

Практические советы

1. Соблюдайте питьевой режим: не менее 1,5 л в день простой воды. Выпивайте 1-2 стакана воды за 20 минут перед каждым приемом пищи. Чай/кофе пейте через 30-60 минут после приема пищи.

2. Обязательно завтракайте в течение часа после пробуждения. В идеале белками (творог, вареное яйцо, омлет) или медленными углеводами (каши, но не быстрого приготовления!).

3. Питайтесь не менее 3 раз в день! Можно добавить 2 перекуса. Помните, что должны присутствовать и белки, и жиры, и углеводы!

4. Сокращайте употребление простых углеводов: белый хлеб, сдоба, печенье, конфеты и др. кондитерские изделия. Сладости замените сухофруктами.

5. Стакан молока или кефира с клетчаткой (отруби, маленький кусочек ржаного хлеба, немного цельной каши) за 30 минут до сна будут способствовать хорошей работе вашего кишечника.

6. Употребляйте большое количество сырых овощей и фруктов в любой прием пищи, желателен сезонных, замените ими перекусы из быстрых углеводов.

7. Не переедайте! Из-за стола нужно выходить без чувства тяжести в желудке.

8. Исключите из рациона трансжиры, магазинные копчености, фаст-фуды, сладкие газированные напитки.

9. Больше двигайтесь! Пройдите пару остановок пешком, откажитесь от лифта. Любите активный отдых: пешие походы, велопогулки, плавание, занятия спортом.

При употреблении достаточного количества белка и правильного жира, желание «съесть чего-нибудь вкусенького» (читай «быстрых углеводов») пропадает!

ПАМЯТКА ПО ПИТАНИЮ

Что есть? Когда? И сколько?

Правильное питание – это не диета, это образ жизни с полноценным рационом, сбалансированным по содержанию белков, жиров и углеводов (Б20%/Ж30%/У50% в суточном приеме пищи).

Трудности, с которыми сталкивается человек при переходе на правильное питание:

- **Сложно менять привычки**

Не просто выйти из зоны комфорта, отказаться от ежедневных ритуалов, например, утреннего кофе с булкой или перекуса гамбургером из фаст-фуда на бегу. Но стоит попробовать и найти свою «золотую пропорцию», заменить вредные продукты полезными, насытить свое тело правильно, чтоб каждая клеточка заработала так, как надо!

- **Нечего купить в магазине**

Действительно, в магазинах большая часть продукции содержит трансжиры, консерванты, вредные пищевые добавки. Что делать? Свести к минимуму употребление готовых продуктов, обработанных промышленным способом. Покупать свежие сырые продукты и готовить из них самостоятельно!

- **Мнение окружения**

Друзья и родственники могут подшучивать, задавать неприятные вопросы («Что, похудеть хочешь?»; «Так ты и так нетолстая, зачем диета?»; «Тебе теперь совсем ничего нельзя есть из обычного?») и т.п.) Если Ваша цель – здоровый организм, то улыбайтесь, отшучивайтесь и продолжайте питаться правильно. В любом застолье можно найти полезные блюда, в гости или на пикник всегда можно взять полезные гостинцы: сырную тарелку, запеченное мясо, овощи, фруктовый десерт.

Систему питания почти всегда недооценивают, предпочитая принять «волшебную» таблетку от болезни и плохого самочувствия, не меняя образа жизни и рациона.



Департамент здравоохранения города Севастополя
ГБУЗ «Центр медицинской профилактики»

Контактный телефон: +7 978 703 48 24

Правильное питание начинается с восполняющего водного режима. В сутки надо выпивать примерно 2,5 л воды. Кофе, чай, морс – это напитки, не вода. Начните свой день со стакана воды натощак за 20 минут до завтрака! Чай/кофе можно пить за час до или через час после еды.

Мы – белковые структуры, белок нам необходим!



На первом месте по ценности стоят белки животного происхождения: молочные продукты, яйцо, икра, мясо, рыба, - так как они содержат полный ряд жизненно важных аминокислот. В растительных белках (соя, чечевица, орехи) содержится меньше аминокислот, и они не могут полностью заменить молочные и животные белки.



