

ДИЕТА С САЙРОЙ

(низкокалорийное меню с
омега-3 жирными
кислотами)

*"Омега-3,
из сайры"*

Ресторан

Завтрак



- Омлет из белков трех яиц (50 г)
белок- 36; жир- 0,9; углеводы- 3,5;
ккал 165 ккал
- Кефир 1% (150 г)
белок- 4,2; жир- 0,1;
углеводы- 5,7; ккал 45
- Кофе черный 150 мл +
сахар 10 г
ккал 40

Обед

- Салат из
капусты
(свежей,
квашенной)
с яблоками (100 г)
белок- 0,5; жир- 4,9;
углеводы- 7,4; ккал 70
- Заправочный суп
крестьянский
(перловый) (200 г)
белок- 1,7; жир- 3,;
углеводы- 6,2;
ккал 60
- Гуляш из телятины
1 кат с гречневой
кашей (150/100г)
белок- 32,2; жир- 5,3;
углеводы- 68; ккал 383
- Кисель из сухо-
фруктов (200г)
белок- 0,2; жир- 0;
углеводы- 3,6;
ккал 145



Ужин

На ночь



Яблоко (100) или
яблочный сок
с мякотью (150 мл)
белок- 0,4; жир- 0,04;
углеводы- 11; ккал 45



Можно дополнительно:
чернослив 100 г = 256 ккал
Хлеб ржаной 150 г = 310 ккал

- Сайра бланшированная
в масле (100г)
белок- 17,5; жир- 2,5;
углеводы- 0; ккал 44
- Хлеб ржаной (50 г)
белок- 2,3; жир- 0,35;
углеводы- 24,9; ккал 107



Всего за день:
Белок – 99 Жир – 17,4
Углеводы – 129,3 552
Калорийность 1069,2 ккал

Омега-3 полиненасыщенные жирные кислоты (ПНЖК) не синтезируются в организме человека., Они необходимы для нормального роста, а также присутствуют в тканях головного мозга, сетчатке глаза и грудном молоке. Наиболее важными для человека омега-3 ПНЖК являются альфа-линоленовая кислота (АЛК), эйкозапентаеновая кислота (ЭПК) и докозагексаеновая кислота (ДГК).

Наиболее существенный естественный источник ПНЖК – жирная морская рыба. Употребление рыбы защищает сердце от болезней.

В Японии и у северных народов крайне низкий уровень сердечно-сосудистых заболеваний. В развитых странах эти заболевания – основная причина смертности. Одна из причин болезней сердца – нерациональное питание. Недостаток в пище ПНЖК приводит к неустойчивости к стрессу и расстройству системы регуляции свертываемости крови.

В организме человека синтез ЭПК и ДГК идет из незаменимой альфа-линоленовой кислоты, но он обеспечивает только 5% физиологических потребностей человека. 95% ПНЖК необходимо получать из пищи. Единственными организмами в биосфере, которые способны эффективно синтезировать эти кислоты, являются микроворородсли(диатомовые, криптофитовые). Наземные животные и человек получают ПНЖК по трофической цепочке: водоросли – мелкие беспозвоночные – рыбы.

Известно, что тепловая обработка разрушает ПНЖК. При нагревании чистых кислот происходит нарушение химической структуры. Но в рыбе ПНЖК содержатся в мембранах клеток, они «упакованы», окружены белками, в том числе и белками теплового шока. Поэтому тепловая обработка на них практически не влияет. Необходимая доза жирных кислот содержится в средней порции рыбы (80-100 г) и составляет от 0,2 до 1,8 г ЭПК/ДГК.

Для обеспечения суточной потребности в ПНЖК нужно съесть лососевых рыб около 150 г, сельди около 200 г, камбалы – 250 г, трески – 400 г. Особенно богаты ПНЖК рыбные консервы. При консервировании уходит вода и короткоцепочечные кислоты. Поэтому в консервированной сельди (в уксусно-масляной заливке) содержится в 2 раза больше ЭПК и ДГК, чем в свежей. Ее нужно съесть 60 г. Но на первом месте - сайра. Ее нужно всего 40 г в день, а это примерно пятая часть банки.

