



Здоровое питание



*Ваша пища должна быть лекарством,
а ваше лекарство должно быть пищей.*

Гиппократ

Принципы здорового питания

1. Энергетическое равновесие

Под этим принципом понимается равное соотношение поступающих с пищей калорий и их расходом.

Для мужчин и женщин в возрасте от 40 до 60 лет основной обмен в среднем равен, соответственно, **1500 и 1300 килокалорий в день**. Избыток энергетической ценности рациона неизбежно приводит к отложению избыточных калорий в виде жира в организме, то есть к ожирению.

Диетологи рекомендуют распределить количество и калорийность пищи следующим образом:

- 25-30% завтрак
- 35% обед
- 20-25% ужин

Количество килокалорий в 1 г:

Жиры	9
Алкоголь	7
Белки	4
Углеводы	4
Вода	0

Расход энергии (ориентировочные данные)

Во время сна	60-80 кал/час
Спокойно сидящий человек	100 кал/час
Легкая физическая работа	150 кал/час
Тяжелая физическая работа и занятия спортом	200-300 кал/час

Чтобы эффект насыщения сохранялся через 3,5 часа после употребления жирной пищи, нужно употребить 800 ккал. После употребления белковой и углеводной пищи насыщение сохраняется через 3,5 часа при минимальном потреблении энергии — 350 ккал.



Пропуская правильные перекусы, вы рискуете съесть больше нормы. Даже если вы придерживаетесь графика питания, бывают моменты, когда хочется что-нибудь перекусить. Отказывать себе в этом не стоит. Для таких перекусов прекрасно подойдет что-нибудь легкое: фрукты, цукаты, овощи, нежирный йогурт или пара орешков. Это уменьшит чувство голода и не даст в основной прием пищи съесть больше чем требуется организму.

2. Сбалансированность питания

Организму нужны белки, жиры и углеводы, которыми и обусловлена энергетическая ценность рациона. Кроме того, белки являются строительным материалом для организма, жиры — пластическим и энергетическим, а углеводы — основным источником энергии.

Рацион считается сбалансированным, когда калорийность обеспечивается:

10-15% белками

20-30% жирами

55-70% углеводами

При этом доля простых углеводов, то есть сахара, не должна превышать 10%, из которых половину организм получает с фруктами. Углеводы должны быть именно сложные — каши из цельного зерна, цельнозерновой хлеб или картофель. Главная особенность таких углеводов — они медленно перевариваются, дают постоянный уровень энергии и не приводят к выбросу инсулина, который превращает избыток глюкозы в жир.

Не снижайте потребление жиров, если вы хотите вернуть фигуре стройность — это будет работать против вас, как и любое жесткое ограничение. Жиры не так вредны для нас, как мы привыкли думать. Наоборот, они полезны. Когда вы лишаете себя ненасыщенных жиров и кислот Омега-3 в организме происходит гормональный сбой, ухудшается всасывание ряда витаминов, замедляется обмен веществ, возрастает риск раковых заболеваний.



Чтобы соблюсти нормальный баланс жиров в рационе, необходимо помнить, что 60-70% должны составлять растительные жиры (растительное масло, орехи, семя льна), и только 30-40% — жиры животного происхождения, большая доля которых должна приходиться на морскую рыбу. Предпочтение стоит отдавать нежирным сортам мяса, птице.

В питании **необходимо ограничить употребление транс-жиров.** Они содержатся в магазинной выпечке, маргарине, чипсах, крекерах, фасфуде, колбасах, сосисках.

Разнообразьте рацион!

Чем больше разных полезных продуктов вы потребляете, тем больше организм получает различных микроэлементов, витаминов, аминокислот.

3. Соблюдение режима питания

Человек должен есть 3–5 раз в день, регулярно, небольшими порциями и, по возможности, строго по расписанию, а последний прием пищи должен закончиться за 2–3 часа до сна.

Факторы, которые необходимо учитывать при определении кратности приемов пищи:

- Возраст;
- Трудовая деятельность (умственный, физический труд);
- Состояние организма человека;
- Распорядок рабочего дня.



Преимущества многократной еды (четырёхразового питания):

- Равномерная нагрузка на пищеварительную систему.
- Наиболее полная обработка пищи.
- Лучшее переваривание пищи.
- Наиболее высокое усвоение питательных веществ.
- Поддержание постоянства внутренней среды за счет своевременного поступления жизненно необходимых веществ в организм.
- Обеспечение лучшего оттока желчи.

Это интересно!

- Утром сахар полностью усваивается организмом. Самое время съесть свое любимое лакомство без ущерба для фигуры.
- Идеальное время для обеда с 11-00 до 13-00. В это время самое сильное пищеварение, поэтому обед должен быть самым плотным приемом пищи.
- Больше всего подходят для ужина: овощи (кроме корнеплодов и помидоров), гречка.

Здоровые продукты питания

Обязательно нужно включить в рацион здорового питания на каждый день:

- **ЗЛАКИ** в виде каш и мюсли, богатые медленными углеводами, которые обеспечат организм энергией.

- **СВЕЖИЕ ОВОЩИ** (капуста, морковь) обеспечивают организм пищевыми волокнами — клетчаткой.

- **БОБОВЫЕ** — богатый источник растительного белка, но необходимо помнить, что бобовые не заменяют белок животного происхождения — источника незаменимых аминокислот, в которых нуждается наш организм.

- **ОРЕХИ**, особенно грецкий и миндаль, благотворно влияют на весь организм и являются источником полиненасыщенных жирных кислот омега-6 и омега-3, микроэлементов.

- **КИСЛОМОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ:** натуральные йогурты (без

Это интересно!

