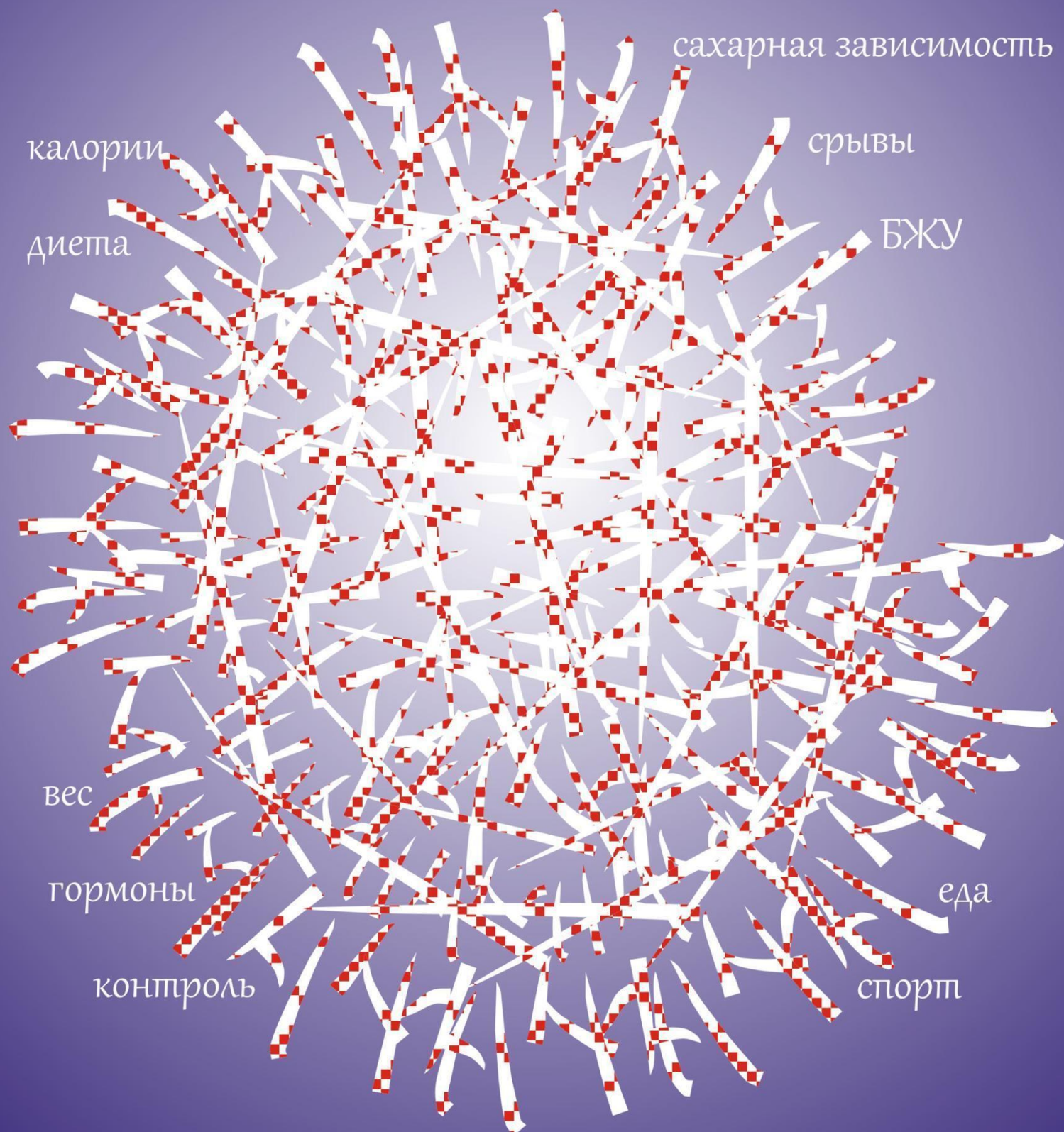


Коды здоровья и стройности



сахарная зависимость

калории

срывы

диета

БЖУ

вес

гормоны

еда

контроль

спорт

Екатерина Петровик

Екатерина Петровик

Коды здоровья и стройности

«Автор»

2024

Петровик Е.

