

ГАЙД “ОСНОВЫ ПИТАНИЯ”



Дипломированный нутрициолог
Юлия Камбалина

Содержание:

ПРАВИЛО ТАРЕЛКИ

ОПРЕДЕЛЕНИЕ СУТОЧНОЙ
ПОТРЕБНОСТИ В КАЛОРИЯХ

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ОПТИМАЛЬНОГО
СООТНОШЕНИЯ БЖУ

БЕЛКИ

(источники животного и растительного белка)

ЖИРЫ

(насыщенные и ненасыщенные)

УГЛЕВОДЫ

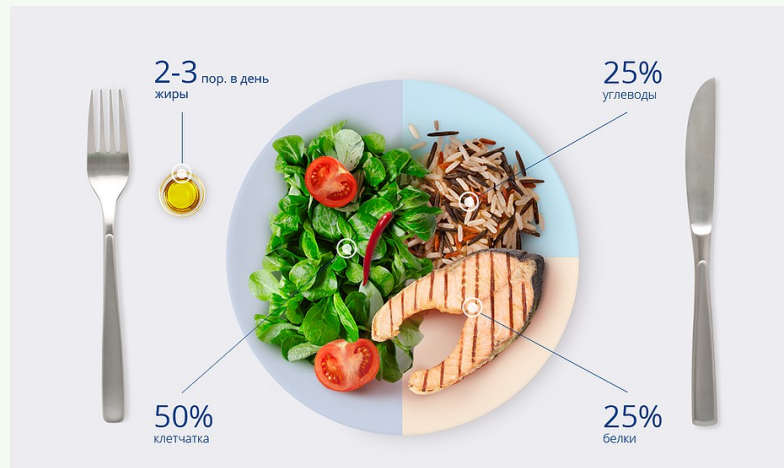
(простые и сложные)

ВОДА

КЛЕТЧАТКА

АНТИНУТРИЕНТЫ

ПРАВИЛО ТАРЕЛКИ



Суть методики заключается в разделении тарелки обычного диаметра (24-26 см) на 3 сектора:

1. Овощи и зелень должны занимать примерно половину блюда. Норма потребления овощей за 1 прием пищи – около 200 грамм. Также можно немного сократить количество овощей и добавить фрукты и (или) ягоды.

¶ По рекомендациям ВОЗ в день рекомендуется съедать не меньше 400 г. овощей, фруктов и ягод, то есть не менее пяти порций, из них три порции — овощи и две порции — фрукты и (или) ягоды — это 1-2 средних фрукта или 200 г. ягод в день.

2. На белки отводится примерно 25% площади блюда или около 100 грамм. Не забываем включать в свой рацион не только мясо и птицу, но и субпродукты (1-2 раза в неделю), жирную морскую рыбу (2-3 раза в неделю).

3. Медленные углеводы занимают оставшуюся четверть тарелки, около 100 грамм (крупы, злаки и бобовые).

4. Необходимые жиры организм при этом получает преимущественно из белковой части. А также в виде растительных масел (для заправки салатов, гарниров), орехов и семян.

Правило тарелки для похудения заключается в том, что в вечерний прием пищи необходимо исключить углеводы.

При соблюдении этой модели организм получит нужные калории и питательные вещества, а вы не будете переедать.

При «методе тарелки» вам не потребуется считать калории. Однако, если вы хотите чётко понимать, какое количество белков, жиров и углеводов необходимо именно вам, то подсчёт калорий станет для вас отличным инструментом на первое время.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В КАЛОРИЯХ (СПК)

Рекомендую воспользоваться электронным калькулятором для определения суточной нормы калорий для поддержания, набора или снижения веса. Калькулятор учитывает ваш базовый метаболизм и коэффициент активности.

<https://zozhnik.ru/calc/>

Также можно самостоятельно рассчитать суточную калорийность на основе формулы Миффлина — Сан Жеора:

Этап 1: расчет базового метаболизма

Для мужчин:

Базовый метаболизм = $9,99 \times (\text{вес в кг}) + 6,25 \times (\text{рост в см}) - 4,92 \times (\text{возраст в годах}) + 5$

Для женщин:

Базовый метаболизм = $9,99 \times (\text{вес в кг}) + 6,25 \times (\text{рост в см}) - 4,92 \times (\text{возраст в годах}) - 161$

Этап 2: умножаем полученную цифру базового метаболизма на коэффициент физической активности (КФА).