Специалистами разработана формула расчета суточной нормы потребляемой воды: **на килограмм веса необходимо 30 мл воды.**



добавления сахара), кефир, творог обеспечивают кальцием и улучшают работу ЖКТ;

- **МОРСКАЯ РЫБА** содержит белок и незаменимые жирные кислоты омега-3;

- **ФРУКТЫ И ЯГОДЫ** — кладезь витаминов, оздоравливают кожу и защищают организм от заболеваний;

- **НЕЖИРНОЕ МЯСО** — куриная грудка, крольчатина, говядина, индейка — источник белка.

Из напитков рекомендуется употреблять минеральную воду, цикорий, смузи, зеленый чай и натуральные свежевыжатые соки, лучше овощные.

Если у вас есть проблема лишнего веса, то от сахара стоит отказаться вовсе, даже если вы сладкоежка и никак не можете без чашечки сладкого кофе по утрам — натуральные сахарозаменители (фруктоза, стевия) решат эту проблему.



Снижайте количество употребляемой соли!

Доказано, что люди, которые досаливают пищу или потребляют соль в «скрытом виде» — в виде солений и маринадов, чаще болеют гипертонией.

Всемирная организация здравоохранения рекомендует употреблять не более 5–6 граммов поваренной соли в день. Такое количество содержится в одной десертной тарелке супа и одном втором блюде со 100 граммами черного хлеба. Поэтому ограничение поваренной соли требует особого тщательного внимания и при подборе продуктов, и при готовке, и за столом. Надо стремиться к отказу от досаливания пищи за столом, постепенной снижать его закладку при кулинарной обработке, а соления и маринады не стоит есть чаще одного раза в неделю. В то же время необходимо обогатить рацион солями калия и магния, которые содержатся в черносливе, кураге, урюке, изюме, морской капусте, печеном картофеле, отрубях, овсяной крупе, фасоли, йодированной соли.

Следует отказаться

Список еды, которая несовместима со здоровым образом жизни и правильным питанием:

• СЛАДКИЕ ГАЗИРОВАННЫЕ НАПИТКИ.

Они не утоляют жажду, раздражают слизистую желудка, как правило, содержат чудовищное количество сахара — около 20 г в каждом стакане.

• **ЕДА, ЖАРЕННАЯ ВО ФРИТЮРЕ.** Картошка фри, чипсы, сухарики и все, что жарится в большом количестве масла, должно быть вычеркнуто из рациона. Канцерогены, отсутствие полезных веществ и жир — не то, что нужно здоровому организму.

• **БУРГЕРЫ, ХОТ-ДОГИ.** Все подобные блюда содержат смесь из белого хлеба, жирных соусов, непонятного происхождения мяса, разжигающих аппетит приправ и большого количества соли.

• **МАЙОНЕЗ И АНАЛОГИЧНЫЕ СОУСЫ.** Во-первых, они полностью скрывают натуральный вкус еды под специями и добавками, заставляя съедать больше, во-вторых, почти все майонезные соусы из магазина — почти чистый жир, щедро приправленный консервантами, ароматизаторами, стабилизаторами и другими вредными веществами.

• **КОЛБАСЫ, СОСИСКИ И МЯСНЫЕ ПОЛУФАБРИКАТЫ.** Помните, что под пунктами «свинина, говядина» в составе чаще всего скрываются шкура, хрящи, жир, которые вы бы вряд ли стали есть, не будь они столь умело обработаны и красиво упакованы.

• **ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ НАПИТКИ.** Содержат ударную дозу кофеина в сочетании с сахаром и повышенной кислотностью, плюс консерванты, красители и много других компонентов, которых стоит избегать.



Полезные советы

- Если вы любите майонез, замените его сметаной с добавлением соли и чеснока;
- Даже если вам не хочется, нужно съедать как минимум два фрукта ежедневно;
- Используйте тарелки меньшего размера, чем обычно;
- Чтобы перекусить во время работы или просмотра телепередач, всегда держите под рукой овощную или фруктовую нарезку;
- Постепенно отказывайтесь от колбасы, кондитерских изделий и прочей вредной еды (для начала балуйте себя раз в неделю, потом раз в месяц и так далее).



• ОБЕДЫ БЫСТРОГО ПРИГОТОВЛЕНИЯ.

Лапша, пюре и аналогичные смеси, которые достаточно залить кипятком, вместо питательных веществ содержат большое количество углеводов, соли, специй, усилителей вкуса и других химических добавок.

• **МУЧНОЕ И СЛАДКОЕ.** Да-да, любимые нами сладости — одни из самых опасных продуктов. Проблема не только в большой калорийности: сочетание мучного, сладкого и жирного умножает вред в несколько раз и мгновенно сказывается на фигуре.

• **АЛКОГОЛЬ.** О вреде его для организма сказано уже достаточно, он содержит калории, повышает аппетит, мешает усвоению полезных веществ, а при несоблюдении минимальных доз — медленно разрушает организм, ведь этанол является клеточным ядом.

Допустимы одна-две дозы алкоголя в день для женщин и две-три дозы для мужчин. Доза — это 10–12 граммов или 12–15 миллилитров «чистого спирта». Две дозы — 24 миллилитра чистого спирта — в пересчете на вино-водочные изделия содержатся в рюмке водки, коньяка или виски или в фужере вина.



Старайтесь меньше есть гормональных продуктов.

Большинство производителей используют различные гормональные препараты и антибиотики для ускоренного выращивания мяса. Поступая вместе с продуктами в организм человека, эти гормоны оказывают негативное воздействие на здоровье. Изменяется гормональный фон, из-за антибиотиков возрастает риск получить пищевую аллергию.

