



более легкими, например, соевым (не составит труда найти без добавок), или просто растительными маслами (в случае с салатами).

2. Продукты для перекусов (шоколадные батончики, чипсы, попкорн, булочки и все остальное наиболее доступное в любом магазине при первых признаках голода), сладости. Очень удобная альтернатива ореховые смеси и коктейли из орехов и сухофруктов. Если вы допускаете сладкое в своем рационе, то второй вариант является отличной альтернативой конфетам и булочкам, которые, кроме простых углеводов, изобилуют жирами. Однако стоит выбирать качественные смеси и не вестись на дешевизну. Во-первых, посмотрите, какие фрукты входят в состав смеси (много яркоокрашенных не ваш выбор, лучше остановиться на вишнях, изюме, так как их не окрашивают красителями в яркие цвета), во-вторых, не используется ли арахис как основная часть ореховой составляющей. Некоторые ушлые производители вместо миндаля кладут абрикосовые косточки, поэтому читайте состав.

3. Сладкие творожки и йогурты. Несмотря на рекламу, идущую по телевизору и призванную убедить вас в том, что эти продукты являются отличным перекусом, ничего хорошего в них нет. В некоторых из них вообще такое ощущение, что нет натуральных ингредиентов, а содержание сахара в баночке 200 гр составляет около 20 г. Заменить такие продукты можно обычным творогом, если добавить в него 1 ложку сметаны и крошить фруктов. Йогурты лучше всего покупать без добавок и несладкие. Вообще, в случае с молочными продуктами в больших городах работает правило «чем дороже, тем натуральнее». Если в провинции вполне реально найти качественный и натуральный продукт за адекватные деньги, то в большом городе он будет называться «фермерским» и стоить дороже «обычного» в полтора-два раза. Если вы не ограничены в средствах покупайте именно такие продукты.

4. Мучные изделия, хлеб. Как известно, белый хлеб и вообще мучные изделия из белой муки лучше заменять на изделия из «серой» муки. Дрожжи, которые используются при выпекании, тоже не являются особо полезным продуктом при чрезмерном потреблении и могут вызывать неприятные ощущения в кишечнике в виде вздутия. Хорошей заменой будут цельнозерновые хлебцы. Их можно использовать в любых целях, для которых вы употребляете хлеб. Кроме того, что они не содержат дрожжей, они обладают ещё одним полезным свойством содержат большое количество клетчатки, которая способствует нормальной деятельности кишечника (и за этими словами, на самом деле, кроется решение проблем с пищеварением для многих людей. Повышение содержания клетчатки в рационе у многих сопровождается исчезновением различных неприятных ощущений в кишечнике).

5. «Мясные изделия». В эту категорию входят все покупные продукты, которые вы можете посчитать «мясными», но при этом на глаз никогда не сможете понять, из чего и кого этот продукт сделан. Все, чье происхождение не определяется «на глаз», лучше не употреблять (колбасы, сосиски, покупной фарш, полуфабрикаты). Возьмите за правило использовать только явно различимые куски мяса, иначе вы никогда не узнаете, в каком количестве вы съели именно мясо, а не что-либо ещё.