1 группа (умственный труд)	КФА = 1,2 — 1,4
2 группа (легкий физический труд)	КФА = 1,4 — 1,6
3 группа (труд средней тяжести)	КФА = 1,6 — 1,9
4 группа (тяжелый физический труд)	КФА = 1,9-2,4
5 группа (особо тяжелый физический труд)	КФА = > 2,4

СПК = базовый метаболизм (по формуле Миффлина-Сан Жеора) * коэффициент активности

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ОПТИМАЛЬНОГО СООТНОШЕНИЯ БЖУ

Для поддержания веса:

Белки – 15%

Жиры – 30%

Углеводы – 55%

Для снижения веса:

Белки – 20%

Жиры – 30%

Углеводы – 50%

Для набора веса:

Белки – 12%

Жиры – 30%

Углеводы – 58%

В зависимости от ситуации, мы можем увеличить количество белков и жиров за счёт сокращения углеводов

БЕЛКИ

— структурные элементы нашего тела, поэтому мы заинтересованы в полноценном белке **каждый день** и составляем свой рацион таким образом, чтобы получить необходимое количество белка и максимальный набор аминокислот.

✦ **Минимальная суточная доза белка — 0.8 г. на 1 кг массы тела.**

По рекомендации ВОЗ хотя бы половина белка должна быть животного происхождения, чтобы получить полный аминокислотный состав.

✦ **Идеальным соотношением будет 50% белка животного происхождения и 50% растительного белка.**

Чтобы белок усваивался качественно, очень важно разносить его на несколько приемов пищи.

✦ **Оптимальное поступление белка в организм 25–30 г. за один приём пищи (каждые 3–4 часа).**


ИСТОЧНИКИ ЖИВОТНОГО И РАСТИТЕЛЬНОГО БЕЛКА

Мясо	Рыба	Птица	Субпродукты	Морепродукты
Говядина, 30 г	Анчоус, 28 г	Индейка (грудка), 30 г	Печень, гов./кур., 29 г/24 г	Икра красная, 28 г
Баранина, 28 г	Форель, кета, сёмга, 26 г	Курица (грудка), 30 г	Сердце, гов./кур., 29 г/24 г	Осьминог, 28 г
Кролик, 29 г	Минтай, 25 г	Гусь, 25 г	Почки, 25 г	Креветки, 24 г
Свинина, 27 г	Горбуша, 24 г	Куриные ножки, 24 г	Костный бульон, 25 г	Мидии, 23 г
Козлятина, 27 г	Тунец, 24 г	Утка, 23 г	Лёгкие, 20 г	Гребешки, 20 г
	Скумбрия, 24 г	Цесарки, 23 г	Язык, 19 г	Кальмар, 17 г
	Сельдь, 23 г		Мозг, 12 г	Краб, 17 г
	Палтус, 22 г		Желудок, 11 г	Устрицы, 9 г
Треска, 20 г				
Молочные продукты	Яйца	Орехи*	Крупы*	Бобовые*
Пармезан, 35 г	Куриное, 12 г	Миндаль, 21 г	Кукурузная, 9,4 г	Арахис, 25 г
Эдам, 25 г	Перепелиное, 13 г	Фисташки, 20 г	Полба, 5,5 г	Эдамаме, 12 г
Гауда, 25 г	Страусиное, 12 г	Кешью, 18 г	Кускус, 3,8 г	Нут, 9 г
Моцарелла, 25 г		Грецкий, 15 г	Пшено, 3,8 г	Чечевица, 9 г
Йогурт, 7 г		Фундук, 15 г	Рис бурый, 3 г	Фасоль 9 г
Кефир, 4 г		Кедровый орех, 14 г	Булгур, 3 г	Горох, 8 г
Молоко, 3,3 г	Бразильский орех, 14 г	Маш, 7 г		
Семена*	Овощи*	Водоросли*	Псевдозлаки*	Соя и соевые продукты*
Конопля, 31 г	Кейл, 4,3 г	Спирулина суш., 60 г	Киноа, 4,4 г	Темпе, 20 г
Тыквенные, 30 г	Шпинат, 3 г		Амарант, 3,8 г	Соевые бобы, 13 г
Подсолнечник, 21 г	Брюссельская капуста, 3,4 г	Нори сырые, 6 г	Гречка, 3,4 г	Сыр тофу, 9 г
Кунжут, 20 г	Артишок, 3 г	Вакаме сырые, 3 г		Соевое молоко, 5 г
Лён, 18 г	Брокколи, 3 г			
Чиа, 16 г	Спаржа, 2,4 г			

Указано количество белка на 100 г. готового продукта

* - растительный белок

Камбалина Юлия, дипломированный нутрициолог

 +7 (977) 27-50-977

 @kambalina_yulia

 @kambalina_yulia

ЖИРЫ

Жиры можно разделить на два вида: насыщенные и ненасыщенные.

