

Список определений и простых объяснений для гайдов

Что такое белок простыми словами?

Белок — это “строительный материал” для нашего тела. Он нужен, чтобы:

- Строить и восстанавливать мышцы.
- Укреплять волосы, ногти и кожу.
- Давать энергию и чувство сытости.

Примеры белковых продуктов:

- Мясо, рыба, яйца, творог, йогурт, бобовые.

Что такое быстрые углеводы (нельзя)?

Быстрые углеводы — это “сахарная энергия”, которая мгновенно поступает в кровь и так же быстро исчезает.

- Они вызывают скачки сахара, чувство голода и набор веса.

Примеры:

- Сахар, белый хлеб, сладости, пирожные, газировка.

Что такое медленные углеводы (можно)?

Медленные углеводы — это “постоянный источник энергии”. Они перевариваются долго, дают сытость и поддерживают нормальный уровень сахара в крови.

Примеры:

- Крупы (гречка, овсянка, киноа).
- Овощи (картофель, морковь, свёкла).
- Бобовые (чечевица, фасоль).

Что такое цельные продукты?

Цельные продукты — это еда в её “естественном виде”, без обработки, сахара и добавок.

- Они максимально полезны, содержат витамины, клетчатку и минимум калорий.

Примеры:

- Овощи, фрукты, цельнозерновые крупы, орехи, яйца, рыба, мясо.

Что такое жиры?

Жиры — это “резерв энергии” и необходимый элемент для работы организма. Они помогают:

- Укреплять клетки.
- Поддерживать гормоны.
- Усваивать витамины (A, D, E, K).

Примеры полезных жиров:

- Авокадо, оливковое масло, жирная рыба (лосось, скумбрия), орехи.

Вредные жиры:

- Трансжиры (чипсы, фастфуд).



Как понять размер порции после расчёта калорий?

1. Рассчитай дневной рацион по калориям.

Допустим, твоя дневная норма — 1400 ккал.

2. Определи соотношение БЖУ (белки, жиры, углеводы):

- Белки: 30% калорий = $1400 \times 0.3 = 420$ ккал.
- Жиры: 25% калорий = $1400 \times 0.25 = 350$ ккал.
- Углеводы: 45% калорий = $1400 \times 0.45 = 630$ ккал.

3. Переведи калории в граммы:

- Белки: $420 \div 4 = 105$ г белка.
- Жиры: $350 \div 9 = 39$ г жиров.
- Углеводы: $630 \div 4 = 158$ г углеводов.

Как перевести продукт в граммы макронутриентов?

На упаковке продукта есть информация о составе на 100 г.

Например, гречка:

- Белки: 12 г
- Жиры: 3 г
- Углеводы: 68 г

Если ты съедаешь 200 г гречки:

- Белки = $12 \times 2 = 24$ г
- Жиры = $3 \times 2 = 6$ г
- Углеводы = $68 \times 2 = 136$ г

Как использовать кухонные весы в готовке?

1. Измеряй сырые продукты.

Весы нужны, чтобы точно знать, сколько ты ешь.

Например:

- Отвесь 50 г сырого риса (в готовом виде это примерно 100–120 г).

2. Используй тару:

- Поставь тарелку на весы, обнули весы.
- Насыпь продукт, смотри вес.

3. Смотри на упаковку:

- Найди БЖУ на 100 г продукта.
- Пересчитай на свой вес.

Простой пример для расчёта порций

Допустим, ты готовишь обед:

- Отвариваешь 150 г куриной грудки. На упаковке написано:

- Белки: 23 г

- Жиры: 2 г

- Углеводы: 0 г

- В 150 г будет:

- Белки = $23 \times 1.5 = 34,5$ г

- Жиры = $2 \times 1.5 = 3$ г

- Добавляешь 200 г гречки (расчёт выше):

- Белки = 24 г

- Жиры = 6 г

- Углеводы = 136 г

Итого обед:

- Белки: $34,5 + 24 = 58,5$ г
- Жиры: $3 + 6 = 9$ г
- Углеводы: 136 г

Советы для новичков:

1. Начинай с простого.

Используй весы для ключевых продуктов (крупы, мясо, масло).

2. Не усложняй.

Старайся, чтобы каждый приём пищи включал:

- Белок (мясо, рыба, яйца).
- Медленные углеводы (крупы, овощи).
- Немного жиров (масло, орехи).

3. Контролируй масло.

Ложка масла — это 90 ккал. Много для маленькой порции.

4. Планируй заранее.

Готовь еду на 1–2 дня вперёд, чтобы не соблазниться быстрыми закусками.

Теперь ты готов начать!