



ЗАБУДЬТЕ ОБ ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ ДИЕТАХ!

КЛЮЧ К ИДЕАЛЬНОМУ ВЕСУ –
РЕГУЛЯРНОСТЬ ПИТАНИЯ

КАТРИНА МАЙДЛА, КОНСУЛЬТАНТ ПО ПИТАНИЮ

У тренеров часто спрашивают, как часто и на какие тренировки следует ходить, а также как питаться, чтобы достичь цели. При анализе дневника питания вместе с консультантом по питанию или персональным тренером выясняется, что зачастую самой большой проблемой становится нерегулярное питание.

Очень важным аспектом здорового и сбалансированного питания является количество приемов пищи и их распределение в течение дня. По большому счету, мы знаем, что важны завтрак, обед и ужин, но не менее важны и перекусы. Слишком частые перекусы или, наоборот, пропуск приема пищи становятся причиной дисбаланса, который мы можем ощущать как необъяснимую головную боль, усталость, рассеянность или иную проблему со здоровьем. Чтобы избежать излишнего колебания уровня сахара в крови, в день должно быть три основных приема пищи и два перекуса.

Секрет хорошего самочувствия заключается в составе и качестве еды. Помимо того, что организму необходима регулярность, для хорошего питания важно еще и чем именно мы его «заправляем». Анализ меню часто показывает, что люди едят мало зелени и овощей, цельнозерновых продуктов, фруктов и ягод, бобовых, необходимых для хорошего пищеварения квашеных продуктов. Не хватает и хороших источников жира, таких как рыба, семена и орехи. При этом зачастую в меню слишком много обработанных продуктов. Обработанная готовая еда содержит много насыщенных жирных кислот, богата энергией, но, как правило, бедна питательными веществами. Важно также регулярно пить воду. Иногда об этом забывают или выбирают для утоления жажды напиток, содержащий сахар и другие добавки.

Человеческое тело создано, чтобы работать в основном на углеводном топливе. Углеводы дают нам примерно половину необходимых калорий, и из них должно поступать 50–60 % получаемой нами пищевой энергии, при этом пищевых волокон, входящих в группу углеводов, нужно получать не менее 25–35 г в день. Потребление углеводов очень важно для нас. Определяющими же становятся количество, состав углеводов и личные цели. Очень хорошими их источниками являются цельнозерновые продукты, овощи, менее сладкие фрукты и ягоды. Избегать стоит рафинированных, то есть обработанных, продуктов, таких как выпечка и пирожки из белой муки, разные сладости. Сладкие фрукты, например банан, виноград и сухофрукты, быстро повышают уровень сахара в крови. Богатая пищевыми волокнами пища помогает сохранять в норме уровень сахара в крови, и поэтому важно есть много овощей. Помимо овощей, мы получаем пищевые волокна также из цельнозерновых продуктов, бобовых, орехов и семечек, а также из ягод и фруктов.

Очень важно потреблять хорошие белки. Основная задача белков заключается в обеспечении роста, строительства и развития организма. Белки состоят из аминокислот, которые, в свою очередь, подразделяются на получаемые с пищей незаменимые и заменимые, которые организм способен синтезировать сам. Недостаток аминокислот в пище может быть причиной трудностей с концентрацией, отсутствия мотивации, плохой памяти и других неприятностей. Если их мало в пище, то мы часто чувствуем усталость, а после еды не испытываем чувство насыщения. Поэтому надо следить за тем, что мы кладем на тарелку и едим. Лучшие источники животных белков – яйца, молочные продукты (например, сыр, зернистый творог), мясо птицы, рыба и мясо животных. Источниками белков растительного происхождения являются бобовые, орехи, семечки и зерновые. Здесь очень важно соблюдать равновесие! Продолжительное излишнее употребление белка перегружает печень и почки. Получаемая из белков энергия не должна превышать 20% ежедневного объема пищевой энергии.

Доля получаемой из жиров пищевой энергии должна составлять 25–35%. Потребляя больше ненасыщенных и меньше насыщенных жирных кислот, мы можем сознательно поддерживать свой организм. Хорошо два-три раза в неделю есть насыщенную жирными кислотами омега-3 жирную рыбу, например форель, лосось, сельдь, анчоус. Вдобавок следует ежедневно упо-



треблять в пищу семечки и орехи! Очень хорошо подходят богатые омега-3 семена: льняные, конопляные, чиа, а также грецкие орехи. Жиров не надо бояться. Надо лишь делать правильный выбор! «Хорошие» жиры, такие как упомянутые выше омега-3 и омега-9, содержащиеся в оливках, миндале и изготовленных из них маслах, уменьшают воспаления, которые порождают многие проблемы со здоровьем. Важно помнить, что соотношение омега-6 и омега-3 в идеале должно быть 1:1 или, в крайнем случае, 2:1. Таким образом, уменьшив долю обработанной и богатой зерновыми пищи и увеличив долю семян, орехов, рыбы и качественных масел, мы можем сами сделать очень многое! Важную роль играют и насыщенные жирные кислоты, преобладающие в жирах животного происхождения. В день их потребление не должно превышать 10% от всех потребляемых жиров. Осторожно следует относиться к различным мясным продуктам, таким как сосиски и колбасы, кондитерским изделиям, сладостям и излишнему потреблению молочных продуктов, потому что они содержат большое количество именно насыщенных жирных кислот. Жирные кислоты растительного происхождения – кокосовый и пальмовый жир.

Многие широко распространенные экстремальные диеты могут принести быструю и долгожданную потерю веса, но в долгосрочной перспективе они не полезны для здоровья и не дают устойчивых результатов. Оптимальный темп потери веса составляет 0,5–1 кг в неделю. Сосредоточиться можно на том, чтобы пища была свежей, богатой питательными веществами, содержала достаточное количество витаминов и минералов и приносила удовольствие. Чтобы сделать свой рацион более здоровым и заботиться о своем весе, можно смело проконсультироваться со специалистом, который поможет внести исправления в имеющееся меню и даст конкретные и персональные рекомендации на будущее. Для достижения целей необходимо терпение, но путь к лучшему самочувствию мог бы быть разнообразным и приятным на вкус!

Статья подготовлена в сотрудничестве с кластером инновации активного образа жизни SportEST.

Кластер инноваций в области активного образа жизни SportEST – это отраслевое объединение, нацеленное на повышение продолжительности и качества жизни, на улучшение среды обитания людей, а также на разработку новых инновационных решений в области оздоровительного движения. Подробную информацию о кластере SportEST и оздоровительном спорте вы сможете найти на веб-сайте www.sportest.eu.



estonia.ee