НАСЫЩЕННЫЕ ЖИРЫ

- это, в первую очередь, жиры животного происхождения. В жирах животного происхождения есть холестерин.

Но к насыщенным также относятся следующие масла растительного происхождения: пальмоядровое масло, кокосовое масло, масло какао и масло манго.

Источники насыщенных жиров:

🍖 Жирное мясо и мясные продукты: бекон, сосиски, свинина, сало.

🥛 Молочные продукты: сыр, сливочное масло, мороженое, сливки. Масло ГХИ.

🦆 Гусиный жир, утиный жир, бараний жир.

🥥 Пальмовое и кокосовое масла, кокосовые сливки.

✅ **Насыщенные жиры устойчивы к нагреванию, поэтому отлично подходят для приготовления пищи, у них более высокая точка дымления.**

⚠️ **Употребление насыщенных жиров должно быть нормировано.**

Если в рационе присутствует избыток насыщенных жиров, это может привести к нарушению липидного обмена, что является одним из факторов риска развития атеросклероза и сердечно-сосудистых заболеваний.

⚠️ **Рекомендуемое соотношение насыщенных и ненасыщенных жиров в рационе человека — 30/70.**

НЕНАСЫЩЕННЫЕ ЖИРЫ

Самые известные представители ненасыщенных жиров: Омега-3, 6, 9.

ОМЕГА-3

Группа эссенциальных (незаменимых) жиров, поскольку организм человека не синтезирует их самостоятельно. Поэтому Омега-3 жирные кислоты обязательно должны поступать с пищей!

⚠ **Согласно последним исследованиям, большинство из людей не могут качественно синтезировать Омега-3 из растительных источников, поэтому первоочередными источниками Омега-3 являются продукты животного происхождения.**

✅ Основным источником Омега-3 является жирная морская рыба северных морей (сардина, сельдь, лосось, скумбрия, палтус, форель), рыбий жир (сардины, лосося), печень трески, морепродукты (креветки, устрицы), а также растительные масла (льняное, рапсовое, горчичное, масло грецкого ореха, масло зародышей пшеницы), семена (чиа, лён, конопляное семя), киноа, грецкий орех, шпинат, спирулина.

ОМЕГА-6

Для взрослых людей дневная норма Омега-6 составляет 5 – 9 граммов (5 % от общей калорийности суточного рациона питания).

✅ Содержатся в растительных маслах – подсолнечное, хлопковое, соевое, оливковое, тыквенное, кунжутное масла, масло виноградных косточек, масло из семени мака, зародышей пшеницы. Также Омега-6 содержатся в кедровых орехах, семенах тыквы, подсолнечника, маке и кунжуте. Из продукты животного происхождения: говядина, свинина, утятина, индюшати́на, куряти́на, яйца, лососина, почки ягнят, печень рогатого скота, сливочное масло.

⚠ **Оптимальное соотношение Омега-3 к Омега-6 составляет 1 к 6.**

Сегодня в рационе большинства людей соотношение Омега-3 к Омега-6 достигает 1 к 20, что в 3 раза выше нормы. Жиры группы Омега-6 благоприятно действуют на организм только в присутствии жиров Омега-3. Если в дневном рационе Омега-6 в 10 или 20 раз больше чем Омега-3, начинают развиваться воспалительные реакции.

ОМЕГА-9

✅ Источниками Омега-9 являются: оливковое масло, семена горчицы (жёлтые), рыбий жир, льняное семя, арахисовое масло, горчичное масло, рапсовое масло, рыба северных морей, сливочное масло, кунжутное семя, подсолнечное масло, макадамия.

⚠ **Мы всегда отдаём предпочтение нерафинированным маслам первого отжима «extra virgin», поскольку в них присутствует максимальное количество полезных жиров. Обращаем внимание, чтобы масла были расфасованы в тёмную стеклянную тару.**

