



10 заповедей сбалансированного питания

Следуйте им, чтобы сделать организм здоровым и забыть диеты навсегда.

Здоровое питание — это сбалансированное питание. Рацион, отвечающий этому описанию, оздоровит тело и принесет ему стройность — о строгих диетах можно будет забыть. Как питаться, чтобы организм получал нужные вещества и при этом не перегружался калориями? Предлагаем вам рассмотреть 10 правил, которые помогут вам питаться сбалансированно.

1. Удовлетворяйте суточную потребность в калориях

Соблюдать оптимальную калорийность рациона – один из базовых принципов правильного питания. В сутки наш организм тратит запасы энергии на поддержание жизнедеятельности – дыхание, кровообращение, движение, умственную работу. Количество нужных для этого калорий зависит от роста и веса, возраста и пола,

уровня физической активности и высчитывается по формуле Маффина-Джеора, которую используют современные диетологи. Узнав, сколько калорий тратит в сутки ваш организм, вы можете корректировать рацион в соответствии со своими целями. Чтобы удерживать вес, достаточно тратить столько же калорий, сколько потреблять, а чтобы снизить вес, сократить суточную калорийность пищи на 10-20%. Но без резких ограничений: они могут привести к замедлению обмена веществ и разрушению мышечной ткани. Для женщин нижний порог составляет 1200 ккал, для мужчин – 1500 ккал в сутки.

2. Следите за балансом питательных веществ

Не менее важно соблюдать баланс макронутриентов: белков, жиров и углеводов. Первые должны составлять около 30% от рациона, вторые — тоже 30%, третьи — 40%. Эти питательные вещества имеют разную калорийность: в 1 г белка и в 1 г углеводов содержится по 4 ккал, а в 1 г жиров – 9 ккал, поэтому масса потребляемых жиров должна быть почти в 2 раза меньше, чем остальных элементов.

3. Обеспечивайте организм витаминами и минералами

Помимо макронутриентов – белков, жиров и углеводов — в организм должны поступать и микронутриенты, то есть витамины и минералы. Они отвечают за здоровое функционирование организма и хорошее самочувствие. Наиболее богаты витаминами и минералами свежие овощи и фрукты. Пополнить их запасы также помогают специальные витаминные и минеральные комплексы.

4. Полноценно завтракайте

Тем, кто заботится о здоровье, нельзя отказываться от ежедневного завтрака. Именно первый прием пищи запускает метаболические процессы и позволяет не переесть в течение дня. Чтобы настроить пищеварительную систему на нужный лад, с утра выпивайте стакан воды, а из продуктов отдавайте предпочтение тем, что содержат много протеинов: молоку, йогурту, белковому омлету, высокобелковой рыбе (ломтик сёмги или лосося лишним не будет), грибам. Источником белка может стать и протеиновый коктейль — он позволяет насытиться, получить нужные вещества (включая витамины и минералы), а также сэкономить время при приготовлении завтрака. Рекомендуем включать в завтрак и сложные углеводы, то есть крупы, овощи, цельнозерновой хлеб.

5. Ешьте часто и понемногу

Многие слышали о правиле есть часто и понемногу, однако придерживаются его единицы. Тем временем, дробное питание позволяет равномерно насыщать организм, не подвергая его стрессам переедания. В день рекомендуется организовывать 3 основных приема пищи и 2 дополнительных. Желательно, чтобы перерыв между ними длился не дольше 4 часов.

6. Делайте перекусы питательными

Дополнительные приёмы пищи, в которых присутствуют белковые продукты, позволяют продлить чувство сытости и не съесть лишнего на обед или ужин. Для перекуса отлично подойдут фрукты и овощи в сочетании с небольшой порцией белков: орехов, йогурта или низкокалорийного сыра. Также с собой можно брать протеиновые батончики: они содержат достаточно белка и минимум калорий.

7. Потребляйте меньше простых углеводов

Углеводы – наш главный источник энергии. Они бывают простыми и сложными. Первые быстро расщепляются в организме и способствуют отложению жира, а содержатся, например, в белом хлебе, шоколаде, печенье, мёде, сладких фруктах. В отличие от простых, сложные углеводы долго усваиваются и оставляют ощущение сытости. Таким образом, предпочтение стоит отдать именно им.

8. Соблюдайте водный баланс

Не забывайте постоянно пополнять водные запасы организма. В сутки нужно выпивать не менее 2 литров жидкости, из них не менее 1,5 литров должно приходиться на чистую воду. Недостаток жидкости ведет к замедлению обмена веществ и чрезмерной нагрузке на сердце, поэтому важно всегда иметь при себе бутылочку с водой и делать несколько глотков каждые 20-30 минут, не дожидаясь чувства жажды.

9. Помните о культуре питания

Чтобы прием пищи не остался незамеченным, нужно соблюдать некоторые простые ритуалы: не есть перед телевизором или монитором, не пренебрегать сервировкой, тщательно пережевывать пищу. Питание второпях или в неподходящей обстановке наш мозг не успевает понять, что организм уже насытился, и продолжает требовать

пищу – а это ведет к перееданию.

10. Двигайтесь как можно больше

Несмотря на то, что наша физическая форма на 80% зависит от правильного питания, без двигательной активности поддерживать здоровье и добиться красивой фигуры невозможно. Начинать можно с малого: пройти лишнюю остановку пешком, подняться по лестнице на несколько этажей, сделать разминку в офисе. Старайтесь уделять хотя бы 30-45 минут в день занятиям физкультурой, не пренебрегая разминкой, стретчингом и силовыми упражнениями.

Конечно, на то чтобы все перечисленные правила вошли в привычку, потребуется некоторое время. Изменение режима питания и движения поначалу будет даваться с трудом, поскольку заставит вас покинуть свою «зону комфорта», однако уже через пару месяцев вы обязательно почувствуете результат: расставание с лишними килограммами, улучшение самочувствия и гармонию с собой.