

## **Здоровое питание для всей семьи: выбираем полезные продукты и составляем меню на каждый день**

Все мы рано или поздно задумываемся о своем питании: проблемы с весом, с кожей, со здоровьем в целом заставляют нас открыть свой холодильник и скептически осмотреть его содержимое. Мы задаемся вопросами «что исключить из рациона?» и «как мне начать правильно питаться?», ищем свой путь к здоровому и красивому телу.

Между тем, здоровое и правильное питание – это не строгая изнуряющая диета, не издевательство над организмом и не лишение его радостей, это всего лишь ряд правил, при соблюдении которых можно кардинально изменить себя, обрести новые полезные привычки, красивую фигуру и существенно продлить жизнь.

### **Наше тело – отражение того, что мы едим**

Ни для кого не секрет, что ожирение стало огромной проблемой современных людей – мы меньше двигаемся, потребляем большое количество жирных продуктов, калорийных соусов, сладостей. Всюду бесконечные соблазны, и производители соревнуются, кто предложит очередной супер-продукт, против которого не устоит ни один потребитель. Результат этой гонки можно наблюдать на улицах любого мегаполиса – по статистике, едва ли не каждый второй житель развитых стран имеет избыточный вес. Ожирение, к сожалению, ведет к проблемам не только в эстетике и самооценке, но и к серьезным последствиям для организма: риск многих заболеваний прямо пропорционален количеству лишнего веса. Диабет, проблемы с сердцем, ЖКТ, с репродуктивной функцией – это лишь малая часть возможных заболеваний, возникающих при несоблюдении режима питания.

### **Основы здорового питания, или как правильно питаться**

При составлении меню здорового питания следует помнить о нескольких общих правилах: во-первых, принимать пищу нужно часто и маленькими порциями. Удобнее всего завести себе небольшую тарелку, в которую помещается порция размером с пригоршню. Не нужно бояться голода! Здоровый образ питания предполагает 5-6 приемов пищи за день. Хорошо также приучить себя питаться в одно и то же время – это стабилизирует работу желудка и будет способствовать похудению.

Второе важное правило – помним о калориях. Нет необходимости скрупулезно высчитывать их в течение всей жизни каждый раз после еды, достаточно неделю-другую последить за своим питанием, и привычка автоматически «прикидывать» калорийность пищи появится сама собой. Норма калорий у каждого своя, узнать ее можно, например, воспользовавшись специальным калькулятором, который легко найти в Интернете. К примеру, женщине 30 лет, весом 70 кг при росте 170 см и небольшой физической активности в сутки необходимо около 2000 ккал. Чтобы сбросить вес, нужно употреблять 80% калорий от нормы, то есть в нашем примере около 1600 ккал в день. Дополнительно урезать рацион нет никакого смысла – организм просто затормозит обмен веществ, да и вреда от такой диеты больше, чем пользы.

Правило третье – соблюдаем баланс между «доходами» и «расходами», то есть той энергией, которая тратится организмом на основной обмен, работу, занятия спортом, и калорийностью питания. Еда включает в себя четыре основных составляющих: белки, жиры, углеводы и пищевые волокна – все они необходимы нашему организму. Вопрос только в том, какие именно из них (жиры и углеводы бывают разными), в каких количествах и пропорциях употреблять. Ориентировочные рекомендованные показатели – 60 г жиров, 75 г белков, 250 г углеводов и 30 г волокон.

Четвертое правило – пейте воду. Зачастую мы не хотим есть, просто наш организм принимает нехватку жидкости за голод и заставляет нас съедать то, что на самом деле не нужно. Полтора и более литра чистой питьевой воды помогут избавиться от псевдоголода, сделают более упругой кожу, улучшат общее состояние организма, ускорят процесс обмена веществ.

И пятое правило – выбирайте продукты с умом. Читайте этикетки, состав и калорийность продуктов, исключите из рациона фастфуд, майонезные соусы, продукты с химическими добавками, консервантами, красителями. Вы должны знать, что вы едите, и тогда путь к красоте и здоровью станет быстрым и приятным.

## Здоровые продукты питания

Мы попробуем ответить на извечный вопрос «что съесть, чтобы похудеть?». Главное при составлении меню для здорового питания – соблюдение баланса между расходами и потребляемыми продуктами.

Итак, обязательно нужно включить в рацион здорового питания на каждый день:

- злаки, в виде каш и мюсли, богатые медленными углеводами, которые обеспечат наш организм энергией;
- свежие овощи (капуста, морковь) обеспечивают организм пищевыми волокнами – клетчаткой;
- бобовые – богатый источник растительного белка, особенно необходим тем, кто редко или вовсе не употребляет мясо;
- орехи, особенно грецкий и миндаль, благотворно влияют на весь организм и являются источником полиненасыщенных жирных кислот омега-6 и омега-3, микроэлементов;
- кисломолочные продукты: натуральные йогурты (без добавления сахара), кефир, обезжиренный творог обеспечивают кальцием и улучшают работу ЖКТ;
- морская рыба содержит белок и незаменимые жирные кислоты омега-3;
- фрукты и ягоды – кладезь витаминов, оздоравливают кожу и защищают организм от заболеваний;
- нежирное мясо – куриная грудка, крольчатина, говядина – источник белка.