УГЛЕВОДЫ

СЛОЖНЫЕ УГЛЕВОДЫ

Медленно повышают уровень глюкозы в крови

Их расщепление требует времени, поэтому мы дольше чувствуем насыщение

Крупы и злаки	Макаронны и мука
Греча, пшено, киноа, амарант, рис (бурый, красный, дикий, чёрный), овсянка цельнозерновая, булгур из пшеницы твердых сортов	Из амаранта, гречи, чечевицы, киноа, нута, зелёного горошка Всегда следует отдавать предпочтение цельным крупам, злакам и бобовым!
Бобовые	
Горох, нут, фасоль, чечевица, маш	
Овощи и грибы	Зелень
Капуста (белокочанная, брюссельская, цветная, брокколи, кейл), лук, чеснок, болгарский перец, огурец, помидор, баклажан, кабачок, цукини, стручковая фасоль, редька, редис	Укроп, петрушка, кинза, зелёный лук, шпинат, щавель, руккола, базилик, все виды листовых салатов
В умеренном количестве: кукуруза, тыква, картофель, батат, свекла, морковь, репа	Фрукты и ягоды
Все виды грибов (белые грибы, шампиньоны, вешенки, сморчки, маслята, лисички, опята, подберезовики и подосиновики)	По рекомендации ВОЗ оптимальная порция фруктов и ягод составляет 200 грамм ягод или 1-2 средних фрукта в день Фрукты с высоким содержанием сахара: манго, виноград, черешня, груша, арбуз, инжир, банан, личи

ПРОСТЫЕ УГЛЕВОДЫ

Избыточное употребление приводит к набору лишнего веса, ухудшению метаболизма и инсулинорезистентности!

Употребление простых углеводов необходимо свести к минимуму!

Сахар	Сироп
Свекольный, тростниковый, кокосовый	Кукурузный, финиковый, топинамбура, кленовый, агавы, цикория
Мучные изделия	Готовые завтраки
Белый хлеб, сдоба, лаваш, пшеничная, рисовая, кукурузная мука, макароны из пшеничной, рисовой, кукурузной муки	Хлопья, мюсли, каши быстрого приготовления
Мёд, джем, варенье, повидло	Сухофрукты
Сладкие напитки, соки	Алкоголь
Фастфуд и готовая еда	Молоко, сливки

Камбалина Юлия, дипломированный нутрициолог

+7 (977) 27-50-977

@kambalina_yulia

@kambalina_yulia

ВОДА

Ни для кого не секрет, что человек на 70 % состоит из воды. Без еды человек может прожить 40 дней, а без воды максимум 7 дней. Давайте разберемся, сколько жидкости нужно человеку в сутки.

К жидкости относятся чай без сахара, кофе без сахара и чистая питьевая вода.

Всё, что содержит хотя бы несколько калорий — это уже жидкая еда.

💧 Сколько пить чистой питьевой воды?

30–35 мл. на 1 кг. веса — это оптимальное количество жидкости. Из них минимум 60 % - это чистая питьевая вода.

Но не более 3х литров общей жидкости в сутки для человека (вне зависимости от веса), чтобы не нагружать почки.

□ Например:

Вес человека 70 кг.

Минимальное количество жидкости в день для него 2,1 литра, из них 1,26 литра - минимальное количество чистой питьевой воды.

Конечно, чем больше количество именно чистой питьевой воды, тем лучше для нашего организма.

💧 Когда лучше пить воду?

Лучше пить воду за 20 минут до еды и через час после.

Но, если еда сухая, то можно выпить небольшое количество воды во время еды (100-200 мл.). Это поможет увлажнить пищевой комок в желудке и тем самым помочь пищеварению.

💧 Как правильно пить воду?

В идеале, пить необходимо небольшими глотками, каждые 15–20 минут. Чем более дозированно поступает жидкость в организм, тем лучше она усваивается.

Если выпить воду залпом, то большая часть воды не попадет в клетку, а просто будет выведена из организма почками.

КЛЕТЧАТКА

— сложный углевод и пищевое волокно, которое содержится в продуктах растительного происхождения.

Полезные свойства клетчатки:

- Клетчатка замедляет всасывание макронутриентов из пищи, особенно сахаров. Тем самым она помогает контролировать уровень глюкозы в крови.
- Снижает уровень холестерина в крови, в том числе липопротеинов низкой плотности.
- Связывает желчные кислоты и выводит с калом.
- Усиливает чувство насыщения и надолго утоляет голод.
- Растворимая клетчатка считается пребиотиком — основным источником питания для полезных бактерий кишечника.
- Обеспечивает достаточный объем каловых масс и влияет на скорость их прохождения через пищеварительный тракт (регулирует перистальтику).

Существует миф, что клетчатка полезна в неограниченном количестве, но это не так.

Больше – не значит лучше!

При суточном употреблении более 50–60 г. клетчатки (как в составе продуктов, так и добавленной) возможны следующие последствия:

- Вздутие живота;
- Газообразование (особенно при дефиците воды);
- Ухудшение усвоения микроэлементов и других питательных веществ.

✓ Для поддержания здоровья взрослому человеку ежедневно нужно употреблять 25-30 г. клетчатки.

Продукты, богатые клетчаткой: отруби, бобовые, крупы и зерновые, орехи и семена, сухофрукты, свежие овощи, ягоды, фрукты и зелень.

