

# People Doing Fitness

## Основы здорового питания

<b>Питание и здоровье</b>	<b>2</b>
<b>Определение здорового питания</b>	<b>2</b>
Какая еда является настоящей?	3
<b>Гид по группам продуктов</b>	<b>3</b>
Овощи	3
Белок	4
Фрукты	4
Углеводная пища	5
Жиры	5
Сахар и переработанная еда	6
Другие продукты, требующие внимания	6
Молочные продукты	6
Потенциальные аллергены	7
<b>Составление рациона питания</b>	<b>7</b>
Основные приемы пищи	7
Шаг 1: Овощи	7
Шаг 2: Углеводная пища	8
Шаг 3: Белок	8
Шаг 4: Жиры	8
Количество порций	8
Послетренировочное питание	8
Снэки и перекусы	9
Роль тренировок в составлении рациона и потере веса	9
Время приемов пищи	9
Роль воды	9

# Питание и здоровье

Мы выделяем пять факторов здоровья человека:

- Сон
- Питание
- Тренировки
- Мышление
- Отношения

Как и любой другой из этих факторов, то, как мы питаемся существенно влияет на то, где мы находимся в спектре здоровья. На практике это выглядит примерно таким образом:

	Болезнь	Нечто среднее	Здоровье
Результат	<ul style="list-style-type: none"><li>• &gt; 25% жира для мужчин</li><li>• &gt; 30% жира для женщин</li><li>• Пульс &gt; 70 ударов/мин</li><li>• Вероятно, есть необходимость в медикаментах.</li><li>• Чувствуете себя не очень, у вас часто не хватает энергии</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 20% жира для мужчин</li><li>• 25% жира для женщин</li><li>• Пульс 60-70 ударов/мин</li><li>• Вы чувствуете себя нормально. Не ужасно, но и не замечательно.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 15% жира для мужчин</li><li>• 20% жира для женщин</li><li>• Пульс &lt; 60 ударов/мин</li><li>• У вас много энергии и сил в течение всего дня</li></ul>
Питание	Вы часто питаетесь “Мусорной” едой — чипсами, сухариками и т.д. Едите много макарон и каш, выпечки, хлеба и сладостей. Часто пьете газировку и соки.	Вы предпочитаете жирное мясо и полуфабрикаты. Не обходитесь без каш, картошки, молочных продуктов, сладких сиропов и хлеба.	Вы часто едите нежирное мясо и рыбу. Едите много овощей, немного здоровых жиров, и немного фруктов.

В этой табличке выражена простая идея того, что наше состояние напрямую зависит от наших привычек в еде. Очевидно, что мы хотим большинство нашей жизни проводить на здоровой стороне этого спектра. Соответственно, задачей этого гида и программы питания является применение знаний и выработка привычек которые вам в этом помогут.

## Определение здорового питания

Мы верим в то, что питаться здорово можно следуя следующим принципам:

**Ешьте настоящую еду, не слишком много. Ешьте много овощей, натуральное мясо, немного фруктов, здоровые жиры, контролируйте углеводы и избегайте сахара.**

Давайте вкратце разберем как следовать этим принципам и что они означают на практике.

# Какая еда является настоящей?

Для начала, важно понимать что в современном мире любые продукты которые можно приобрести в супермаркетах и магазинах делятся на две группы: настоящая еда и съедобная пища, искусственно произведенная человеком. Думайте про вторую группу продуктов как про некую субстанцию разработанную учеными в лабораториях и выставленную на продажу как продукт пищевой индустрии. Мы верим в то, что человек задумывающийся о правильном питании прежде чем рассматривать какие группы продуктов стоит употреблять, какие лимитировать, а какие избегать, должен четко понимать, что в первую очередь он должен для себя во всех ситуациях выбирать именно настоящую пищу. К сожалению, зачастую, искусственно произведенные продукты достаточно хорошо маскируются под настоящую еду, и, поэтому определить какая еда является настоящей становится все сложнее. Поэтому важно следовать определенным правилам для того чтобы понять какая еда является настоящей.