Коды здоровья и стройности / Е. Петровик — «Автор», 2024

Откройте для себя секреты стройности и принципы оздоравливающего питания. Создайте собственный план здорового образа жизни, учитывая свои индивидуальные потребности и цели. И тогда у вас просто не останется шансов, чтобы не стать стройным и здоровым. Не откладывайте на потом создание красивого и здорового тела, сделайте своим «понедельником» сегодняшний день. Из книги вы узнаете - как контролировать свой аппетит, сколько калорий потреблять, как правильно составить план питания, узнаете о вкусных и полезных рецептах и самых эффективных упражнениях при снижении веса. 21 день по системе рационального питания покажет вам, что худеть можно сытно, разнообразно и вкусно. Администрация сайта Литрес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста.

© Петровик Е., 2024

© Автор, 2024

Содержание

Введение	5
Сколько калорий потреблять в день?	7
Как правильно составить диету?	15
Конец ознакомительного фрагмента.	23

Екатерина Петровик

Коды здоровья и стройности

Введение

Безопасное и здоровое снижение веса предполагает личный план питания и тренировок. В книге описаны рабочие принципы снижения веса, которые помогли ни одной тысяче людей в достижении цели.

Определенные системы питания содержат большое количество запретов – кофе пить нельзя, картошку убрать, глютен исключить, хлеб в меню только цельнозерновой, мёд содержит сахар, бананы и виноград провоцируют скачок глюкозы в крови, а овсянка выводит кальция из организма. Если эти предположения взять за аксиому и продолжить перечисление, то окажется что есть вообще ничего нельзя.

Одни носят с фрукторианством, другие с вегетарианством, третьи с сыроедением, следующие еще с чем-нибудь. Только не у всех есть здоровье и желание всё испробовать на себе. На начальном этапе пока в организме есть запасы, любое ограничение в поступлении необходимых питательных веществ будет восполняться за счет резервов, а когда они будут исчерпаны, то вся система начнёт рушиться.

Многие, кто громко кричали, о том, что мясо не едят, после нескольких лет без животного белка были вынуждены по состоянию здоровья вернуть его в рацион и проходить длительный процесс восстановления. Системы питания резко ограничивающие поступление конкретного питательного элемента подходят только узкому кругу лиц.

Человек может придерживаться длительное время только той диеты или системы питания, которая максимально отвечает его образу жизни и показателям здоровья. Пресловутые гречка с куриной грудкой являются хорошими продуктами для снижения веса, но не единственными. Глютен в питании не должны ограничивать все подряд, это прерогатива людей с диагностированной целиакией в рамках выданного врачебного предписания.

Однообразное питание из минимального набора продуктов надоедает кому угодно и сломаёт любую мотивацию. Помимо прочего, преследуя цель снизить вес, каждый подразумевает что-то свое – кому-то хочется получать комплименты внешнему виду, а кому-то просто наладить своё здоровье. У этих людей различные цели и к разному комфортному весу они стремятся.

По большому счету все любят вкусно поесть. Мы не наблюдаем в кафе и ресторанах людей, которые сидят и грызут одну морковку. Морковь без комплексного обеда не восполнит необходимое количество макро- и микронутриентов. Также никого не мотивирует есть до конца жизни только гречку и куриную грудку, поэтому списывать все только лишь на мотивацию не стоит.

В питании должен быть баланс. Организму необходимо получать в полной мере весь объём питательных веществ. Очень сложно психологически и физиологически не есть человеку у которого разбалансирована гормональная система и его буквально преследует чувство постоянного голода.

Единственным и эффективным способом является вкусное и разнообразное рациональное питание с минимальным списком запрещенных продуктов и ограничений. Это питание адаптируется под любые вкусовые предпочтения и особенности здоровья.

Если питание простое, вкусное, разнообразное, подходит под любой кошелек и радует отвесами каждый день, то какой смысл его нарушать?

Книга носит информационный характер. Перед применением любой формы снижения веса необходимо проконсультироваться с врачом. Начинать любое снижение веса, изменение пищевых привычек только с согласования своего лечащего врача.

Сколько калорий потреблять в день?

Снижение веса из расчета собственной нормы калорий, белков, жиров и углеводов (БЖУ) позволяет качественно худеть за счет жировой массы тела. Организм получает необходимое ему количество калорий, макро- и микронутриентов, что отражается не только на снижении веса, но и на внешнем виде в целом – вес постепенно снижается, кожа подтягивается, ногти перестают ломаться, а волосы выпадать. Человек, который снижает вес на БЖУ чувствует себя полным сил, в отличие от того, который снижает только за счёт калорий.

