

ГАЙД

НАГЛЯДНЫЙ
СПОСОБ
СОСТАВЛЕНИЯ
РАЦИОНА



Принцип тарелки

Если понять, что еда — это не только набор калорий, можно получать от продуктов «бонусы».

Питание — это инструмент в ваших руках, которым можно управлять.

Если питаться нутритивно неплотно: на завтрак — торт, на обед — бутерброд с колбасой и кетчупом, на ужин — пельмени с майонезом, такое питание будет только во вред. Мы будем болеть, чувствовать себя плохо, энергии не будет, количество заболеваний будет нарастать.

А всё почему?

Потому что еда — это набор витаминов, минералов, других питательных веществ. В перечисленной выше еде их содержание стремится к нулю, наш организм не получает нужного ему «топлива», у него просто не остается возможности функционировать, так как запасы питательных веществ, которые ему действительно нужны, очень быстро истощаются.



При грамотном подходе еда может стать источником здоровья: мы будем получать необходимые белки, жиры и углеводы.

Каждый компонент питания играет свою важную роль.

При понимании этого вы точно не станете лишать себя преимуществ полноценного питания, содержащего все компоненты.

Предлагаю использовать при составлении своего рациона:

Правило гарвардской тарелки.

Гарвардская тарелка — это визуальный инструмент, разработанный Гарвардской школой общественного здоровья, который помогает людям правильно составлять свои блюда с точки зрения здорового питания.

Тарелка диаметром 20–24 см.



Она делит тарелку на несколько секций, каждая из которых представляет разные группы продуктов:

ТАРЕЛКА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

Используйте растительные масла (оливковое, рапсовое, подсолнечное) для приготовления пищи и для салатов. Избегайте сливочное масло и транс-жиры.



Чем больше овощей и чем они разнообразнее, тем лучше.
(кроме картофеля в любом виде).



Пейте воду, чай или кофе (без/или с небольшим количеством сахара). Ограничьте употребление молока (1-2 порций в день) и сока (1 небольшой стакан в день). Избегайте сладкие напитки.

Ешьте разные цельнозерновые продукты (например, хлеб, макароны, цельная пшеница и неочищенный рис). Ограничьте очищенные зерна (например, белый рис и хлеб).

Выбирайте рыбу, птицу, бобы и орехи, ограничьте сыр и красное мясо, избегайте бекон, колбасы и другие переработанные мясные продукты.



БУДЬТЕ АКТИВНЫ!

© Harvard University



Harvard T.H. Chan School of Public Health
The Nutrition Source
www.hsph.harvard.edu/nutritionsource

Harvard Medical School
Harvard Health Publications
www.health.harvard.edu



Преимущества правила тарелки:

- Несложная для запоминания и применения система питания без подсчета калорий.
- Присутствие в рационе питания овощей как обязательного компонента делает правило тарелки хорошим условием для коррекции веса и улучшения самочувствия.
- С помощью этой системы легко соблюдать принцип разнообразия и питаться сбалансированно.



ВАЖНО!

Кратность приема пищи определяется состоянием здоровья человека.

Физиологически оптимальным является 3 приема пищи без перекусов.

Рациональное питание = сбалансированное питание + оптимальный режим приёма пищи.

Планирование рациона заранее - составление меню на неделю:

- использование удобного планировщика меню;
- предпочтение максимально простым в приготовлении блюдам;
- акцент на разнообразие рациона, а не на сложность блюда;
- важно планировать все приемы пищи - завтрак, обед, ужин;
- использование сезонных продуктов;
- приоритет цельным продуктам, выбор в пользу органических продуктов;
- обязательное изучение составов, не покупать продукты, содержащие добавленный сахар, транс-жиры, простые углеводы.

БЕЛКИ.

Роль белка в рационе:

- строит иммунитет — защита от болезней и вирусов;
- на 80% мышцы состоят из белка, без белка теряется мышечная масса, мышцы становятся дряблыми. Плюс мышцы приводятся в движение благодаря белку;
- ферментативная функция — ферменты состоят из белков;
- гормональная функция, так как ряд гормонов имеют белковую природу, строятся из белка (например, инсулин).



