

Все о здоровом питании

@morgacheva

• Питани•

САМЫЙ ЧАСТО ЗАДАВАЕМЫЙ ВОПРОС: МОЖНО ЛИ НЕ СЧИТАТЬ БЖУ И ПОХУДЕТЬ? МОЖНО!

Все мы разные. Кто-то, например, считает, что он ест в пределах нормы, но ест при этом очень мало, то есть не знает «золотой середины». Подсчет БЖУ для расчета примерной порции это не так трудно, как может казаться. Всю жизнь делать сложные вычисления не придется, достаточно трёх-четырёх дней, чтобы понять, сколько БЖУ вы едите.

Случается, что мне пишут: «Питаюсь правильно, но не худею». А когда присылают свое меню, то там нет даже 1200 ккал. И вы должны понимать, что мало есть тоже плохо.

Что такое калории? Это наша энергия. Человек тратит энергию на то, чтобы жить. Даже те, кто валяется на диване, более того, больные, лежащие в стационаре в коме, все тратят энергию. Для того чтобы билось сердце, чтобы органы работали, на все это организму необходима энергия. Энергия – это калории, которые мы получаем из еды, из сна и из солнца. Еда – это один из основных источников энергии. И важно понимать, что у каждого человека есть своя норма. По сути дела, нельзя всем питаться одинаково. Так как мы разные, активность у всех разная.

Но на практике, большинству подходит питание на 1500 ккал. Это та «золотая середина», адекватная для многих. Важно понимать, что этого, однако, будет очень мало, если вы тренируетесь, например, по 3 часа в день в зале с огромными весами или профессионально занимаетесь бодибилдингом, пауэрлифтингом. В то же время если вы целыми днями ничего не делаете, просто лежите на диване и щелкаете пультом – 1500 ккал, будет для вас очень много.

Будем считать на простой формуле. Формула Маффина-Джеора нам НЕ подходит. Ей уже более 100 лет, она была разработана тогда, когда еще не было ни эскалаторов, ни автомобилей, ни лифтов, ни других благ цивилизации. Сейчас же мы двигаемся очень мало, мы или целый день в пробке, или целый день в офисе за компьютером.

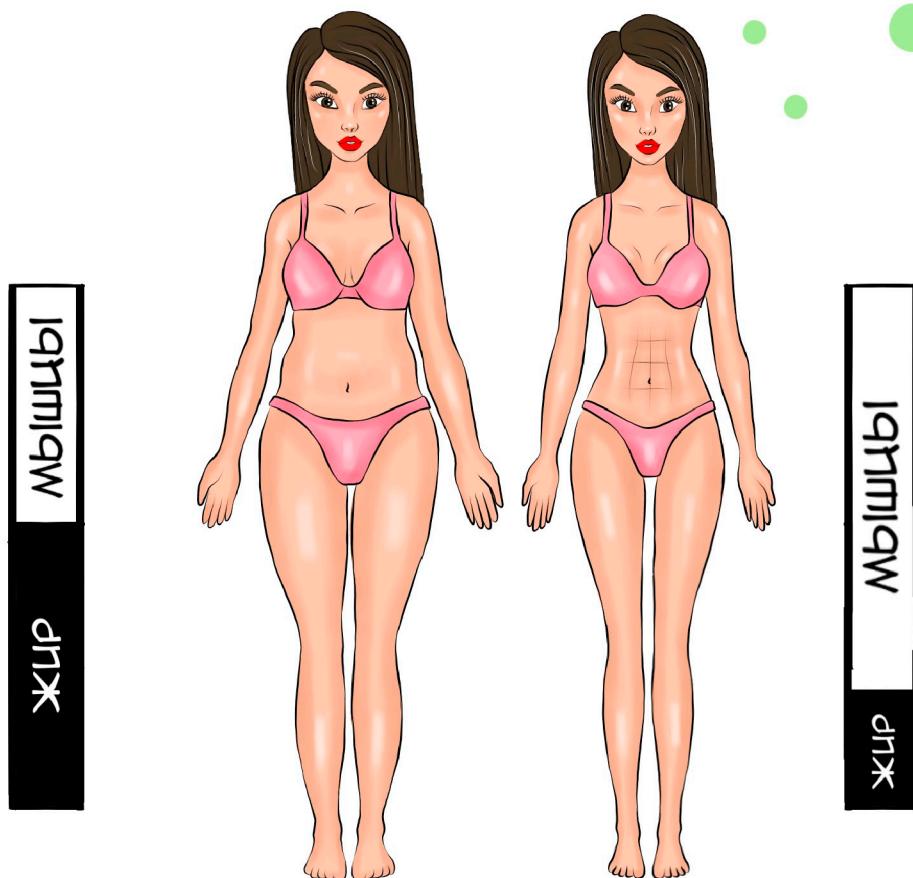
Мы очень мало двигаемся. Нам кажется, что мы такие активные, ездим на работу, на учебу, целый день работаем в офисе или из дома. А по сути, на учебе мы сидим, в офисе мы сидим, в дороге сидим. И получается, что двигательная активность у нас нулевая, максимум, на что мы тратим свою энергию – это мыслительная деятельность и работа внутренних органов.