Часто желая похудеть, люди совсем отказываются от жиров.

Это ошибочный выбор. Жиры содержат вещества, которые обеспечивают поступление кислорода в организм, участвуют в строении клеток и в образовании гормонов. В рационе должны присутствовать и животные жиры (30%), и растительные (70%). Животные жиры - это яичный желток, икра, молоко, сметана, сливочное масло 82%-ое, рыба жирных сортов, сало. Растительные жиры - это различные растительные масла (оливковое, подсолнечное, льняное и др.), их полезно добавлять в салаты, каши.

Рекомендуется в сыром виде употреблять нерафинированное масло, а для жарки использовать рафинированное или топленое сливочное.

Важно не путать правильные, полезные жиры с трансжирами, которые содержатся в маргаринах, спредах, используются во всех кондитерских изделиях, выпечке, продуктах фаст-фуда, жареной еде. Трансжиры следует исключить из рациона.



Самое «вкусненькое» для большинства - это углеводы, источник энергии.

Бывают простые (быстрые) и сложные (медленные). Простые углеводы быстро перерабатываются, дают энергию, витамины и вызывают резкий подъем сахара в крови, но его излишки сразу преобразуются в нежелательный жир.

Продукты, в которых содержатся простые углеводы:

- Все продукты содержащие сахарозу: собственно сам сахар (бытовое название сахарозы), а также шоколад, варенье, сгущенное молоко и т.д.
- Картошка. Картофельный крахмал – чистый сахар. Все продукты, в которых есть крахмал, относятся сюда же. Дешевые вареная колбаса и сосиски на 40-60% состоят из крахмала.
- Виноград и бананы. Сюда же относятся вина (сладкие и полусладкие) и изюм.
- Шлифованный рис и манная крупа.
- Белая пшеничная мука. И все изделия из этой муки: булки, макаронные изделия, лапша.

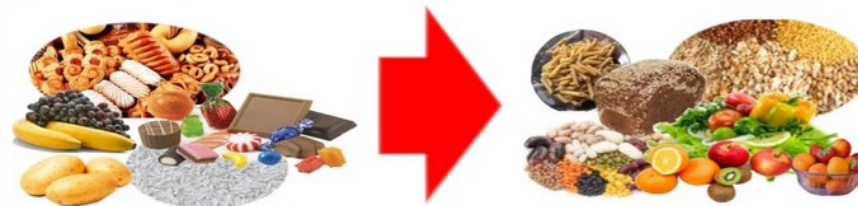
Сложные углеводы расщепляются медленнее, не вызывают повышения уровня глюкозы в крови.

Продукты, содержащие медленные углеводы:

- бобовые (горох, соя, чечевица, фасоль);
- серый и черный хлеб;
- макароны из твердых сортов пшеницы;
- фрукты и ягоды (кроме банана и винограда);
- овощи (кроме картофеля).
- крупы цельные (перловка, овес, пшеница, кукуруза, пшено, греча, ячка, полба);



Быстрые углеводы следует употреблять только в том случае, если вы много двигаетесь или планируете физическую нагрузку. Во всех остальных случаях стоит исключить их из рациона. Особенно это важно для тех, у кого сидячая работа.



Соль (хлорид натрия) - это наш друг и враг, норма до 5 г в сутки (примерно 1 ч. л.). Соль необходима для выработки соляной кислоты, которая обеспечивает обеззараживание пищи. При недостатке соляной кислоты бактерии вызывают воспаление в тонком кишечнике. Но избыток соли тоже вреден: большое количество натрия и недостаточное поступление в организм калия способствуют высокому кровяному давлению, которое, повышает риск болезней сердца и инсульта. Очень много скрытой соли попадает в рацион с такими продуктами, как колбасы, консервы, соленья, с готовыми блюдами.

Есть однозначно «вредная» соль – глутамат натрия, используется как усилитель вкуса, широко применяется в колбасной продукции, в снеках, соусах. Следует исключить из рациона продукты с глутаматом натрия.

Читайте состав продукта на упаковке, к сожалению, добавка E621 встречается очень часто.