Итак, для определения настоящей еды нам нравится следовать следующим принципам:

- Не ешьте того, что ваши предки бы не распознали бы как пищу
- Не ешьте еду в которой есть ингредиенты которых вы не знаете, или не можете произнести; старайтесь избегать еды в которой больше пяти ингредиентов.
- Не ешьте еду которая не способна разлагаться и у которой длительный срок хранения

Как только мы начнем придерживаться этих простых принципов и употреблять в основном настоящую еду, мы уже, как правило, существенно улучшим свои пищевые привычки. Таким образом сможем убрать одну из первопричин возникновения хронических заболеваний в современном обществе и существенно подвинуть себя на здоровую сторону спектра здоровья.

## Гид по группам продуктов

Теперь взглянем на следующую часть наших принципов:

**Ешьте много овощей, натуральное мясо, здоровые жиры, контролируйте углеводы и избегайте сахара.**

Для того чтобы разобрать это утверждение более детально, а также понять **в каком количестве** нам стоит употреблять какие продукты, мы разобьем продукты питания на группы и пройдемся по каждой из них.

### Овощи

Кушайте овощи в любом виде и большом количестве.

#### Предпочитайте

Любые, не заморачивайтесь с выбором, цветом и способом приготовления.

## **Почему**

За счёт большого содержания пищевых волокон, витаминов и необходимых микроэлементов овощи великолепно справляются с задачей поддержания нашего здоровья и эффективно убирают чувство голода на долгое время. Люди, питающиеся преимущественно овощами, выглядят потрясюще и чувствуют себя прекрасно.

## **Белок**

Ешьте достаточное количество качественного белка в каждый прием пищи. Хороший размер порции — размер вашей ладони.

## **Предпочитайте**

Органически выращенное мясо: говядину, свинину, курицу, индейку и т. д.; органические яйца (целое яйцо, белок и желток); морепродукты; качественный протеиновый порошок с низким содержанием пищевых добавок; сыр, тофу, творог и т. д.

## **Ограничивайте**

Различные полуфабрикаты с большим количеством пищевых добавок - сосиски, колбасы, пельмени и т. Д.

## **Почему**

Белок необходим для хорошего здоровья. Он поддерживает нашу мышечную массу и благодаря ему мы чувствуем себя более насытившимися и удовлетворенными после еды.

## **Фрукты**

Ешьте немного фруктов в течение дня. 2-3 порции фруктов в течение дня должно быть достаточно. Контролируйте прием сладких фруктов с низким содержанием пищевых волокон и большим количеством сахара.

## **Предпочитайте**

Ягоды, цитрусовые, абрикосы, гранат, яблоки, груши, вишни, арбуз, дыня и т. д.

## **Контролируйте**

Бананы, финики, манго, ананасы, виноград

## **Почему**

Фрукты полны питательных элементов, но также в них много фруктозы, которая является по сути сахаром. Поэтому, особенно для людей которые не ведут активный образ жизни, важно контролировать их количество в своём рационе. Кроме того, большое количество фруктозы может негативно влиять на процессы пищеварения.

## Углеводная пища

Количество углеводной пищи в вашем рационе напрямую зависит от уровня вашей активности и ваших целей. Люди, которые должны насыщать свой рацион качественной углеводной пищей, это люди с активной работой, требующей много движения, соревнующиеся атлеты, люди, желающие существенно набрать массу. Для основной массы населения хороший размер порции в обычном рационе это горсть уместающаяся в сжатой руке. Хороший аналог для выбора размера порции - размер колоды карт.

### Что сюда входит

каши, картофель, паста, бобовые, цельнозерновой хлеб, сухофрукты и т. д.

### Почему

Насыщенная углеводами пища полна энергии, но при этом, в ней гораздо меньше питательных элементов чем в тех же овощах. Соответственно, в целом нужно быть аккуратными и не потреблять слишком много такой еды. В случае если ваша цель сбросить вес — ее употребление должно быть сведено к минимуму.