Другое дело, если вы идете 2 километра пешком до работы. Приходите на завод, и 4 часа перетаскиваете огромные мешки с цементом. Потом еще обратно идете 2 километра в сторону дома. При такой активности надо потреблять минимум 3000 ккал. Если же офисный работник будет потреблять 3000 ккал, то вес наберется очень быстро.

Сейчас у нас совершенно другой образ жизни, нежели сотню лет назад, поэтому многие формулы, как, например, формула Маффина-Джеора, безнадёжно устарели.



Имейте в виду, что во всех формулах не учитывается «состав» тела.



Например, если рассматривать на моём примере, мой рост 160 см и вес 54 кг, у меня спортивное телосложение, много мышц.

И возьмём другую девушку с такими же параметрами, но не спортивную, у неё будет мало мышц и больше жира. При этом у нас будет разная комплекция.

И мы не можем есть рацион с одинаковой калорийностью, потому что у меня больше мышц, а мышцы энергозатратные, плюс я тренируюсь более усиленно. А у девушки будет больше жира, она может тренироваться вместе со мной, но как новичок, а значит, есть она должна меньше.

Я вам дам просто калорийность каждого нутриента, и вы подстроите под свой вес. В дальнейшем вы будете понимать, сколько едите: много или мало. Очень часто бывает, что вы едите мало и думаете, что в этом ничего плохого нет. Одно дело, если вы так питаетесь всегда, но бывают какие-то пропуски, загулы, отдых.

ЧЕМ ПЛОХА ДИЕТА?

Тем, что рано или поздно вы из нее выходите. То есть, вы месяц сидите на критической точке 1200 калорий и меньше, а потом раз – и вышли. И получается, что вы начинаете толстеть даже от огурца. Почему? Потому что организм испытывал стресс, он был в режиме голодания. И, конечно же, как только начинает поступать еда, чуть выше той нормы, которую предполагала ваша диета – всё, организм начнёт откладывать все в жир. И вес будет набираться очень быстро. Потому что организм будет думать, что в любой момент снова может быть голодовка. Диеты очень вредны. Это важно понимать.

ЕЩЕ, КСТАТИ, ОЧЕНЬ ПОМОГАЮТ ПРАВИЛА ПИТАНИЯ. ОНИ ТОЖЕ ПОМОГУТ НАЛАДИТЬ СВОЙ РАЦИОН:

1. ЗАВТРАКАТЬ В ПЕРВЫЙ ЧАС ПОСЛЕ ПРОБУЖДЕНИЯ.

Это не означает, что вы целый день где-то бегаете, бегаете, а потом под вечер едите. То есть, вы голодаете целую ночь, а потом еще и целый день. Это очень плохо.

Вам нужно запустить обмен веществ, запустить свой организм, запустить пищеварение, потому что организм очень долго экономил. Наш организм работает даже во сне, но в замедленном, спокойном режиме.

Если вы не успеваете позавтракать (спешите на работу, не любите и т.п.), попробуйте делать простые блюда, например, ленивую овсянку. Можно также позавтракать обедом, оставшимся со вчерашнего дня (суп, рис с рыбкой, гречка с котлетами), утром останется просто разогреть. Это первый прием пищи, он должен быть полноценным. Это не означает, что завтрак это только каши или только омлет. Пусть завтрак будет разнообразным и полноценным.

