

Какая еда здоровая?



Главные принципы здорового и сбалансированного рациона.

Решив перейти на здоровое питание, многие люди первым делом начинают считать калории, по принципу «чем меньше, тем лучше». Итог — «голодная диета», бедная питательными веществами и вредная для здоровья, а в перспективе — срыв и переедание. Поэтому не так важна цифра калорий, как здоровый и разнообразный рацион!

Подсчет калорий — всегда неточный!

Калорийность, конечно, чрезвычайно важна: постоянно превышая свою норму, вы неминуемо наберете вес, а если долго будете недоедать, то похудеете. Однако не получится точно предсказать скорость этих процессов, чтобы, например, поставить себе целью похудеть на 5 кг к лету. Подсчет никогда не бывает точным, он имеет только ориентировочный характер. У этого есть две причины.

Первая: энергетическая ценность продуктов определяется математически, без химического анализа — чаще всего берется рецепт продукта, рассчитывается количество белков, жиров и углеводов, эти показатели умножаются на калорийность 1 г каждого нутриента и суммируются.

Вторая: все органические вещества усваиваются организмом по-разному, это зависит от особенностей пищеварительной системы и даже от тщательности пережевывания пищи.

100 калорий не равны 100 калориям

Если два человека с идентичным обменом веществ будут съедать по 2000 килокалорий, но один будет набирать их из мяса и овощей, а другой — из хлеба и макарон, у них будет совершенно разное самочувствие, вес, мышечная масса и процент жира в теле.

100 калорий – это:

- 500 г цветной капусты, в которой содержится клетчатка, минеральные вещества, вода
- 20 г колбасы, в которой нет ничего, кроме переработанного мяса, соли, насыщенных жиров
- стакан сладкой газировки, где есть только сахар.

А вот пример еще более весомый: 2000 ккал — норма для взрослого человека со средней физической активностью. Много это или мало? В зависимости от того, что вы едите. На эту сумму можно сытно и правильно питаться целый день, а можно просто один раз пообедать в заведении быстрого питания.

Прикидывая суточную калорийность вашего рациона, можете не считать калории при каждом приеме пищи. Гораздо важнее — здоровый, разнообразный состав рациона. Замените «диетические» продукты натуральными, добавьте овощи, фрукты и зелень, ешьте полноценные молочные продукты, пейте достаточно воды.

А как правильно?

Зная свою суточную потребность в калориях, можно примерно рассчитать, сколько питательных веществ вам нужно. 45-65% потребляемых вами калорий должна приходиться на углеводы (предпочтение нужно отдать медленным углеводам), 0-35% — на белки, 20-35% — на жиры.

Половину всего вашего суточного рациона должны составлять овощи, фрукты и зелень. Не увлекайтесь картофелем, так как у него высокий гликемический индекс, который повышает уровень сахара в крови. Лучше, чтобы овощи и зелень преобладали над фруктами, а фрукты были сезонными — чем меньше хранятся фрукты, тем больше полезных веществ в них сохраняется.

Четверть здорового рациона составляют цельнозерновые продукты: цельная пшеница и мука из нее (она может также называться обойной или обдирной), гречка, ячмень, овсянка, киноа, неочищенный (бурый) рис и продукты, изготовленные из них (крупы, цельнозерновые макароны, черный или серый хлеб). Качество углеводов важнее, чем их количество.

Четверть суточного рациона должна приходиться на белки. Лучшие их источники — рыба, птица, бобовые, орехи, творог средней жирности. Они хорошо сочетаются с овощами, поэтому их можно добавлять в салат. Ограничьте потребление сыра и красного мяса, исключите полуфабрикаты, колбасы и сильно жаренное мясо.

В умеренном количестве ешьте растительные масла — нерафинированными заправляйте салаты, на рафинированных жарьте. Избегайте гидрогенизированных масел (маргарина), которые содержат вредные транс-жиры. В небольшом количестве допустимо сливочное масло.

Не злоупотребляйте чаем и кофе, пейте чистую негазированную воду в достаточном количестве.

Не надо злоупотреблять продуктами, которые промаркированы как диетические, обезжиренные или низкокалорийные. Они состоят из переработанных компонентов, из-за чего имеют крайне низкую питательную ценность, а также могут содержать сомнительные ингредиенты (ароматизаторы, вкусовые добавки, подсластители, влияние которых на организм изучено мало). Лучше заменить их обычными продуктами, не прошедшими глубокой переработки.

Главное — качественное разнообразное питание, а оптимальная калорийность — его следствие!

Больше статей о [здоровом питании](#).