возраст будет колебаться в больших пределах: от детского до пожилого. Скажем только одно: все виды физических движений и нагрузок крайне необходимы человеку.

Мы не можем напрямую связать физическую активность человека и его избы-

точный вес. Основную связь мы видим в калорийности принимаемой пищи, а не в отсутствии физических упражнений. Но физические упражнения и особенно ходьба необходимы человеку для нормальной его жизнедеятельности. Поэтому каждому из вас мы рекомендуем не забывать осуществлять движения физического тела в той степени, которая ему под силу.

Людам среднего и старшего возраста мы настоятельно рекомендуем ходьбу, ее целебное значение неоспоримо.

КАК ЗАКАЗАТЬ КНИГУ

Заказы принимаются письменно, по телефону, по электронной почте. Обязательно укажите свой полный почтовый адрес, номер мобильного телефона, а также краткое название заказываемой книги: «КАК ПОХУДЕТЬ».

Книга высылается наложенным платежом (стоимость книги с почтовыми расходами).

Наш адрес:

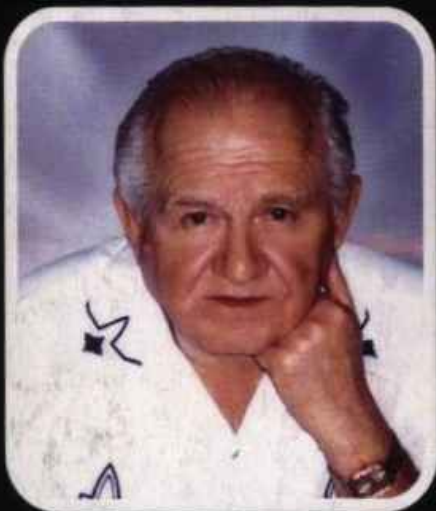
**Песиков Яков Семенович,
ул.Лейтенанта Шмидта, 23-Б,
г.Донецк, 83027, Украина**

телефоны:

**гор.: (062) 345-99-60
345-85-44
моб.: (099) 625-52-87
(063) 253-42-74
(096) 603-13-73**

e-mail: pesikov@list.ru

сайт: www.pesikov.com



ПЕСИКОВ
Яков
Семенович
*член-корреспондент
Академии наук
высшего образования
Украины*



ГАТИЦКАЯ
Альбина
Эдуардовна
*кандидат
медицинских наук,
врач-иглотерапевт,
нарколог*

*Можете не сомневаться,
что мы ответственно,
эффективно и
профессионально поможем
Вам избавиться
от грядущей угрозы
для Вашего здоровья —
избыточного веса.*