ОВОЩИ

Овощи являются источником не только ряда питательных веществ, они очень ценны для нас из-за содержания клетчатки.

К чему приводит дефицит клетчатки в рационе:

*интоксикация (так как токсины долго не выводятся, а начинают обратно всасываться);

*в итоге нарушения в работе печени;

*рак толстой кишки;

*лишний вес.

В рационе подавляющего числа людей есть дефицит клетчатки.

Как мы видим, принцип тарелки предполагает, что в каждый наш прием пищи **1/2 часть тарелки должна быть заполнена овощами**. Это могут быть как свежие, так и тушеные и запеченные овощи.



УГЛЕВОДЫ

Крахмалистые углеводы не стоит исключать, но предпочтение отдаем сложным углеводам.

Даже если вы решили позволить себе что-то вкусное, но нежелательное, есть совет, который минимизирует негативные последствия такого баловства:

съешьте это после обеда, богатого клетчаткой и белком, ну и желательно соблюдая принцип умеренности (съешьте 1 конфетку вместо 5, 1 полосочку шоколада вместо половины шоколадки и т. д.).

Сложные углеводы также должны занимать 25% нашего приема пищи.

Простые же углеводы (сахара, выпечка, кондитерские изделия и т. д.) либо исключаем, либо сводим к минимуму.



ЖИРЫ

Жиров бояться не нужно, они нам **очень** даже нужны.

Стоит только правильно их выбирать.

Зачем нам жиры:

- *работа гормональной системы,
- *участие в синтезе желчи,
- *необходимы также для усвоения белков.



Собираем тарелочку

БЕЛКИ

Животные белки:

яйца, рыба (лосось, семга, скумбрия (не копченая и не соленая), сельдь (не копченая и не соленая), хек, минтай, тунец, треска и т. д.), мясо (курица, индейка, кролик, утка, баранина, свинина), субпродукты (печень, сердце, язык), морепродукты, творог.

Растительный белок:

бобовые (соя, чечевица, нут, маш, горох), грибы, тофу.

ОВОЩИ

все виды капусты (белокочанная, фиолетовая, брокколи, цветная), болгарский перец, паприка, кабачок, батат, помидор, огурец, редис, редька, зеленая фасоль, горошек, баклажаны, тыква, свекла, репа.

Сюда же относятся листовые салаты и зелень: шпинат, айсберг, рукола, морская капуста (не в банке и не в масле Морскую капусту можно приобрести сушеную. Для приготовления в нее нужно добавить воды.), петрушка, укроп, кинза, зеленый лук.

УГЛЕВОДЫ

цельнозерновые крупы (гречка, бурый рис, пшено, овсянка долгой варки), картофель отварной (не чаще 2 раз в неделю), макароны из твердых сортов пшеницы, цельнозерновой хлеб.

ЖИРЫ

орехи (кешью, миндаль, грецкий, фундук, пекан, кедровый), семечки и семена (льняное семя, кунжут, чиа), жирная рыба (семга, скумбрия, сельдь и т. д.), печень трески, масла (оливковое, масло зародышей пшеницы, кокосовое, масло гхи), оливки, авокадо.

ПРИМЕЧАНИЕ

ПРИМИТЕ ВО ВНИМАНИЕ!

1. Красное мясо в рационе не чаще 2 раз в неделю.

Важно понимать, что некоторые источники животного белка содержат довольно большое количество насыщенных жиров — говядина, свинина, баранина. Насыщенные жиры нам нужны, но мы их контролируем.

2. Перед приготовлением крупы нужно замочить в питьевой воде на 6–8 часов. Не стоит заправлять гарнир жирными соусами, кетчупом, майонезом.

3. Орехи желательно предварительно замачивать на 8–12 часов. Семечки, а особенно семена, желательно измельчать перед употреблением.

Много интересного на моём канале ТГ:

https://t.me/Nioli_250