Как вы его называете не важно – завтрак или первый прием пищи, важно что бы он был полноценным: содержал белки, жиры, углеводы и клетчатку. Это то, что необходимо организму.

2. ЕСТЬ КАЖДЫЕ 3-4 ЧАСА.

Надо ориентироваться на свой режим дня. Бывают люди с «длинным днем», которые встают в 6 утра и ложатся в 12 ночи. А бывают люди с «коротким днем», те кто просыпается в 12 дня и ложатся спать в 10 вечера.

Второй фактор, который надо учитывать, это насколько вы здоровы. То есть, если вы здоровый человек, то вы должны есть каждые 3-4 часа, не голодать больше 5 часов. Если вы диабетик и у вас повышен инсулин, то рекомендуется есть 3 раза в день, чтобы инсулин не скакал, независимо от длительности вашего дня. Диабетики обязательно должны проконсультироваться с эндокринологом.

Также я рекомендую сдать анализы тем, кто постоянно хочет есть, кто не чувствует сытость, возможно, у вас повышен инсулин.

3. НИКОГДА НЕ НАЕДАТЬСЯ ПЕРЕД СНОМ, НО И НЕ ГОЛОДАТЬ.

Если вечером вы едите, например, красное мясо, имейте в виду, что это очень тяжелая, волокнистая пища, его рекомендуется есть за 4-5 часов до сна, потому что желудку будет тяжело переварить его. Красное мясо переваривается более 5 часов. А, например, омлетом с овощами можно ужинать за 2-3 часа до сна. Если это йогурт, то есть жидкая пища, а жидкую пищу усваивается еще быстрее, то можно его съесть за 1 час до сна. Но ни в коем случае не голодайте! Не ложитесь голодными. Поешьте овощи, омлет, рыбку.

4. ПИТАТЬСЯ СБАЛАНСИРОВАННО.

Баланс – это чистая сбалансированная еда. Чистая – это еда без пищевого мусора, то есть та, которую дала природа, например, гречка, крупы, яйца, хлеб (если он без сахара, с хорошим составом), рис, рыба, мясо и т.д.

Торты – это плохая еда. По отношению к чистому и сбалансированному питанию, даже рестораны являются плохой едой. Вся пища, которая готовится не вами, считается плохой, потому что вы не знаете что туда добавляют и в каких количествах, насколько продукт является свежим.

5. ФРУКТЫ И ФРУКТОЗА.

Можно ли есть фрукты на ночь, особенно, если очень хочется сладкого? Можно! Лучше съесть фрукт, чем торт, шоколад или зефир. Лучше съесть простой банан, чем батончик. Почему-то некоторые боятся фруктозы в банане, но не боятся ее в составе батончика или шоколада. Фруктоза в батончике или шоколаде, это не натуральная, синтетическая фруктоза. Натуральная фруктоза, которая содержится в овощах и фруктах, усваивается лучше. От батончика с фруктозой глюкоза в крови повышается намного сильнее, чем от натуральных фруктов. Плюс во фруктах есть витамины и минералы.

У вас всегда есть право выбора: съесть фрукт, который даст вам витамины, минералы и клетчатку или торт, который даст вам секундную радость, которая потом может смениться угрызениями совести, а сахар добавит прыщей на лице.