## Жиры

Ешьте немного здоровых жиров в течение дня. Здесь важно стараться выбирать естественные источники жиров, и избегать сильно переработанные жиры, такие как транс жиры и гидрогенизированное масло. Такие продукты опасны для нашего здоровья и могут вызывать ряд хронических заболеваний и воспалений. Хороший размер порции - размер вашего большого пальца.

(Также хорошие ориентиры по порциям: Для авокадо - четверть или одна вторая, арахисовая паста — две чайные ложки, орехи — 10-15г)

### Предпочитайте

Авокадо, оливки, кокос и производные продукты, “extra virgin” оливковое масло (только для салатов, а не для готовки!), орехи и семена (лучше в сыром и несоленом виде), сливочное масло(лучше 82%), смалец и сало животных выращенных в естественной среде.

### Избегайте

Подсолнечное масло, маргарин, трансжиры, пальмовое масло, гидрогенизированное масло.

### Почему

Жиры, употребленные в правильных формах и порциях представляют собой потрясающий источник энергии и здоровья, особенно для людей с неактивным образом жизни. Жир сглаживает скачки в уровне сахара в крови, делает еду вкуснее, замедляет пищеварение, вследствие чего мы на протяжении большего времени чувствуем насыщенность.

# Сахар и переработанная еда

Эта та группа продуктов которую важно избегать. Основная идея в том, что если вернуться к правилу номер один — есть только настоящую пищу, — вы и так будете избегать такие продукты, так как в эту категорию как правило входят практически все продукты пищевой индустрии.

## Что сюда входит

- Переработанный сахар включая натуральные источники, например мёд, варенье, кленовый сироп, сироп агавы и т.д.
- Любые напитки с калориями — газировка, фруктовые соки, фреши, смузи
- Мучные изделия — белый хлеб, выпечка, пицца
- Кондитерские изделия
- Кукурузные хлопья и другие “хрустящие” завтраки

## Почему

Так же как и в случае с углеводами содержащимися в других продуктах, сахар при переработке организмом превращается в глюкозу - одно из основных питательное веществ. Проблема возникает в том насколько быстро сахар нами перерабатывается. Ввиду своего быстрого усваивания, употребление сахара ведет к резкому скачку уровня сахара в крови, и последующему скачку уровня инсулина, гормона, контролирующего этот уровень. Возникает состояние которое называется **Гиперинсулинемия** (больше про механизмы негативного воздействия сахара на наш организм вы можете прочесть в книге Барри Сирса “Войдите в зону здоровья” ([en](#), [ru](#)))

В целом, употребление в пищу сахара ведет к следующим негативным последствиям:

- Предотвращается расход калорий за счёт сокращения жировой массы
- Повышенный уровень инсулина является одним из основных маркеров возникновения хронических заболеваний человека
- За счет быстрого усваивания глюкозы, человек чувствует насыщение на протяжении очень непродолжительного времени.
- Поскольку мозг является основным “потребителем” глюкозы в нашем организме, в случае когда глюкоза поступает в организм сразу в большом количестве, а не постепенно на протяжении длительного времени, при потреблении сахара человек будет через некоторое время чувствовать снижение энергии, усталость и сонливость.

## Другие продукты, требующие внимания

### Молочные продукты

В целом, нашей рекомендацией по поводу молочных продуктов будет ограничивать их употребление. Изначально мы хотим ограничить употребление молока и других жидких молочных продуктов, так как они относятся к категории напитков содержащих калории и

их эффект на организм во многом сравним с употреблением сахара. Соответственно, их употребление крайне нежелательно если вашей целью является потеря веса.

Дополнительно к этому, у взрослых людей, как правило, наблюдается определенная степень непереносимости лактозы. То есть, при употреблении свыше определенного уровня, молочные продукты будут негативно влиять на пищеварительные процессы в организме.

## Потенциальные аллергены

Потенциальные аллергены для здоровья человека включают в себя:

- Бобовые
- Разные виды орехов (порядка 30 процентов населения имеют степень непереносимости)
- Глютен (глютен это белок содержащийся в пшенице, соответственно он находится в большинстве видов хлеба и выпечке)
- Уже указанные, молочные продукты

Если на определенном этапе вы чувствуете что в вашем организме происходят негативные процессы в плане пищеварения(вздутие, метеоризм, нарушение “стула” и т.д.), мы рекомендуем попробовать исключить по одной данные группы продуктов на определенный период, например, на неделю, и сравнить ваши ощущения после такого изменения.