Те, кто считают только калории имеют значительный перевес в сторону углеводов. Они не добирают белки и полезные жиры. У многих это отражается в уставшем внешнем виде и плохом самочувствии. Человек голоден и находится в состоянии стресса. После того как он скинул на первом этапе воду и мышцы, снижение веса больше минусами на весах не радует. Оно идет очень медленно, либо вообще останавливается.

То же самое происходит и на маленьком калораже. Организм находится в стрессе. Калорий, которые потребляются ему не хватает на своё жизнеобеспечение и он берёт их из резервов.

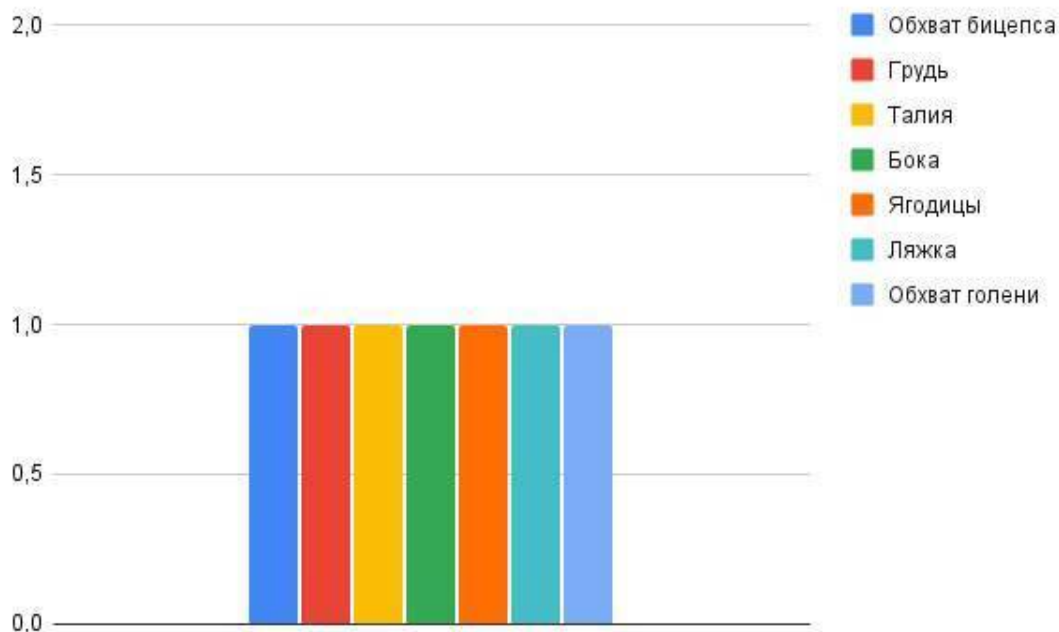
Потребление калорий меньше своего основного обмена веществ (ООВ):

- уменьшает массу тела за счет мышечной массы;
- замедляет обмен веществ;
- является причиной проблем с памятью, снижает концентрацию внимания;
- ухудшает внешний вид кожи, зубов, волос, ногтей;
- приводит к гормональному сбою, аменорее, частым простудным заболеваниям, резким перепадам настроения.

Представьте, один человек выпил латте с сиропом и съел шоколадный батончик, а другой съел вареное яйцо, сырник политый мёдом и кофе. Калорий они съели одинаково, а насыщение чувствуют по-разному. Тот, что съел латте с батончиком моментально поднял себе сахар в крови и через 40 минут снова захочет есть. Второй, который съел яйцо, сырник и кофе будет сыт на протяжении нескольких часов, а сахар в его крови будет подниматься постепенно, минимизируя вред его здоровью. Причина проста – у второго пища более питательная и на ее усвоение организму требуется больше времени, чем на быстрые углеводы, которые съел первый.

Первое с чего нужно начать вопрос снижения веса – это с определения своего текущего веса и замеров. **Взвешиваться нужно утром натощак после посещения туалета. Если вы взвешиваетесь каждый день, то помните, что это нужно делать в одной и той же одежде и без обуви.**

Вес как таковой не является единственным признаком снижения веса. Снижение объемов тела говорит о снижении веса за счет жировой ткани, в том числе висцерального жира. Уменьшение объемов вы можете чувствовать по одежде, при измерениях, но не видеть на весах. **Проводить измерения нужно 1 раз в неделю и измерять обхват бицепса, груди, талии, уровень чуть ниже талии и пупка (бока), ягодиц, бедер в верхней части (самая широкая часть ноги вверху) и самую широкую часть голени.**



Снижение веса за счет жировой ткани является качественным снижением веса. Для качественного снижения веса важно учитывать БЖУ, калории и свой идеальный вес. Идеального соотношения БЖУ не существует. Калории и БЖУ периодически следует менять, чтобы не вызывать привычку у организма и продолжать снижение веса.