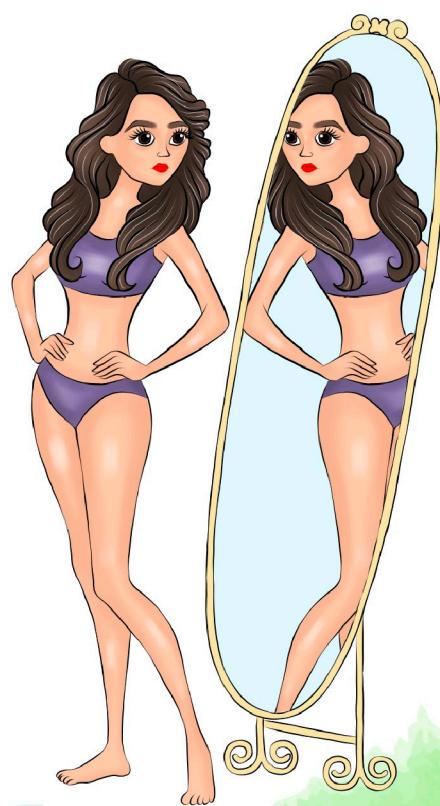
**ОСОЗНАННОЕ ПИТАНИЕ, ЭТО КОГДА ВЫ ДУМАЕТЕ,
КАКОЙ ПРОДУКТ ПОЛЕЗНЕЕ СЪЕСТЬ.**

6. ОБЯЗАТЕЛЬНО СМОТРЕТЬ СОСТАВ ПРОДУКТОВ, ПЕРЕД ТЕМ КАК КЛАСТЬ ИХ В КОРЗИНУ.

Чаще всего во всех продуктах есть сахар, даже в твороге, йогурте, хлебе, сырах (особенно в плавленых). Непонятно зачем, они его туда добавляют. Говорят, что это для того, чтобы нам было вкусно и мы снова купили продукт.

Одна из лучших привычек: прежде, чем положить товар в корзину, изучить его состав. Не читайте этикетку, это рекламный ход, всегда читайте именно **состав** продукта! Как только вы видите сахар и глутамат натрия (это усилитель вкуса), сразу убирайте этот товар. В каких-то небольших количествах глутамат натрия безвреден, но он содержится практически во всех продуктах, обладает накопительным эффектом, что очень плохо. Раз в месяц съесть кусок докторской колбасы – это ничего страшного, но постоянно есть ее – это плохо. Знайте меру.

**СОБЛЮДАЯ ЭТИ ПРАВИЛА МОЖНО ИМЕТЬ
КРАСИВУЮ ФИГУРУ.**



Важно научиться считать БЖУ. Необходимо найти подход к себе. Важно посчитать хотя бы 3 свои дня. Уделите этому всего лишь час и вы поймете, что в этом нет ничего сложного, что это легко!

Вы должны понимать, что в каждом продукте есть своя пищевая ценность, 100 грамм курицы, это НЕ 100 грамм белка. В ста граммах куриной грудки всего лишь 24 грамма белка. В ста граммах гречки НЕ 100 граммов углеводов, а всего лишь 63 грамма. Если этого не указано на этикетке товара, то вы можете посмотреть пищевую ценность того или иного продукта в интернете.

Незаменимые нутриенты, которые НЕОБХОДИМЫ организму человека: белки, жиры и углеводы, вода, клетчатка, витамины и минералы. Это то, что организм сам не сможет ниоткуда взять, мы должны ему дать это.

Белок

БЕЛОК – это главный пластический (строительный) материал для построения клеток, тканей, органов. Он нужен для всего: для костной и мышечной тканей, для гормонов, для иммунитета (белки образуют антитела, которые защищают человека от инфекций). Белки участвуют в обмене жиров, углеводов, минеральных веществ, помогают пищеварению. Важный нутриент?!

Белок бывает животный и растительный. Растительный белок от животного отличается аминокислотным составом. Получается, что растительный белок менее полноценный, так как они дефицитен по содержанию незаменимых аминокислот, прежде всего лизина и треонина. Кроме того, он трудно переваривается из-за наличия оболочек из клетчатки, и других веществ, препятствующих действию протеаз (ингибиторы протеаз, содержащие в бобовых продуктах, можно разрушить длительной варкой). Белки высокой биологической ценности – это белки яиц, молочные продукты, рыба и мясо, птица.

Питание должно быть разнообразным (ваша продуктовая корзина должна соответствовать), так как помимо белка, в продуктах есть еще витамины и минералы, в рыбе много фосфора, в мясе – железа. Растительный белок содержится в крупах, но больше всего его именно в бобовых: фасоль, нут, чечевица. Необходимо употреблять 50% на 50% растительных и животных белков.

Ни в коем случае не опускайтесь до потребления менее 30 граммов белка в сутки (для взрослого человека). Если долго питаться с пониженным количеством белка в рационе, то это очень плохо влияет на организм. Уменьшение белков в пище в течение продолжительного времени вызывает тяжелые и иногда необратимые нарушения в организме. Белковая недостаточность ведет к ухудшению функций печени, поджелудочной железы, нарушению кроветворения, обмена жиров и витаминов, к нарушению эндокринной системы.

