

Дневник питания

НАЧНИ СВОЙ ДЕНЬ ПРАВИЛЬНО



Здравствуйте! Меня зовут Наталья Большакова,
я эксперт в сфере здорового образа жизни,
интегративный нутрициолог, детокс-коуч. Помогаю
женщинам подружиться со своим телом через
полноценное питание.

Немного обо мне:

- Член Ассоциации Нутрициологов и коучей по здоровью МИИН
- Прошла обучение в РУДН на кафедре ДИЕТОЛОГИИ и КЛИНИЧЕСКОЙ НУТРИЦИОЛОГИИ в 2020 году
 - Окончила Академию Здоровья Екатерины Оксенюк
 - Окончила Академию Марии Кардаковой по сопровождению клиента
- Постоянно повышаю свою квалификацию, обучаясь и расширяя свои знания, посещаю конференции по здоровью с врачами и кандидатами медицинских наук.

| Зачем нужен дневник питания?

Что такое дневник питания? Это подробный учет всего того, что вы съели в течение дня. Главное назначение дневника питания — выработать привычку питаться правильно.

Такой подход позволяет оценить реальный рацион, ведь человеку свойственно в ежедневной суете быстро забывать, что он ел совсем недавно. К примеру, вы стараетесь употреблять диетическую пищу, но на работе нередко случаются перекусы всухомятку перед монитором компьютера. Как правило, это происходит машинально, по ходу работы. При этом ваше подсознание быстро вытесняет из памяти эти моменты, а потом появляется удивление, почему нет прогресса, ведь "я на диете"?

Дневник питания позволит не только увидеть, какие лишние продукты съедены в течение дня, но и позволит контролировать себя, а также планировать собственное меню.

Проблемы, которые могут возникнуть при ведении дневника питания



Проблема 1: Заикленность на ошибках, связанных с приемом пищи.

Вы завели такой дневник. Все аккуратно в него записываете, но через некоторое время замечаете, что стали больше нервничать из-за еды. Теперь вы тщательно изучаете состав, анализируете "правильные" и "неправильные" продукты, едите все меньше и меньше, из-за чего вас постоянно преследует чувство голода. Что делать в таком случае?



Решение:

На самом деле все не так сложно. Измените подход к питанию. Главное — не голодать, а есть "правильную" еду.

- Полезнее всего — дробное питание: 5 раз в день небольшими порциями. Чувства голода быть не должно.
- Полезно съедать в день не меньше 5 разноцветных овощей и фруктов, выпивать не меньше 6–8 стаканов воды, 2 раза в неделю есть рыбу, нежирное мясо, а легких углеводов (конфет, печенья, варенья, сладких фруктов) у вас должно быть не больше 1 порции в день.

● Записывайте также ваше эмоциональное состояние во время приема пищи. Это позволит понять, едите ли вы спокойно и с удовольствием или "заедаете стресс". Никогда не обещайте еду себе в награду. Не ешьте, чтобы себя приободрить, утешить, поднять настроение.



Проблема 2: Не хватает терпения и скучно.

Многие жалуются на то, что у них не хватает терпения вести дневник питания длительное время.



Решение:

Дневник не нужно вести все время. Главная цель дневника — выработать привычку. Кому-то достаточно недели, чтобы понять все свои ошибки и исправить их, а кому-то нужно больше времени. Следует не просто автоматически записывать все, что вы едите, важно именно анализировать рацион, свое самочувствие и эмоциональное состояние.



Проблема 3: Нет времени.



Решение:

Если не хватает времени, чтобы вести дневник по ходу рабочего дня, можно использовать девайсы. Неограниченный выбор специальных приложений позволяет удовлетворить даже самых притязательных пользователей. Приложения для мобильных устройств обладают массой полезных опций. Преимущества: автоматизированный подсчет КБЖУ за любой отчётный период; сохранение истории введенной информации; в соответствии с комплекцией и образом жизни пользователя; возможность учёта баланса жидкости; удобство внесения информации. Недостатки: отсутствие некоторых блюд в базе и необходимость внесения отдельных продуктов самостоятельно;

Благодаря ведению электронного дневника питания вы получите возможность узнать: Достаточность потребляемой в день пищи; Количество полученных калорий; Соблюдение баланса БЖУ (белков, жиров и углеводов). Одновременно дневник – инструмент, предохраняющий от желания употребить «неправильный» продукт. Согласитесь, вносить в тетрадь «тяжелые» пирожные будет не очень приятно.

