



Как сделать питание сбалансированным раз и навсегда

До сбалансированного питания — всего несколько шагов. Вы почти у цели!

Вы твёрдо решили придерживаться здорового образа жизни и рационального питания — и это прекрасно! Но, сделав правильный выбор, многие встают перед вопросом: с чего начать? А начать, как всегда, нужно с малого: первый этап на пути к отличному самочувствию и долголетию — это составление правильного ежедневного рациона. О том, как грамотно спланировать режим питания, читайте в нашем материале.

Шаг 1: Позитивный настрой

В первую очередь, важно правильно настроить себя. Следование правильному рациону — это не вынужденная и тяжелая обязанность (именно так часто воспринимаются любые ограничения в еде), а неотъемлемая часть здоровой и качественной жизни, которая позволит вам продлить молодость, принесет лёгкость,

отличное настроение и гармонию с собой!

Шаг 2: Расчет суточной калорийности

Чтобы правильно насыщать организм питательными веществами, нужно знать энергетические потребности своего тела. Для их вычисления современные диетологи используют формулу Маффина-Джеора, которая выглядит следующим образом:

для женщин: $9,99 \cdot \text{вес(кг)} + 6,25 \cdot \text{рост (см)} - 4,92 \cdot \text{возраст} - 161$;

для мужчин: $9,99 \cdot \text{вес (кг)} + 6,25 \cdot \text{рост (см)} - 4,92 \cdot \text{возраст} + 5$.

Таким образом можно узнать количество калорий, которое организм тратит на базальный (основной) метаболизм, то есть дыхание, кровообращение и переваривание пищи. Чтобы увидеть полную картину, полученное число калорий нужно умножить на коэффициент вашей двигательной активности:

1,2 – минимальный, «сидячая» работа;

1,375 – легкие упражнения 1-3 раза в неделю;

1,4625 – тренировки 4-5 раз в неделю или работа средней тяжести;

1,55 – интенсивные тренировки 4-5 раз в неделю;

1,6375 – тренировки каждый день;

1,725 – интенсивные тренировки каждый день или 2 раза в день;

1,9 – тяжелый физический труд или интенсивные тренировки 2 раза в день.

Полученный результат будет равен количеству калорий, которое ежедневно необходимо вашему организму. Чтобы оставаться в форме, достаточно потреблять калорий столько, сколько тратить, а чтобы плавно снижать вес – потреблять на 10-20% меньше. Но не стоит резко сокращать калорийность рациона (минимум для женщин – 1200 ккал в сутки, для мужчин – 1500), поскольку в таком случае организм замедлит обмен веществ и начнет откладывать калории в жировую массу на случай прекращения питания, и поэтому избавляться от лишних килограммов станет труднее.

Шаг 3: Сбалансированный рацион

Не менее важный момент, который нужно учитывать при составлении ежедневного меню, – это баланс макронутриентов, то есть белков, жиров и углеводов. При сбалансированном режиме питания до 30% всей суточной калорийности приходится на белки, 30% – на жиры и 40% – на углеводы. Чтобы перевести эту пропорцию в более понятную величину – граммы, рассмотрим, какое количество калорий дает каждый из макронутриентов:

1 г белков – 4 ккал;

1 г углеводов – 4 ккал;

1 г жиров – 9 ккал.

Предположим, суточная калорийность вашего рациона составляет 2 000 ккал. Из них на белки и жиры должно приходиться по 600 ккал, а на углеводы — 800 ккал. Далее разделим это количество на то число калорий, который дает каждый грамм данных макронутриентов, и получим, что в сутки (при калорийности рациона в 2 000 ккал) нам нужно 150 г белков, 67 г жиров и 200 г углеводов. Реальная потребность нашего организма в этих макронутриентах несколько меньше, однако белки, жиры и углеводы в ходе пищеварения усваиваются не полностью (например, растительный белок – на 60%, мясной – на 80%), и в итоге наш организм получает оптимальный объем питательных веществ.