Случаются форс-мажор когда вы не можете сбалансируенно питаться 1-2 дня, знайте, что ничего страшного в этом нет. Но, если на протяжении нескольких недель или дольше потреблять очень маленькое количество белка, это будет сильно сказываться на состоянии вашей кожи, волос, на иммунитете, вы будете постоянно болеть, будут страдать ваши мышцы, потому что белка больше всего именно в них. Но много белка потреблять тоже не рекомендуется, ведь это огромная нагрузка на почки.

Поэтому важно удерживать БАЛАНС.

Белки рекомендую потреблять из расчёта 1 грамм белка на килограмм вашего веса (новичкам или людям с большим избыточным весом и малой мышечной массой). Белки - 1,5 грамма на килограмм веса рекомендую тем, кто уже более спортивный и тренируется более 6 месяцев на постоянной основе. Мужчинам новичкам с большим избыточным весом можно пока взять 1,5 грамма, а потом перейти на 2 грамма на килограмм. 1 грамм белка имеет 4 ккал энергии.

Жиры

Жиры – ценнейший энергетический материал. Жиры входят в состав клеток, особенно их много в тканях нервной системы. Они участвуют в процессах всасывания жирорастворимых витаминов (A, D, E, K) и ряда минеральных веществ из кишечника.

При сгорании 1 грамма жира в организме образуется 9 ккал энергии.

Суточная потребность в жирах составляет 1 грамм на килограмм веса (есть и исключения: если у вас ожирение, то диетолог может составить рацион питания из расчёта 0.8 грамм на килограмм, но следовать этому нужно строго под присмотром врача диетолога и эндокринолога)

Жиры также бывают растительные и животные. Необходимо употреблять больше растительных жиров, например, авокадо, масла холодного отжима, орехи, оливки, мякоть кокоса. Животные жиры – это сыры, мясо, например, свинина.

Многие приложения по питанию занижают количество потребления жиров, чтобы вы быстрее достигли результата. На низкоуглеводных и низкожировых диетах, хорошо уходит вес, но минус на весах еще не означает, что уходит жир.

При дефиците полезных жиров в питании, организм не дополучает необходимые мононенасыщенные жирные кислоты и дефицит сказывается на организме. Появляются кожные изменения: сухость, шелушение, а также повышенная кровоточивость и много других проблем.

А избыток жиров в питании – угроза поражения печени, поджелудочной железы, ожирения.

Из общей нормы жиров – 70% растительные (масла, оливки, маслины, орешки, авокадо) и 30% – животные (сыры твердые, свинина, сливочное масло)

Углеводы

УГЛЕВОДЫ составляют основную часть нашего рациона и обеспечивают 50-60% энергетической ценностью. Углеводы – основной источник энергии. При сгорании 1 грамма углевода образуется 4 ккал энергии. Углеводные запасы в организме весьма ограничены, при интенсивной работе они быстро истощаются. Поэтому углеводы в организм должны поступать ежедневно и в достаточном количестве.

Из всех нутриентов именно этот является основным, ведь углеводы дают глюкозу для питания мозга.

Существуют кето-диеты, но на этих диетах не разрешается «сидеть» беременным и кормящим женщинам, детям. Только те, кто пропагандируют их, не объясняют почему!

Углеводы бывают быстрыми и медленными. А точнее, сложными и быстрыми.

Хорошие – это сложные углеводы, которые медленно усваиваются и медленно поднимают глюкозу в крови, они долго держат энергию. Это крупы, каши, бобовые, макароны из твердых сортов пшеницы, цельнозерновой хлеб.

Быстрые – это овощи и фрукты. Но они также нужны.

Есть еще быстрые углеводы – это плохие рафинированные (сахар, булочки, мед, кондитерские изделия)

Повышение рафинированных углеводов в рационе способствует повышению холестерина в крови, развитию атеросклероза, ожирения, сахарного диабета, желчнокаменной болезни. Избыток простых углеводов (более 25% от нормы) ведет к дефициту витаминов В1, В2, РР и так далее.

Суточная потребность в углеводах минимум 3 грамма на килограмм веса.