## Составление рациона питания

### Основные приемы пищи

Мы верим в то, что каждый прием пищи должен эффективно решать три задачи:

- **Дать необходимую энергию**
- **Надолго убрать чувство голода**
- **Сохранять и улучшать здоровье**

Для этого, изначально мы будем учиться составлять наш приём пищи оценивая порции на глаз и руководствуясь тем сколько объёма каждая из групп продуктов должна занимать на нашей тарелке.

### Шаг 1: Овощи и фрукты

Наибольшую часть нашей тарелки должны составлять овощи, так как они дадут нам наибольшее чувство насыщения. В целом, мы хотим чтобы овощи занимали **как минимум половину** нашей тарелки. Также можете использовать размер вашего кулака как ориентир. Если нет возможности добавить овощи в каждый прием пищи, вы можете добавить немного, не сильно насыщенных сахаром,



фруктов, например, это могут быть яблоки, цитрусовые и ягоды и т. д.

## Шаг 2: Белок

После того, как мы заполнили наш приём пищи углеводами, мы добавим белок. Размер порции белка на тарелке должен быть порядка **одной ладони**.



## Шаг 3: Углеводная пища

Как мы говорили ранее, здесь мы будем отталкиваться от уровня нашей активности. В целом, для поддержания текущей массы хороший размер порции будет порция которая помещается у вас в кулаке — **горсть**. Если вы хотите существенно сбросить вес, наш совет в целом отказаться от употребления насыщенной углеводами пищи, оставив её приём на время непосредственно после ваших тренировок.



## Шаг 4: Жиры

Когда мы уже составили наш основной прием пищи из углеводов и белка, мы добавим здоровые жиры. Зачастую они будут занимать размер **большого пальца**.



## Количество порций

Если составлять ваш прием пищи таким образом, то для большинства людей 3-4 подобных приема в день будет поддерживать ваш уровень энергии на необходимом уровне.



## Соусы и другие добавки

Помните, что оценивая насколько здоровым и сбалансированным был прием пищи, нужно брать во внимание всю еду содержащую калории. Поэтому важно учитывать такие продукты как соусы, легкие закуски, и так далее. Как правило, в данных продуктах может содержаться множество калорий и, если вы не уделяете должного внимания тому сколько такой пищи вы употребляете за столом, это может стать причиной того что вы не получите ожидаемых результатов.

## Многокомпонентная еда

Частым вопросом на данном этапе является куда относить и как употреблять пищу приготовленную дома из многих компонентов, например супы, различные мясные блюда и т. д. Здесь важно просто понимать какой макронутриент является основным в приготовленном продукте. Например, овощной суп, в зависимости от того добавлять ли в него углеводы такие как картошка или паста, можно отнести либо к овощам, либо к углеводам. Блюда из мяса иногда могут служить как белком, так и белком с углеводами, если, к примеру, вы привыкли добавлять в мясной фарш много риса. В целом для людей начинающих осваивать принципы здорового питания имеет смысл предпочитать многокомпонентную еду в которой можно четко выделить основной макронутриент. Если же у вас есть сомнения куда отнести приготовленный продукт, будьте готовы к тому что в ряде случаев потребуется взвесить и оценить питательные параметры его составляющих, чтобы отнести его к правильной категории.

## Послетренировочное питание

Во время сразу после тренировок мы хотим насытить наш организм углеводной пищей для того чтобы сразу начать процесс восстановления. Хорошей идеей будет съесть быстро усваиваемые углеводы, например банан или горсть сухофруктов. По желанию вы также можете выпить послетренировочный протеиновый шейк, так как после тренировок особо активизируются процессы роста мышечной массы.

