

Здоровое питание



Рекомендуемые продукты – вкусно и полезно!



Все продукты, употребляемые человеком в пищу, можно условно разделить на «полезные» и «вредные».

Полезные продукты необходимо включать в рацион каждый день: они богаты аминокислотами, витаминами, микро- и макроэлементами, жирными кислотами, клетчаткой. При этом они легко усваиваются, не замедляют обмен веществ и не оказывают вредного влияния на здоровье. К таким продуктам традиционно относят следующие:

- ✓ Свежие ягоды, фрукты и овощи (витамин С, клетчатка).
- ✓ Крупы и приготовленные из них каши (витамины В, Е, магний, калий, фолиевая кислота).
- ✓ Сухофрукты и орехи (витамины, жирные кислоты, белок).
- ✓ Мясо птицы (белок, аминокислоты, витамины А, В, Е).
- ✓ Рыба и морепродукты (белок, полиненасыщенные кислоты, витамины D, Е, В12, кальций, фосфор).
- ✓ Молочные продукты: сметана, творог, йогурт (кальций, белок, аминокислоты, витамины D, А, В12, углеводы).
- ✓ Зеленый чай (витамины, минералы, полифенолы).
- ✓ Растительные масла, полученные методом холодного отжима (фосфолипиды, линолевая и другие полиненасыщенные кислоты, витамины А, D, Е).
- ✓ Мед (витамины, микроэлементы, глюкоза, фруктоза, фитонциды, быстрые углеводы).
- ✓ Зерновой хлеб (клетчатка, ферменты, аминокислоты).

Употребление этих продуктов в правильных сочетаниях и является тем, что называют **ЗДОРОВЫМ ПИТАНИЕМ**, поскольку они приносят организму несомненную пользу и способны не только поддержать здоровье, но и укрепить его.

Диетологи рекомендуют, например, есть крупы на воде в сочетании с овощными салатами, заправленными оливковым маслом. Сочетать в салате огурцы и томаты не рекомендуется — нарезанные огурцы выделяют особый фермент, который разрушает содержащийся в томатах витамин С. К мясу, рыбе и птице подойдут капуста, спаржа, кабачки, редис, огурцы. Фрукты лучше есть отдельно, до еды или примерно через час после.

Нерекомендуемые продукты – ненужный балласт!

Употребляя в пищу полезные продукты, нельзя забывать и об исключении из рациона продуктов «вредных» — тех, которые вызывают накопление в организме жиров и нарушение обмена веществ:

- ✗ Чипсы, попкорн, сухарики, соленые орешки.
- ✗ Алкогольные напитки.
- ✗ Любые полуфабрикаты и концентраты: сухое картофельное пюре, лапша быстрого приготовления и т.д.
- ✗ Сдобная выпечка, особенно с высоким содержанием сахара.
- ✗ Жареные блюда.
- ✗ Готовые фабричные соусы, включая майонез.
- ✗ Копчености, колбасы.
- ✗ Сладости.
- ✗ Фастфуд.
- ✗ Соки (кроме свежавыжатых), газированные напитки.

Нежелательно и употребление сахара и соли. Если уж отказаться от них совсем не получается, то вместо сахара можно использовать мед, а соль использовать по минимуму, лишь чуть-чуть подсаливая блюда.



Калорийность рациона и БЖУ-баланс!



Программу здорового питания невозможно составить без определения калорийности рациона и подсчета баланса белков, жиров и углеводов (БЖУ-баланса). Правильно подобранное питание позволяет не испытывать чувства голода и слабости, обеспечивать организм достаточным количеством питательных веществ, удерживать вес на нужном уровне и отлично себя чувствовать. Чтобы рассчитать калорийность рациона, необходимо знать допустимую норму и оптимальное ежедневное количество калорий, а также учитывать образ жизни:

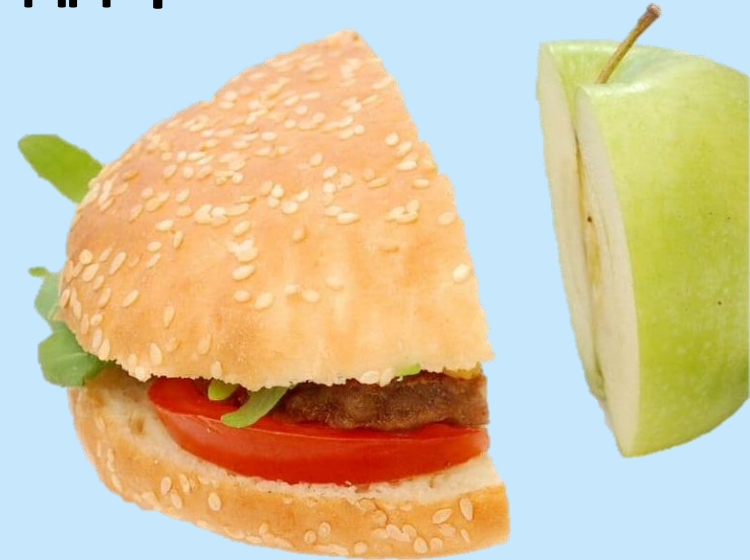


калорийность пищи при активных занятиях спортом должна быть выше, чем при сидячей работе в офисе и таком же отдыхе дома перед телевизором.