Если вы новичок, у вас лишний вес более 10 килограмм и кроме 1 тренировки в день активности больше нет, вы не ходите и 5 000 шагов, валяетесь на диване, то углеводы можно спустить до 2 граммов.

Из нормы 20% можно оставить рафинированным, и 80% должны быть полезные углеводы.

Лучше выбирать рафинированные углеводы без трансжиров: пастыла, зефир, мармелад, финики.

Когда мы съедаем шоколад, глюкоза быстро поступает в мозг, нам становится хорошо, бодро, но эффект недолгий. А если съесть, например, гречку, булгур, чечевицу, они бодрят медленнее, но эффект держится значительно дольше, 2-3 часа. Поэтому необходимо питаться каждые 3 часа и следить за тем, чтобы порции были полноценными, чтобы углеводы постоянно поступали и организм поддерживал уровень глюкозы для питания мозга на одном уровне. Тогда не будет желания съесть что-то плохое, **не будет срывов и зажоров**. При постоянном потреблении медленных углеводов, будет хорошее настроение, самочувствие, чувство насыщения и отсутствие тяги съесть что-то вредное.

Медленные углеводы – это крупы, каши, макароны, бобовые, цельнозерновой хлеб.

Пищевые волокна

Пищевые волокна нужны для:

- увеличения объема пищи и периода ее приема
- снижения времени транспорта пищи в толстой кишке
- повышения содержания воды в кале
- снижения энергетической ценности пищи (быстрее наступает чувство насыщения)
- снижения уровня сахара в крови после приема пищи
- нормализации состава кишечной микрофлоры, стимуляции роста бифидобактерий

В сутки необходимо употреблять 20 граммов пищевых волокон.

Но не забывайте про водный баланс, пищевые волокна очищают кишечник от каловых застоев, что спасает нас от появления прыщей на лице, так как застой каловых масс провоцирует интоксикацию организма. Если есть 20 граммов пищевых волокон в сутки, но не соблюдать водный баланс, это приведёт к запору. Пищевые волокна содержатся в большом количестве в овощах, фруктах, крупах.

На правильном, хорошем, чистом, сбалансиированном питании, с соблюдением БЖУ, могут сидеть все - и беременные, и кормящие женщины.

Отказываемся от сахара, трансжиров и глутамата натрия.

Длительный недостаток пищевых волокон в питании способствуют развитию хронических запоров, геморроя, дисбиоза кишечника, полипов и рака кишечника.

А чрезмерное потребление приводит к снижению усвоемости железа, кальция, магния, цинка, вздутию кишечника и поносам.

Поэтому всегда важен БАЛАНС!

Нутриент	Формула	Примечание
Белки 20% / 30%	<p>1 гр. x свой вес (кг) = количество белка в сутки</p> <p>1 гр. белка = 4 ккал</p> <p><u>Пример для новичка:</u> 1 гр. x 65 кг = 65 гр. белка в сутки</p> <p>65 гр. белка x 4 ккал = 260 ккал</p>	<p>1 грамм - для женщин новичков</p> <p>1,5 грамма - для мужчин новичков</p> <p>1,5-2 грамма - для активно тренирующихся, с преобладанием мышечной массы</p>
Жиры 30% / 20%	<p>1 гр. x свой вес (кг) = количество жиров в сутки</p> <p>1 гр. жиров = 9 ккал</p> <p><u>Пример:</u> 1 гр. x 65 кг = 65 гр. жиров в сутки</p> <p>65 гр. жиров x 9 ккал = 585 ккал</p>	<p>1 гр. на 1 кг веса для всех, независимо от того, новичок или нет.</p> <p>Исключение, диабетики, по рекомендации врача диетолога.</p>
Углеводы 50%	<p>от 3 гр. x свой вес = количество углеводов в сутки</p> <p>1 гр. углеводов = 4 ккал</p> <p><u>Пример:</u> 3 гр. x 65 кг = 195 гр. углеводов в сутки,</p> <p>195 гр. углеводов x 4 ккал = 780 ккал</p>	<p>Чем больше активность, чем выше тренинг, тем больше углеводов нужно.</p> <p>Набор массы постепенно увеличивает до 5 гр.</p>

