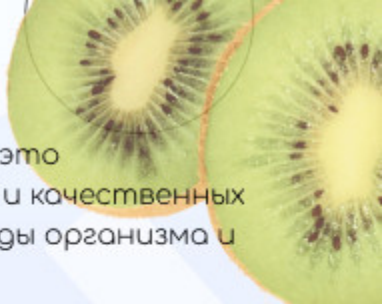


ОСНОВЫ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ





Правильное питание (здоровое питание) - это сбалансированный рацион из натуральных и качественных продуктов, которые удовлетворяют все нужды организма и идут ему на пользу.

Далее будет представлено несколько рекомендаций о том, что нужно знать о правильном питании и здоровой еде.

ПРАВИЛО № 1

Не отказывайтесь от всего сразу

Мало кто может сразу отказаться от любимых блюд и полностью перейти на здоровое питание. Сделав это, человек станет раздражительным и угрюмым, будет сильно страдать и быстро откажется от идеи питаться правильно.

ПРАВИЛО № 2

Поставьте цель

Если вы хотите питаться правильно, не имея чёткого представления, для чего это нужно, то каждый день без любимой еды будет настоящей пыткой.

Определите для себя цель и держите её в голове. Вы удерживаете себя от вредной еды не потому, что любите страдать, а чтобы жить лучше, качественнее и, может быть, подавать хороший пример своим детям.

Помните, что у вас всегда есть выбор. Компании, поставляющие вредную еду, стараются сделать её максимально привлекательной. Хватит отдавать им свои деньги, покупая то, что вас медленно убивает.

ПРАВИЛО № 3

Считайте калории

Для начала запомните простое уравнение. Один килограмм жира в теле человека соответствует 7 716 килокалориям. Это значит, что если вы собираетесь сбрасывать килограмм жира в неделю, то вам нужно создать дефицит в 1 102 ккал в день (7 716 ккал разделить на 7 дней, получается 1 102 ккал).

Чтобы создать этот дефицит:

- ★ **узнать калорийность своего рациона.**
Отслеживайте калорийность любой еды, которую потребляете, включая случайные перекусы.
- ★ **определите свою цель в соответствии с формулой.**

ПРАВИЛО № 4

Учитывайте качество еды

2 000 ккал, полученные от съедения коробки печенья, не принесут вам такой же пользы, как 2 000 ккал из мяса, овощей или фруктов.





ПИТАТЕЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА, НЕОБХОДИМЫЕ ВАШЕМУ ОРГАНИЗМУ

БЕЛОК и его основные свойства:

- ★ необходим организму для построения клеток (в том числе и мышц);
- ★ для поддержания эластичности тканей;
- ★ выработки гормонов и ферментов;
- ★ содержится в куриной грудке, яйцах, говядине, рыбе, орехах, бобах и многих омлочных продуктах.

Максимальное количество белка в день — **200 г.**

Тунец - настоящий чемпион по содержанию белка: 25–30 г белка на 100 г продукта (больше, чем в куриной грудке).

ЖИРЫ и их классификация

Эти нутриенты абсолютно необходимы нашему организму, однако важно **отличать полезные жиры от вредных.**

Жиры бывают **насыщенные** — вредные для здоровья, — а также **полиненасыщенные и мононенасыщенные** — полезные и необходимые.

- ★ Насыщенные жирные кислоты - маргарин и сливочное масло, жирное мясо, пальмовое и кокосовое молоко (образуют сферические жировые соединения, которые сужают просветы артерий - риск сердечно-сосудистых заболеваний)
- ★ Ненасыщенные жирные кислоты - авокадо, миндаль, растительные масла, грецкие орехи, рыба (лосось, сельдь, скумбрия), рыбий жир, (не объединяются и беспрепятственно проходят через артерии)

УГЛЕВОДЫ и их необходимость в организме

- ★ В организме углеводы превращаются в глюкозу (сахар), которая затем используется в производстве энергии для любых функций тела;
- ★ источниками углеводов, полезных для здоровья, являются овощи и фрукты;
- ★ вредные углеводы — обработанные и рафинированные, которые лучше исключить из рациона (сладости и выпечка, джемы, сладкие безалкогольные напитки и алкоголь).

Чтобы быстро выяснить, какие углеводы полезны, а какие вредны, используйте такие показатели, как **гликемический индекс** и **гликемическая нагрузка**.

Если вы потребляете продукты с низким ГИ, питательные вещества поступают в кровь медленно, а значит, будут дольше обеспечивать организм энергией. В ответ на них ваше тело произведёт меньше инсулина, и вы будете меньше ощущать голод. Вот здесь можно быстро найти гликемический индекс продуктов.



- ★ У арбуза ГИ около 73, а у молочного шоколада — 70. Это значит, что можно съесть больше шоколада, чем арбуза? Нет. Потому что ГИ рассчитывается на 50 г углеводов в каждом продукте, а количество углеводов в арбузе и шоколадке сильно различается.
- ★ В молочном шоколаде содержится 60 г углеводов на 100 г продукта, а в арбузе — только 8 г на 100 г продукта. Получается, что 83 г шоколада вызовут примерно такое же повышение уровня сахара в крови, как 625 г арбуза.

Чтобы удобнее было рассчитывать размер порции, используйте другой параметр — **гликемическую нагрузку (ГН)** продуктов.

ПРАВИЛО № 5

Следите за размером порции

Чтобы рассчитать ГН, нужно количество углеводов на 100 г продукта разделить на 100 и умножить на гликемический индекс продукта. Например, ГН арбуза будет составлять $8 : 100 \times 75 = 6$.

Переработанная пища, рафинированные углеводы и сахар имеют высокую гликемическую нагрузку, тогда как фрукты и овощи, как правило, отличаются низкой нагрузкой.

Постарайтесь потреблять продукты с низкой ГН в течение дня, а с высокой — прямо перед тренировкой: углеводы тут же сгорят. Также можно употреблять продукты с высокой ГН сразу после тренировки, в сочетании с белком. В таком случае углеводы используются для построения мышц, а не оседают в виде жира.

