

Мы – то, что мы едим.
Гипократ

ГАЙД ПО ПРОДУКТОВОЙ КОРЗИНЕ

Выбор наиболее оптимальных продуктов для похудения, рекомпозиции тела, улучшения состояния здоровья и самочувствия.



ПОЯСНЕНИЕ

Здесь будут группы продуктов и мои пояснения к ним.



Наиболее **оптимальные продукты** для питания, то есть **энергетически не плотные** и богатые содержанием витаминов, минералов (содержат относительно немного калорий на 100гр продукта).

Выбор таких продуктов, **хорошая стратегия для поддержания оптимального здоровья**, самочувствия, а главное поможет в построении или поддержании **здорового подтянутого тела**, без лишних килограмм.

Энергетически не плотные продукты **хорошо насыщают** за счет большого объема порций и содержания большого количества **клетчатки**, это поможет послать сигналы в мозг о том, что желудок полон и Вы сыты, контроль аппетита улучшится и неконтролируемые зажоры будут нивелированы.

✓ **Выбирайте продукты исходя из вкусовых предпочтений, переносимости.**

✓ Спланируйте блюда на 2-4 дня и купите продуктов исходя из запланированных блюд и рецептов.

ОВОЩИ



Чем больше овощей в вашем рационе, тем лучше, чем разноцветней и разнообразней овощи, тем еще лучше.

Исключение картофель, скорее относится к комплексным углеводам, так как содержит **большее количество углеводов** относительно других овощей.

К этой группе можно приписать **грибы**, они также содержат относительно немного калорий, имеют хорошие вкусовые и полезные свойства.

Предпочтение отдаем **свежим овощам**, но, если возможности нет можно использовать замороженные овощи, они совсем незначительно отличаются по питательности от свежих.

Маринованные и ферментированные овощи также являются очень полезным продуктом и рекомендованы к использованию. **Рекомендации: от 5шт и более овощей в день.**

ФРУКТЫ, ЯГОДЫ

На сегодняшний день значимость фруктов очень **сильно переоце-**

нена, мол содержание витаминов и полезных веществ в них зашкаливает...



Безусловно питательность свежего фрукта намного ценнее и полезней относительно обычного сахара или конфеты, с этим не поспоришь.

Но допустим **содержание витаминов во многих овощах больше**, чем во фруктах, например витамина С в болгарском перце больше, чем в апельсине.

Также благодаря современной селекции фруктов, они стали намного слаще чем встречаются в дикой природе и естественно содержат намного меньше полезных микронутриентов и больше природного сахара - фруктозы.

Скажем так, фрукты безусловно рекомендуются к употреблению, но не к злоупотреблению. **Рекомендации: 2-3 фрукта в день более чем достаточно.**

МЯСО И ПТИЦА



Основной группой продуктов в нашей корзине является белковая. **Мясо скота, мясо птицы один из главных источников белка в рационе.**

Исходя из последних данных исследований в области питания, ВОЗ относит красное мясо к канцерогенам группы 2А.

То есть это продукт, для доказательства вреда которых нет достаточного количества исследований. То есть это как бы и не канцероген.

Однозначно канцерогенным признано **обработанное мясо** (группа 1), это мясо, подверженное посолу, копчению для увеличения срока хранения или усиления вкуса, поэтому эти продукты минимизируем (колбасы, копчености и тд).

Вам самим решать какое мясо вы будете употреблять, но во всяком случае **мясо птицы безопасно и рекомендовано к употреблению.**

Также полезным будет мясо на кости, если его долго поварить все полезные вещества из кости выварятся и будут полезны для вашего организма.

РЫБА, МОРЕПРОДУКТЫ

Рыба, морепродукты – эталон здоровья и долголетия и отличный источник белка.

Сейчас почти все знают и пьют добавку **Омега 3, жирные кислоты**, которые содержатся преимущественно в рыбьем жире.

Действительно польза этих жирных кислот для организма очень важна и будет очень полезно добавить их на регулярную основу в рацион.



Биодоступность Омега 3 безусловно выше из природных источников нежели из пилюль, поэтому отдавайте предпочтение жирной рыбе

из холодных морей, желательно дикорастущей, это лосось, тунец, форель, сельдь, скумбрия.

✓ Крупные хищные рыбы из-за загрязнений океанов могут в себе накапливать много ртути, поэтому их часто и много не рекомендуется употреблять.