Можно просто фотографировать еду, которую вы употребляете, чтобы потом сравнивать размер и качество порций.

| Как вести дневник питания?

Вот некоторые рекомендации:

- Основное правило! Писать дневник сразу после принятия пищи, а не вечером за весь день.
- Записывать данные в приложенную ниже в таблицу или приложение

Что записывать:

- дату и день недели, стоит пометить, если это был выходной, праздник, отпуск и т.д., так как часто в отпуске и в празднике мы едим по-другому,
- время приема пищи, отметить завтрак, обед, ужин, перекус
- какие блюда/перекус съели, размер порций +-
- примерный объем воды, удобнее измерять стаканами или заведите литровый графин и держите у себя на столе
- обязательно все перекусы, даже минимальные, – полконфетки, кофе латте с печеньем, банан и т.д.,
- ещё отлично записать причину почему решили съесть именно эту еду или что-то дополнительно (если плановый завтрак, обед, ужин, то писать не надо, а если, например, просто так во время просмотра захватывающего кино или соревнований пачку чипсов или попкорна, из-за стресса или бессонницы бутерброд ночью, или за компанию на работе торт и т.д.)

Записи в дневнике должны быть информативными, пример неинформативной записи: йогурт, каша порция, салат порция.

Пример информативной записи: Завтрак 9 часов. Каша рисовая на кокосовом молоке без сахара - 200 грамм, 1 яйцо. Йогурт натуральный 70 грамм. Салат фруктовый из яблок, банана, груши, йогуртовая заправка 1 стакан. Чай черный с сахаром 1 ч.л.

Если дневник питания нужен для коррекции веса тела, отметьте свой вес перед началом ведения и дневника. И далее стоит контролировать и записывать в дневник изменения еженедельно.

Так же необходимо вписывать и физическую активность

Прошу Вас быть обязательными и постоянно вести дневник, т.к. анализ Вашего рациона позволит сделать выводы для сохранения в будущем достигнутого результата.

Важно: во время диеты организм начинает активно расходовать мышечную ткань, так как жир считается «запасом на случай чрезвычайной ситуации». Это значит, что в первую очередь вы потеряете мышцы, а вместе с ними и выносливость. Поэтому очень важно не просто понизить ККал, а питаться сбалансировано.



БОЛЬШАКОВА НАТАЛЬЯ

ЧТО, ПОМИМО ЕДЫ, СТОИТ ОТМЕТИТЬ В ДНЕВНИКЕ?

Записывая проявления симптомов вместе с тем, что вы едите, и как ходите в туалет, вы можете вычислить возможную причину дискомфорта. Обязательно возьмите этот дневник с собой на прием к врачу - терапевту, гастроэнтерологу, аллергологу или диетологу.

1 СИМПТОМ

- БОЛЬ
- ЖЖЕНИЕ
- ИЗЖОГА
- ДИАРЕЯ
- ПОВЫШЕННЫЙ МЕТЕОРИЗМ
- ГОЛОВНЫЕ БОЛИ
- ПОМУТНЕНИЕ ЗРЕНИЯ
- ПОКРАСНЕНИЯ
- ИТД



2 ЦВЕТ СТУЛА



3 ФОРМУ СТУЛА (БРИСТОЛЬСКАЯ ШКАЛА)



100 часов

Время транзита

10 часов

Текст: Lewis S.L. et al, 1997, Иллюстрация: Kyle Thompson

4 ЗАМЕТКИ

В заметках стоит указать, если вы занимались спортом, испытывали серьезный стресс или, например, плохо спали. Если курите, можете тоже отметить это в дневнике.

ДНЕВНИК ПИТАНИЯ И СИМПТОМОВ

Такой дневник рекомендуется вести не менее 3 дней



ДЕНЬ 1 _____

[illegible]

ДНЕВНИК ПИТАНИЯ И СИМПТОМОВ

Такой дневник рекомендуется вести не менее 3 дней



ДЕНЬ 2 _____

[illegible]

ДНЕВНИК ПИТАНИЯ И СИМПТОМОВ

Такой дневник рекомендуется вести не менее 3 дней



ДЕНЬ 3

[illegible]