АНТИНУТРИЕНТЫ

Это растительные соединения, которые снижают способность организма усваивать необходимые питательные вещества из потребляемых продуктов. Могут приводить к дефицитным состояниям, и провоцировать отрицательное действие на работу органов и систем.

Виды антинутриентов:

- **Фитаты или фитиновая кислота** (семена, зерна и бобовые) – наличие фитиновой кислоты отрицательно сказывается на процессах усвоения таких минералов, как железо, цинк, магний и кальций.
- **Танины** (кофе, чай, какао, гранат, грецкий орех) – антиоксидантные полифенолы, которые ухудшают усвоение полезных веществ в целом.
- **Лектины** – содержатся во всех съедобных растениях, вредны только в больших количествах, мешают усвоению питательных веществ.
- **Ингибиторы протеазы** – содержатся в семенах, зерновых и бобовых – подавляют пищеварительные элементы, ухудшают усвоение белка.
- **Оксалат кальция** – основная форма кальция, которая содержится во многих овощах, например в шпинате – кальций в связке с оксалатом плохо всасывается.

Способы снижения количества антинутриентов:

1. Термическая обработка продуктов

Высокая температура, процессы варки, кипячение. Приготовление на пару и запекание не имеет такого же эффекта.

2. Проращивание

Зерновые и бобовые при данном способе имеют более высокую биодоступность. Это способствует лучшему усвоению питательных веществ.

3. Замачивание

Прежде всего, данный способ подходит для орехов и бобовых, так как в их кожуре содержится большое количество антинутриентов.

4. Ферментация

Этот процесс активируется за счет бактерий и дрожжей, которые переваривают сахар в составе продукта, и тем самым, количество антинутриентов будет снижаться.

ВРЕМЯ ЗАМАЧИВАНИЯ

Орехи*	Семена
При замачивании орехов добавляем щепотку соли. После замачивания орехи нужно прогреть в духовке при температуре 130-150 градусов 20-30 минут	Проращивание зёрен, семян существенно понижает содержание фитиновой кислоты. Это самый здоровый способ подготовки злаков, псевдозлаков к употреблению
Миндаль — от 12 часов	Семена подсолнечника — от 8 часов
Бразильский орех — от 12 часов	Семена тыквы — от 8 часов
Фундук — от 8 часов	Семена льна — от 6 часов (после замачивания не промывать)
Орех пекан — от 8 часов	Семена чиа — от 6 часов (после замачивания не промывать)
Кешью — от 6 часов	Мак — от 6 часов
Макадамия — от 3 часов	Зелёная гречка — от 5 часов
Бразильский орех — от 3 часов	Киноа — от 3 часов
Кедровый орех можно не замачивать	Амарант — от 3 часов
Зёрна	Бобовые
Не дроблёные и термически не обработанные. Для ферментации можно добавлять ферментированную жидкость (сыворотка, сок квашеной капусты)	При замачивании всех бобовых добавляем щепотку соды
Ячмень — от 12 часов	Нут — 8-12 часов замачивания 2-3 дня для проращивания
Овёс — от 12 часов	
Рожь — от 12 часов	Чечевица — 8 часов/2-3 дня
Пшеница — от 12 часов	Чёрная фасоль 8-12 часов/3 дня
Перловка — от 12 часов	Белая фасоль — 8 часов/2-3 дня
Пшено — от 8 часов	Красная фасоль 8-12 часов/5-7 дней
Рис дикий — от 5 часов	Маш — 24 часа/2-5 дней
Рис коричневый — от 3 часов	Горох — 9-12 часов/2-3 дня
Рис басмати — от 30 минут	Молодой горошек замачивать не нужно

*Замачивание хорошо работает для большинства бобовых, зёрен и злаков (снижает уровень фитиновой кислоты на 25-40%). Долгое время ученые считали, что на орехи замачивание влияет так же. Но в 2020 году исследователи из Новой Зеландии решили проверить, так ли это на самом деле. Результаты показали, что вне зависимости от времени вымачивания концентрация фитиновой кислоты во всех видах орехов либо не изменилась вообще, либо изменилась совсем незначительно (до 5%).

Камбалина Юлия, дипломированный нутрициолог



+7 (977) 27-50-977



@kambalina_yulia



@kambalina_yulia



**ПУСТЬ ЕДА БУДЕТ ВАШИМ
ЛЕКАРСТВОМ, ПОКА
ЛЕКАРСТВА НЕ СТАЛИ
ВАШЕЙ ЕДОЙ**

LOULOW
COFFEE
SUPPLY