## Снэки и перекусы

Мы верим в то, что проще всего выстроить сбалансированный рацион не прибегая к помощи небольших перекусов, а питаясь равномерно в течение дня. Не если есть необходимость добавить небольшой перекус в ваш рацион, это можно сделать при условии что соотношение белков, жиров и углеводов выглядит примерно таким же образом как и основные приемы пищи. Плюс, помните что такой перекус должен решать те же самые три основные задачи — давать энергию, утолять голод, поддерживать здоровье. Убедитесь что ваш перекус достаточно объёмный и в нём в должной мере присутствуют жиры и пищевые волокна, то есть овощи или фрукты с низким содержанием сахара.

## Роль тренировок в составлении рациона и потере веса

Как известно, в среднем мужчина тратит порядка 2000-2500 Ккал в течение дня, для женщин эта цифра колеблется в пределах 1500-2000 Ккал. При этом на протяжении тренировки сделанной с высокой интенсивностью человек тратит порядка 300-400 Ккал. Соответственно, как мы можем видеть, вклад тренировок в процесс энергозатрат достаточно мал, и человек тренирующийся на протяжении часа-полтора один раз в день не должен вносить существенные изменения в свой рацион.

Мы считаем важным на всякий случай проговорить еще один важный момент. Утверждение что можно потерять вес делая определенные упражнения в корне неверно. Также жировая масса не может уменьшиться в строго определенном месте, например, в районе живота.

Таким образом, важно понимать общую роль тренировок во влиянии на здоровье человека. Мы тренируемся для развития и поддержания [10 основных физических качеств](#), среди которых находятся сила, выносливость, гибкость, координация и т.д. Мы верим, что поддержание функциональной активности это один из ключевых факторов здоровья и здоровый человек живущий полноценной жизнью без него просто не может существовать. Но при этом, как показывает практика, одни только тренировки попросту неспособны решить задачу корректировки веса и таких важных составляющих этого веса как количество жировой массы. Мы верим и убеждены что [вы не можете победить плохую диету за счет тренировок](#).

## Время приемов пищи

В целом мы относим время приемов пищи к второстепенным факторам здорового питания, мы советуем ориентироваться на свой комфорт и чувство голода в плане выбора времени приемов пищи.

## Роль воды

Напоследок мы хотели бы упомянуть о важности потребления воды в течение дня. Нашей общей рекомендацией по количеству выпитой воды в день будет выпивать порядка **3,5 литров для мужчин, 2,5 литров для женщин**. В течение тренировки мы хотели бы возместить весь потраченный вес водой. Т.е., если вы взвесились до тренировки и после тренировки, вычислив разницу, вы сможете понять сколько воды вам нужно возместить в организме.

Для лучше подобранных лично под вас параметров мы рекомендуем использовать онлайн калькуляторы наподобие [такого](#). Дополнительно, хорошей идеей будет использовать программы для учета выпитой воды, например, [Hydro Coach](#).

Еще один важный момент. Под водой мы подразумеваем именно воду, а никак не подслащенную газировку, соки и такие напитки как чай кофе и т. д.

## **Ресурсы для чтения и просмотра:**

Quantum Crossfit nutrition guide(en)

[https://gallery.mailchimp.com/6d943e8767ca1a7d7e396f62a/files/Quantum\\_Nutrition\\_Guide\\_Level\\_1\\_What\\_Everyone\\_Needs\\_to\\_Know\\_About\\_Healthy\\_Eating.pdf](https://gallery.mailchimp.com/6d943e8767ca1a7d7e396f62a/files/Quantum_Nutrition_Guide_Level_1_What_Everyone_Needs_to_Know_About_Healthy_Eating.pdf)

Optimizeme Nutrition guide(en)

<https://optimizemenutrition.com/wp-content/uploads/2018/03/nutritionforthe99percent2.pdf>

Майк Поллан принципы питания(ru)

<https://olkate.com/majkl-pollan-principy-pitaniya/>

Mike Pollan Talks at Google(en)

<https://www.youtube.com/watch?v=l-t-7ITw6mA>

Ben Bergeron Talk at CFNE(en)

<https://www.youtube.com/watch?v=S3eD0mimjzU>

## **Книги:**

Michael Pollan - In Defence of Food ([en](#))

Barry Sears - Enter the Zone ([en](#), [ru](#))