✓ Также **избегаем переработанных рыбных продуктов**, таких как крабовые палочки, рыбные котлеты и тд. Их изготавливают к сожалению не из рыбы и крабов

ХЛЕБ, МУЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ

Для того чтобы худеть не обязательно отказываться от хлеба и мучных изделий, но нужно понимать что обычный хлеб белый, черный серый и любые другие мучные изготавливаются из максимально рафинированной (переработанной) муки, переваривается и усваивается такие изделия в ЖКТ человека максимально быстро и не задерживаются там, соответственно переест их очень легко и контролировать аппетит становится сложнее.



Чуть более предпочтительным будут изделия **из обдирной муки и цельно зерновой**, она чуть меньше подвергается обработки и дольше насыщает нас.

МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

Молочные продукты являются хорошим **источником белка**.

У некоторых дела с усвоение лактозы так себе и им можно пробовать кисломолочные продукты, там лактоза ферментируется бактериями и ее содержание становится меньше, но у большинства все норм поэтому наслаждайтесь и набирайте белка в свой рацион, он очень важен.



По жирности молочных продуктов **предпочтение отдавайте золотой середине**, например творог 5%, сметана 15%, это будет и питательней и вкуснее, допустим совсем жирные продукты, творог 18%, при стратегии похудении не лучший вариант, также как и совсем все обезжиренное плазмассовое, тоже не обязательно!

Также очень много сахаров добавляют в различные йогурты, творожки, конечно же выбираем молочные продукты без добавленных сахаров и вообще без вкусов дополнительных.

МАКАРОНЫ/КРУПЫ



Сейчас так много мы переедаем простых форм углеводов, это прежде всего касается сахара и обычной белой муки, что даже не замечаем, как из-за этого у нас копится жир на животе, боках и попе.

Опять же простые формы углеводов очень легко усваиваются и не задерживаются в ЖКТ, из-за этого мы их и перебираем.

Попробуйте съесть три приемы пищи с хорошей порцией гречки, как вам?

У вас весь ЖКТ забьет, вы физически не сможете переесть ее, думаю логика понятна, **выбираем цельнозерновые – гречка, рис дикий, бурый, овсяная крупа**, если хлопья, то самой долгой варки, сюда отлично подойдут **бобовые, чечевица, нутт, горох** и тд...

Макароны из твердых сортов пшеницы (например barilla).

ПРОЧИЕ ПРОДУКТЫ

ЯЙЦА -отличный и эталонный источник белка. Едим с желтком желательно, там полезностей много, опять же в крайности не впадаем 10шт за день уже будет слишком.



САХАРОЗАМЕНИТЕЛИ – отличная альтернатива сладкому вкусу без калорий. Лично я использую Fit parad, **на основе растения стевии**, можно любой другой, который не содержит калорий, все что продается в магазине продуктовым будет безопасно, тем убедительных и доказательных данные об их вреде, а вот если вы сладкоежка и любите сладкий вкус уже получше будет, чем избыток сахара и жир на жопе!



ПРОТЕИНОВЫЕ БАТОНЧИКИ, ПЕЧЕНЬЕ – штука норм, как альтернатива сникерсам и юбелейным печенкам конечно лучше, но также нужно смотреть состав, очень много сей-

час таких изделий делают из дешевых источников белка (например коллаген из которого мышцы не вырастить) и добавляют много простых сахаров (например сироп топинамбура и тд), в итоге сникерс даже будет лучше, по крайней мере вкуснее.

Поэтому предпочтительней белок в составе таких продуктов обычный сывороточный протеин и по составу содержание углеводов должно быть относительно не большим, допустим обычный бомбар пойдет

МАСЛА – крайне не рекомендую использовать дешевые рафинированные масла в своем рационе, это прежде всего маргарины, спреды, рафинированное подсолнечное масло, да это не опечатка, одно из самых популярных масел!

Такие масла не самым лучшим образом влияют на наш организм, имеют накопительный эффект, если в общих чертах, склонны вызывать воспалительные процессы в организме, связывают риски сердечных болезней, вообще старайтесь заменять все рафинированные масла, на нерафинированные.



Для тепловой кулинарной обработки подойдет **оливковое Extra virgin, кокосовое, сливочное, жир и сало животных.**

Основные группы продуктов мы разобрали, выбор в пользу большинства из них это **хорошая стратегия для поддержания оптимального здоровья**, самочувствия, а главное поможет в построении или поддержании **здорового подтянутого тела**, без лишних килограмм.

**БУДУ РАД ОБЩЕНИЮ
В МОИХ СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЯХ**



*Никита Игошев
Проект ЖЖГИСЬ*