Шаг 4: Частота приемов пищи

Вероятно, вы не раз слышали о том, что питаться нужно часто и понемногу. И это действительно важно, поскольку такой режим питания позволяет насыщать организм равномерно и избегать переедания. Оптимальная частота – 3 основных приёма пищи и 2 дополнительных. Лучше, если перекусы будут с высоким содержанием белка – например, творог, йогурт, низкокалорийный сыр, протеиновые батончики. Также в качестве источника витаминов и клетчатки для перекусов подойдут фрукты и овощи. А чтобы на работе вас не тянуло к автомату с шоколадками, берите с собой еду в контейнерах – между прочим, сегодня это один из самых популярных трендов в питании!

Шаг 5: Выбор продуктов

При выборе продуктов для правильного рациона отдавайте предпочтение сложным углеводам (крупы, бобовые, цельзерновой хлеб, несладкие фрукты и ягоды, овощи, зелень) и белкам (нежирное мясо, рыба, икра, бобовые, молочные продукты). Жиры должны быть полезными, то есть ненасыщенными – они содержатся в растительных

маслах, семечках, орехах, некоторых крупах (чиа, киноа, амарант).

А вот от ряда продуктов стоит отказаться. Во-первых, от шоколада, выпечки (в том числе белого хлеба) и остальных кондитерских изделий, поскольку в них содержатся только «пустые» калории и минимум питательных веществ. Этот пункт выглядит угрожающе и всегда расстраивает сладкоежек, однако со временем, если планомерно следовать принципам сбалансированного питания, вы перестанете обращать внимание на жирные пирожные и молочный шоколад, думая с удивлением: «Как я вообще мог их любить»? Как и в любом деле, стоит только начать, и с каждым шагом переход на правильное питание будет даваться всё легче. Кроме того, в умеренных количествах не повредят такие сладости, как мармелад, пастила, зефир и сухофрукты без красителей.

Из рациона еще стоит исключить майонез (в нем рекордное число вредных жиров, а в низкокалорийном – химических добавок), маргарин и спреды (содержащиеся в них трансжиры не дают ничего, кроме калорий, и долгое время не выводятся из организма), колбасы, фастфуд, соки промышленного производства и сахар.

Шаг 6: Меню на день

После того как вы узнали свою суточную потребность в калориях и нутриентах – белках, жирах и углеводах, а также стали грамотно выбирать продукты в супермаркете, пора приступать к составлению дневного меню. На первых порах будет уместно составить таблицу для уточнения количества питательных веществ в блюдах и их калорийности. Но это необходимо лишь поначалу, так как со временем вы будете свободнее ориентироваться и знать примерную питательную ценность большинства продуктов.

Завтрак – важнейший прием пищи, который нельзя пропускать. Именно он запускает обменные процессы в организме и позволяет не переедать днем. После пробуждения выпивайте стакан воды, а затем, после утренней зарядки, на завтрак можно съесть, например, яйцо, зелень (она нейтрализует содержание холестерина в желтке), немного цельнозернового хлеба или мюсли, банан, выпить стакан молока или апельсинового сока. Прекрасной альтернативой может стать Сбалансированный завтрак от Herbalife, который снабжает организм ценным белком, сложными углеводами, витаминами, минералами и клетчаткой, а также помогает восполнить водный баланс и сформировать сбалансированный режим питания на целый день.

При этом в нем всего 200 ккал!

Первый перекус может состоять из сухофруктов, творога, протеинового батончика.

На обед подойдет, к примеру, овощной суп с курицей, паста из твердых сортов пшеницы, кусочек запеченной телятины или индейки, овощи (в том числе фасоль, бобы, горох – в них много белка), грибы.

Второй перекус может включать в себя орехи и фрукты, йогурт, низкокалорийный сыр (фета, гаудетте, рикотта, брынза).

На ужин стоит приготовить нежирную рыбу, отварное или паровое мясо, овощи.

В целом, планировать режим питания – совсем не трудоемкая или скучная работа. Не забывать о завтраке, выработать привычку брать на работу продукты для сбалансированного обеда и перекусов, отдавать предпочтение свежим овощам и фруктам, следить за достаточным потреблением белка – эти нехитрые правила позволят вам сохранить здоровье, наслаждаться отличным настроением, обрести уверенность в себе и главное – навсегда забыть о жестких диетах.