Идеальный вес – это масса тела, которая не представляет угрозы здоровью. Фигура стройная с наличием развитой мышечной массы. Главное на что нужно опираться при снижении веса – это достижения массы тела, комфортной именно для вас, но не выходящей за рамки идеального.

Снижение веса ниже уровня идеального веса может быть причиной разбалансировки гормонов, нарушений менструального цикла, ослабления иммунной системы, проблем с пищеварением, ухудшения состояния кожи, мышечной слабости и других проблем со здоровьем.

Идеальный вес рассчитывается по формуле французского врача Поля Брокка:

Идеальный вес для мужчин	Идеальный вес для женщин
Рост – 100	Рост - 110
Например: мужчина рост 185, идеальный вес = $185 - 100 = 85$ кг.	Например: женщина рост 170 см, идеальный вес = $170 - 110 = 60$ кг.

Для женщины в примере, самый низкий вес, которой может быть это – 60 кг., а для мужчины – 85 кг. Снижение веса, представленных в примере мужчины и женщины, ниже 60 кг и 85 кг будет негативно отражаться на состоянии их здоровья в целом и гормональной системы в частности.

Бельгийский статистик и социолог Л.А. Кетле предложил в XIX веке формулу для определения избыточной или недостаточной массы тела у мужчин и женщин от 20 до 65 лет. Формула получила название “индекс Кетле”, она используется до сих пор под названием “индекс массы тела”, сокращенно – ИМТ. $ИМТ = \text{Масса} / \text{Рост}^2$.

ИМТ = Масса / Рост ² , показатели:	Обозначение
менее 18,5	дефицит массы тела
18,5 - 24,9	норма
25 - 29,9	избыточный вес, предожирение
30 и выше	ожирение
40 и выше	сильное ожирение

Индекс ИМТ не учитывает распределение жира в организме и мышечную массу, поэтому пограничное состояние между избыточным весом и нормой следует определять из самочувствия, внешнего вида и измерений, а дефицит массы тела – из отклонений от идеального веса.

Наш мужчина из примера имеет $ИМТ = 85 / 185^2 = 85 / 34\,225 = 24,8$ (норма).

Женщина из примера $ИМТ = 60 / 170^2 = 60 / 28\,900 = 20,7$ (норма).

В 1980-х годах для определения риска развития сердечно-сосудистых заболеваний был предложен “индекс талии к бедру” согласно которого: *нормальным соотношением окружности талии к окружности бедер считается показатель меньше 0,85 для женщин и меньше 1,0 для мужчин*. Значения выше свидетельствуют о наличии абдоминально-висцерального ожирения. Если переводить в сантиметры, то это талия свыше 90 см у женщин и свыше 100 см у мужчин. Усредненный здоровый показатель окружности талии для женщин обычно составляет не более 80 см, а для мужчин – не более 94 см.

Исследования показали, что складывание жира в области талии связано с более высоким риском развития сердечно-сосудистых заболеваний, чем складывание жира в других частях тела. На сегодняшний день “индекс талии к бедру” является общепринятым в медицине. Он выступает в качестве дополнительного инструмента при оценке распределения жира в организме, риска ожирения и сопутствующих заболеваний.

Например, женщина: талия 73 см, бедра 97 см – $73/97 = 0,75$ (норма)

Мужчина: талия 94 см, бедра 108 см – $94/108 = 0,87$ (норма)

Существуют разные таблицы норм жировой ткани у мужчин и женщин согласно возрасту, поэтому в качестве ориентира приведу одну из них:

Возраст	16 – 29 лет	30 – 49 лет	50 +
Мужчины	9-17%	14-22%	16-25%
Женщины	17-22%	21-27%	25-30%

У женщин процент жировой ткани выше чем у мужчин, исходя из половозрастных особенностей. Слишком низкий процент жира не физиологичен для женщин. Накопление жира на бедрах и в районе живота у женщин заложены природой.

Снижение или увеличение процента жира сверх установленной нормы является причиной хронического воспаления и одинаково негативно сказывается на общем состоянии здоровья обоих полов.