Метод расчёта калорий для поддержания веса

Средняя суточная норма калорий для мужчин составляет, в зависимости от возраста и образа жизни, 2000–2400 ккал, для женщин — 1800–2400 ккал. Баланс белков, жиров и углеводов в норме должен быть следующим: белки — 30%; углеводы — 50%; жиры — 20%.

После расчета суточной нормы калорий необходимо рассчитать количество белков, жиров и углеводов и распределение их на каждый приём пищи.



$$\text{БОВ} = 447,6 + (9,2 \times \text{вес, кг}) + (3,1 \times \text{рост, см}) - (4,3 \times \text{возраст, лет})$$

БОВ - базовый обмен веществ

Суточная норма калорий = БОВ x коэффициент активности

Коэффициент активности:

- Минимальный уровень активности (сидячая работа, редкие пешие прогулки) – 1,2
- Низкий (выполнение упражнений несколько раз в неделю, частые долгие прогулки) – 1,375
- Средний (интенсивные тренировки 3-5 раз в неделю, активный образ жизни) – 1,55
- Высокий (очень интенсивные тренировки 6+ раз в неделю, очень активный образ жизни) – 1,725
- Очень высокий (тяжелая физическая работа, ежедневные энергозатратные тренировки) – 1,9

Как привить здоровые пищевые привычки?



Несколько полезных советов:

- Ведение пищевого дневника (временно) - помогает скорректировать ошибки в питании в тот период, когда еще не закрепились новые привычки.
- Не торопиться. Резкая и полная замена привычных «вредных» блюд на новые и полезные практически в 100% случаев приводит к срыву. Рацион нужно менять постепенно, поэтапно вводя в него полезную пищу.
- Не надо жестких ограничений. Не стоит заставлять себя не есть после 18.00, полностью исключить десерты. Все запреты приводят к стрессу и отказу от попыток изменить привычки в лучшую сторону. Для ужина можно выбрать простую и легко усваиваемую пищу: овощи, фрукты, творог, куриные яйца, нежирную рыбу, белое куриное мясо. А сладкое лучше есть в первой половине дня и в небольших количествах.
- Разнообразный рацион. Здоровая еда совсем не обязательно пресная и невкусная. Существует множество изысканных блюд, которые при этом необычайно полезны для организма.
- Ходить в магазин только на полный желудок. Так будет меньше шансов купить что-нибудь вредное в яркой соблазнительной упаковке.
- Напоминания на телефоне о приемах воды и пищи, так будет легче придерживаться режима питания.
- Найти единомышленников — в компании всегда проще что-то менять. Хорошо, если поддерживают близкие: семейные ужины в этом случае не превратятся в проверку на стойкость.

Изменить пристрастия в еде не так уж сложно. Вызванные этим небольшие временные неудобства вряд ли могут перевесить ту пользу для организма, которую способно дать человеку правильное питание.



Приготовление пищи



Правило № 1

Используйте для приготовления пищи несколько видов растительного масла. Это лучший источник необходимых организму жирных кислот. Очень хорошо, если на кухне постоянно будут несколько бутылочек с разными маслами: оливковым, кунжутным, льняным, маслом грецкого и кедрового ореха. Помните, что нерафинированные масла не подходят для термической обработки.

Правило № 2

Готовьте правильно. Сохранить все полезные вещества в продуктах можно при минимальной тепловой обработке. Макароны или крупу рекомендуется варить всего несколько минут. Кстати, классическая итальянская паста всегда должна быть чуть-чуть недоваренной и заправляться растительным маслом. Мясные и рыбные продукты обязательно должны быть термически обработаны, поскольку в них могут находиться паразиты. Но при этом от жарки на масле лучше отказаться, оптимальные способы — варка, запекание в духовом шкафу и приготовление на пару.

Правило № 3

Используйте для готовки натуральные и свежие продукты. Любой полуфабрикат или товар длительного хранения с консервантами, усилителями вкуса и красителями **увеличивает** нагрузку на организм, препятствует выведению токсинов, замедляет обмен веществ. Кусочек курицы, запеченный в духовке, во много раз полезнее самой качественной и дорогой колбасы из магазина.