- Далее, полученное по своим расчетам:

КОЛИЧЕСТВО БЕЛКА

50% животных белков и 50% растительных белков

Например,

65 гр. белка : 2 = 32,5 гр. растительного белка и 32,5 гр. животного белка

КОЛИЧЕСТВО ЖИРОВ

70% растительных жиров и 30% животных жиров

Например,

65 гр. x 70 : 100 = 45,5 гр. растительных жиров

65 гр. x 30 : 100 = 19,5 гр. животных жиров

КОЛИЧЕСТВО УГЛЕВОДОВ

80% медленных углеводов и 20% быстрых углеводов

Например,

195 гр. x 80 : 100 = 156 гр. медленных углеводов.

195 гр. x 20 : 100 = 39 гр. быстрых углеводов (к примеру, 1 зефирка Шармель)

ПРИМЕР РАСЧЕТА БЖУ:

1. Гречка (в сухом виде).

В 100 граммах гречки содержится:

Белки - 13 гр.

Жиры - 1 гр.

Углеводы - 63 гр.

Но, на порцию мы сварим только 50 гр. сухого продукта, в готовом виде он будет уже 100 гр., тогда мы должны правильно рассчитать БЖУ для нашей порции:

Так как гречки у нас не 100 гр., а 50 гр., то:

Белки - 6,5 гр.

Жиры - 0,5 гр.

Углеводы - 31,5 гр. (а углеводов за сутки нам надо съесть 195 г)

2. Рыба сёмга (в сыром виде):

Пищевая ценность на 100 г:

Белки - 21 гр.

Жиры - 10 гр.

Углеводы - нет

У нас кусок сырой рыбы 200 гр., тогда:

Белки - 42 гр.

Жиры - 20 гр.

Углеводы - нет

Итого гречка с рыбой:

Белки - 6,5 гр. + 21 гр. = 27,5 гр.

Жиры - 0,5 гр. + 10 гр. = 10,5 гр.

Углеводы - 31,5 гр. + 0 гр. = 31,5 гр.

Пищевая ценность у овощей, например, помидоров, огурцов очень маленькая.

Пищевую ценность всех продуктов можно найти в интернете. Мне нравится сайт https://health-diet.ru/table_calorie/

При составлении питания, всегда будет где-то недобор, а где-то перебор, 5-10 грамм - это не страшно. Идеально составить меню и подсчет невозможно.

Также мы не сможем точно подсчитать, сколько тратим калорий в день. Например, я потрачу на подъем по лестнице меньше калорий, чем физически неподготовленный человек с избыточной массой тела.

Меню, которое я даю на 1500 ккал. Помните, я писала, что чаще всего оно подходит?

Пробуйте питаться на 1500 ккал в день. Ешьте 10 дней, 10 дней тренируйтесь, только потом смотрите на замеры и результат. Но если вы за эти 10 дней что-то нарушили, то результат вы уже не посмотрите. Нельзя посидеть 3 дня на 1500 ккал и сказать: «Что-то мне не помогает». Тестируйте строго 10 дней. Если при соблюдении питания и тренировок вы не худеете, тогда я всегда рекомендую добавить активность, очень редко понижать до 1400 ккал. Стارаться регулировать не путем уменьшения углеводов, мы их и так оставили по минимуму, а путем увеличения физической активности: добавить круг на тренировке, больше ходить, заниматься на степпере, ходить по лестнице. Норма ходьбы для человека - 10 000 шагов в день. Самый хороший шагомер - это Xiaomi, недорогой, но качественный.

Если, наоборот, вы заметили, что начали худеть, а хотели только поддержать вес, тогда надо увеличить количество потребления углеводов, потреблять не 3, а 4 грамма на килограмм своего веса.

Все продукты в меню вы можете заменить другими продуктами, но конечно, углеводы - углеводами, белки - белками, жиры - жирами. Например, гречку - на пшенку, булгур, красное мясо - на птицу или рыбу, авокадо - на масла прямого отжима (оливковое, кунжутное, подсолнечное). Если нет антипригарной сковороды, то жарить можно только на оливковом масле, так как оно безвредно при нагревании, другие масла при нагреве выделяют канцерогенные вещества, которые вас медленно убивают.