Увеличение процента жира в организме сверх нормы является причиной заболеваний сердечно-сосудистой системы, метаболического синдрома, сахарного диабета, болезней печени, заболеваний желчного пузыря, повышенного риска развития онкологических заболеваний, СПКЯ, нарушений репродуктивной системы, эректильной дисфункции, низкого уровня тестостерона у мужчин.

Процент жира ниже установленной нормы в теле является причиной заболеваний сердечно-сосудистой системы (замедление сердечного ритма, атеросклероз), гормональных нарушений (нарушение работы щитовидной железы, аменорея, снижение либидо, низкий уровень тестостерона, снижение количества сперматозоидов, эректильная дисфункция, нарушение репродуктивной системы), ломкости костей, нежелательного оволосения кожи, ломкости волос, сухости кожи, нарушения термогенеза (мерзлявость), снижения функций иммунной системы (частые простудные заболевания).

После того, как вы сделали расчёты и убедились, что ваш желаемый вес не выходит за рамки идеального веса, то можно приступить к расчету дефицита калорий и БЖУ, необходимых для достижения цели.

Белки, жиры и углеводы являются главными составляющими питания. Их чрезмерное потребление как и недостаточное, является причиной проблем с весом и здоровьем.

Белок – это строительный материал всего организма, без него клетка не может качественно делиться, а мышцы расти. Его недостаточное количество – это хорошая среда для появления атипичных (раковых) клеток. Достаточное количество белка варьируется в диапазоне 0,6 – 2 гр. на 1 кг фактического веса в сутки, при этом *нормой считается 1,3 гр. на 1 кг фактического веса в сутки*, это 100-120 гр. белка в сутки. Такое количество позволяет белку осуществлять свои функции в организме человека – структурную, транспортную, защитную и иные.

Спортсмены или те, кто регулярно занимаются силовыми тренировками, а также люди с пониженным уровнем белка могут по показаниям врача потреблять от 1,6 гр. белка и выше. Употребление белка без рекомендации врача свыше нормы – это риск для здоровья. Согласно исследованиям, употребление на протяжении длительного времени белка свыше 160 гр. в день считается вредным, а 200 гр. в день приводит к нарушениям деятельности нервной системы. Также употребление большого количества белка может быть причиной перегрузки почек, увеличения уровня мочевой кислоты, запоров, диареи, набора лишнего веса, развития сердечно-сосудистых заболеваний.

Менее 1,3 гр. белка могут потреблять по назначению врача, те люди, которые имеют заболевания, ограничивающие его употребление. Так, при подагре, белок может способствовать увеличению уровня мочевой кислоты в организме. Это приводит к образованию кристаллов мочевой кислоты в суставах, что вызывает болезненные приступы. В таком случае врач может выдать рекомендацию ограничить потребление белка.

При этом нужно учитывать, что в один прием пищи можно употреблять не более 30-40 гр. белка. Идея съесть на ужин все необходимое количество белка разом несостоятельна – он не усвоится.

Нормой жиров считается 0,8 – 1 гр. на 1 кг фактического веса в сутки. Употребляется не более 30 гр. жиров на 1 прием пищи.

Стараться придерживаться соотношения 30% насыщенных жиров (молоко, сыр, сливочное масло, бекон) к 70% ненасыщенных жиров (орехи, растительные масла, жирная морская рыба).

Если утром съели кусочек хлеба с маслом и сыром, то на обед, полдник и ужин это уже салат заправленный растительным маслом. Такое соотношение позволит в том, числе снизить “плохой” холестерин.

Нормой углеводов считается 2 – 4 гр. углеводов на 1 кг фактического веса в сутки. При снижении веса из расчета 2 гр. углеводов на 1 кг фактического веса, при удержании – 4 гр. Для обеспечения нормальной работы организма нижняя граница употребления углеводов составляет 130-150 гр. в день.