Из напитков рекомендуется употреблять минеральную воду, цикорий, смузи, зеленый чай и натуральные свежевыжатые соки, лучше овощные.

Полезные продукты не должны иметь в составе консервантов, искусственных красителей, пальмового масла. Соленья лучше ограничивать – можно побаловать себя ими время от времени, но увлекаться не стоит.

Если у вас есть проблема лишнего веса, то от сахара стоит отказаться вовсе, даже если вы сладкоежка и никак не можете без чашечки сладкого кофе по утрам – сахарозаменители решат эту проблему. Не стоит их бояться, качественные заменители на натуральной основе безвредны, практически не содержат калорий и приятны на вкус.

### Под строгим запретом!

С полезными продуктами мы определились, давайте посмотрим на список еды, которая несовместима со здоровым образом жизни и правильным питанием:

- Сладкие газированные напитки. Они не утоляют жажду, раздражают слизистую желудка, как правило, содержат чудовищное количество сахара – около 20 г в каждом стакане, искусственных красителей и ароматизаторов, консервантов.
- Еда, жаренная во фритюре. Картошка фри, чипсы, сухарики и все, что жарится в большом количестве масла, должно быть вычеркнуто из рациона. Канцерогены, отсутствие полезных веществ и жир – не то, что нужно здоровому организму.
- Бургеры, хот-доги. Все подобные блюда содержат смесь из белого хлеба, жирных соусов, непонятного происхождения мяса, разжигающих аппетит приправ и большого количества соли. Что мы получаем в результате? Настоящую калорийную «бомбу», которая мгновенно превращается в складки на теле и не несет никакой пищевой ценности.
- Майонез и аналогичные соусы. Во-первых, они полностью скрывают натуральный вкус еды под специями и добавками, заставляя съесть больше, во-вторых, почти все майонезные соусы из магазина – почти чистый жир, щедро приправленный консервантами, ароматизаторами, стабилизаторами и другими вредными веществами.
- Колбасы, сосиски и мясные полуфабрикаты. В этом пункте вряд ли нужны какие-либо разъяснения – достаточно почитать этикетку продукта. И это только официальные данные! Помните, что под пунктами «свинина, говядина» в составе чаще всего скрываются шкура, хрящи, жир, которые вы бы вряд ли стали есть, не будь они столь умело обработаны и красиво упакованы.
- Энергетические напитки. Содержат ударную дозу кофеина в сочетании с сахаром и повышенной кислотностью, плюс консерванты, красители и много других компонентов, которых стоит избегать.
- Обеды быстрого приготовления. Лапша, пюре и аналогичные смеси, которые достаточно залить кипятком, вместо питательных веществ содержат большое количество углеводов, соли, специй, усилителей вкуса и других химических добавок.

- Мучное и сладкое. Да-да, любимые нами сладости – одни из самых опасных продуктов. Проблема не только в большой калорийности: сочетание мучного, сладкого и жирного умножает вред в несколько раз и мгновенно сказывается на фигуре.
- Пакетированные соки. Витамины и другие полезные вещества практически полностью исчезают в процессе обработки. Какая польза может быть от концентрата, разведенного водой и сдобренного изрядным количеством сахара?
- Алкоголь. О вреде его для организма сказано уже достаточно, мы лишь в очередной раз отметим, что алкоголь содержит калории, повышает аппетит, мешает усвоению полезных веществ, а при несоблюдении минимальных доз – медленно разрушает организм, ведь этанол является клеточным ядом.

### **Советы по правильному питанию**

Переход на сбалансированное здоровое питание не будет в тягость, если соблюдать простые рекомендации.

Во-первых, не стоит мучить себя голодом. Если почувствовали дискомфорт, съешьте яблоко, немного орехов, сухофруктов или мюсли.

Во-вторых, много пейте и выбирайте полезные напитки. Хорошо способствует похудению цикорий – он подавляет чувство голода за счет большого количества волокон в составе, благотворно влияет на организм. Также полезен зеленый чай, особенно с имбирем.

Разнообразьте рацион! Чем больше разных полезных продуктов вы потребляете, тем больше организм получает различных микроэлементов, витаминов, аминокислот.

Если очень хочется чего-нибудь запретного – съешьте это на завтрак. Конечно, лучше отказаться от вредных продуктов вовсе, но первое время помогает мысль о том, что иногда все-таки можно себя побаловать.

Чем меньше в пище ненатуральных составляющих, тем лучше. Хотите есть полезные продукты – лучше выбирать кусок мяса вместо колбасы, свежие овощи вместо консервированных, мюсли – вместо сдобных булочек.

И помните, здоровое питание – не краткосрочные ограничительные изменения в рационе, а часть здорового образа жизни!

Территориальный отдел Управления Роспотребнадзора  
по Тверской области в Конаковском районе.