Автор: Administrator
31.07.2008 15:15 -



Если Вас беспокоит состояние волос, если они стали безжизненными и сухими, то эта диета для Вас.
Знаете ли Вы, что то, что мы едим, отражается на состоянии наших волос?
Ни один, даже самый лучший, укрепляющий или оздоравливающий шампунь не поможет, если Вы будете неправильно питаться.
Вашему вниманию предлагается Диета для здоровых волос, которая сможет помочь улучшить состояние волос изнутри.
Точно так же как и наше тело, волосы нуждаются в сбалансированной, питательной диете, что бы хорошо расти и оставаться здоровыми.
Именно поэтому, в Ваш рацион должны быть включены всевозможные овощи и фрукты, богатые витаминами и антиоксидантами; крупы и орехи, богатые минеральными веществами, витаминами и белками.
Правильно составленный и приготовленный завтрак, поможет организму получить все необходимые ему питательные вещества и зарядить энергией на большую часть дня.

Вода не только увлажняет тело, но и помогает волосам оставаться шелковистыми и сияющими. В рамках данной диеты для красивых и здоровых волос, необходимо ежедневно потреблять от 8 до 10 стаканов воды и сока для максимального насыщения организма влагой.
Волокна и клетчатка овощей, фруктов и орехов крайне необходимы нашему организму в целом , и волосам в частности. Постарайтесь включать как можно больше таких продуктов в свое ежедневное меню.
Продукты из сои содержат фитоэстрогены (биологически активные вещества растительного происхождения, близкие по структуре и свойствам к естественным половым гормонам женщины), которые помогут укрепить Ваше здоровье.
В данной диете предлагается использовать соевое молоко и соевые орешки.
Итак, перед Вами, диета, улучшающая состояние волос:

ЗАВТРАК
1-й вариант: Пшеничные или овсяные хлопья с нежирным молоком.

Свежая (замороженная) черника.
Стакан апельсинового сока.
2-й вариант: Рисовые или пшеничные хлопья (например, KELLOGG'S Special K - пшеничные хлопья с мин. содержанием жира), с нежирным соевым молоком, свежая клубника.
Стакан сока грейпфрута.
3-й вариант: Хлопья с тремя видами злаков с обезжиренным молоком.
Фруктовая смесь.
Стакан апельсинового сока.

ОБЕД
1-й вариант: Сэндвич с индейкой (курицей), листьями салата и помидором.
Салат из красного и зеленого сладкого болгарского перца с помидорами и огурцами
Мандарин
Соевое молоко
2-й вариант: Нежирный гороховый суп
Кусочек черного хлеба
Отварные брокколи и морковь с нежирной подливкой
Нектарин
Стакан обезжиренного молока.
3-й вариант: Овощная пицца
Салат: помидоры, огурцы, брокколи, красный и зеленый сладкий перец, тунец
Киви
Стакан обезжиренного молока.

УЖИН
1-й вариант: Ростбиф
Картофельное пюре
Зеленая фасоль, отваренная на пару
Фруктовая смесь, сбрызнутая медом или кленовым сиропом
Нежирное соевое молоко.
2-й вариант: Отварная говядина
Брокколи
Коричневый рис
Фруктовый салат из долек апельсина и грейпфрута
Нежирное соевое молоко.
3-й вариант: Нежирная свиная вырезка в панировке
Салат из помидоров и огурцов сбрызнутый лимонным соком
Запеченный картофель в нежирном сметанном соусе
Слоеное пирожное с клубничной начинкой
Обезжиренное соевое молоко

ЗАКУСКИ
Эти аппетитные закуски не только поднимут энергетический тонус организма, но и благотворно повлияют на здоровье Ваших волос.
Ежедневно надо съедать хотя бы одно блюдо с орехами и одно с соей.
Выбирайте:

* полчашки орехового ассорти: фундук, миндаль, кедровые орешки и т.д.
* полчашки разных орехов, семечек и сушеных фруктов
* Свежеприготовленное фруктовое пюре из ягодной смеси и яблок
* Йогурт с мюсли и ягодами
* Кусочки соевого творога
* Поджаренные соевые орешки
* Сладкая соломка из пшеницы, соевое молоко низкой жирности, свежие фрукты

Маленькие советы, что стоит делать для здоровья:

Ешьте как можно больше фруктов и овощей. В них много антиоксидантов. Чем больше выбор фруктов и овощей, тем лучше.
Ежедневно принимайте поливитаминные комплексы исходя их потребностей своего организма. Непосредственно для волос, очень хороши витаминные комплексы Ревалид и специальное драже Мерц для волос.
Постарайтесь готовить продукты так, что бы в них оставалось наибольшее количество витаминов и полезных веществ: не жарьте, а тушите, не варите, а готовьте на пару.
Постарайтесь выпивать довольно много воды, она нужна нашему организму.

И, что НЕ стоит делать:

Пить алкогольные напитки
Курить
Употреблять пастеризованные продукты, продукты с консервантами, высококалорийную пищу. Например, готовые чипсы, печенье, пироги, леденцы…