Норма белков	Норма жиров	Норма углеводов
0,6 - 2 гр. на 1 кг фактического веса: норма 1,3 гр. на 1 кг фактического веса в сутки или 100-120 гр. белка в сутки	0,8 - 1 гр. на 1 кг фактического веса в сутки	2 - 4 гр. углеводов на 1 кг фактического веса в сутки: при снижении веса из расчета 2 гр. углеводов на 1 кг фактического веса, при удержании - 4 гр.
не более 30-40 гр. жиров на 1 прием пищи	не более 30 гр. жиров на 1 прием пищи	нижняя граница употребления углеводов составляет 130-150 гр. в сутки

Расчет своего БЖУ. Например, девушка с весом 70 кг, хочет похудеть, для этого ей нужно:

$$\text{Белки} - 70 \cdot 1,3 = 91$$

$$\text{Жиры} - 70 \cdot 1 = 70$$

$$\text{Углеводы} - 70 \cdot 2 = 140$$

$$\text{Ее суточная норма равна } 91 / 70 / 140$$

При трехразовом питании промежуток между завтраком и обедом не должен превышать 5-6 часов, при четырехразовом промежуток между приемами пищи не должен превышать 4 часов.

3 приема пищи – завтрак, обед и ужин.

$$\text{Белки} - 91 : 3 = 30,3$$

$$\text{Жиры} - 70 : 3 = 23,3$$

$$\text{Углеводы} - 140 : 3 = 46,6$$

1 прием пищи 30/23/47

4 приема пищи – завтрак, обед, полдник и ужин

Белки – 91: 4 = 23

Жиры – 70: 4 = 18

Чтобы ускорить процесс снижения веса на ужин нужны белки, немного жиров, клетчатка и как можно меньше углеводов. Клетчатка помогает белку усваиваться. 90% углеводов распределите на завтрак, обед и полдник, а 10 % на ужин. Однако, если вы не можете без углеводов, то поделите поровну, как это было при 3 приемах пищи.

Углеводы – 140:10% = 14 гр. на ужин.

140 - 14 = 126 гр. всего на завтрак, обед и полдник.

126:3 = 42 гр. на каждый завтрак, обед и полдник.

1 прием пищи завтрак, обед и полдник 23 / 18 / 42

1 прием пищи ужин 23 / 18 / 14

Помимо БЖУ существует несколько формул расчета нормы калорий. Наиболее популярные – это формула Харриса-Бенедикта и Миффлина Сан-Жеора. Доработанный вариант формулы Миффлина-Сан Жеора на сегодняшний день является самой точной формулой расчета.

Доработанный вариант формулы Миффлина-Сан Жеора, дает более точную информацию и учитывает степень физической активности человека (ООВ + коэффициент активности):

Формула подсчёта калорий по формуле Миффлина-Сан Жеора	
для мужчин: $(10 \times \text{вес (кг)} + 6.25 \times \text{рост (см)} - 5 \times \text{возраст (г)} + 5) \times A$;	
для женщин: $(10 \times \text{вес (кг)} + 6.25 \times \text{рост (см)} - 5 \times \text{возраст (г)} - 161) \times A$.	
Где, А – это уровень активности человека, его различают обычно по пяти степеням физических нагрузок в сутки:	
Минимальная активность	A = 1,2 (сидячая работа)
Слабая активность	A = 1,375 (небольшая активность, легкие тренировки 2-3 раза в неделю)
Средняя/умеренная активность	A = 1,55 (тренировки 3-5 раз в неделю)
Высокая активность	A = 1,725 (ежедневные интенсивные тренировки)
Экстра-активность	A = 1,9 (люди, занимающиеся тяжелой атлетикой или другими силовыми видами спорта с ежедневными тренировками, тренировками 2 раза в день, а также те, кто выполняет тяжелую физическую работу – горнорабочие, грузчики, бетонщики и др.)

ООВ (основной обмен веществ) – минимальное количество калорий, необходимых для поддержания жизнедеятельности организма – сердцебиения, дыхания, пищеварения, кровообращения, работы мозга и т.п. в состоянии психического и физического покоя.

Например: женщина 35 лет, рост 170 см, вес 80 кг.

Расчет: $(10 \times 80 + 6,25 \times 170 - 5 \times 35 - 161) = 800 + 1\,062,5 - 175 - 161 = 1\,526,5$ ккал – это ООВ;

$1\,526,5 \times 1,3 = 1\,979,9$ ккал – это ООВ + коэффициент активности.

Для мужчин рассчитывается аналогичным образом, по формуле “для мужчин”.

Чтобы удерживать вес в 80 кг, данной женщине нужно потреблять 1 979,9 ккал в день, а чтобы снижать вес нужно уходить в безопасный дефицит калорий. **ООВ – это минимальное количество калорий, необходимых ей для поддержания жизнедеятельности организма, снижать его нельзя.** ООВ представляет собой энергию, которая необходима, чтобы стоять, сидеть, переваривать пищу, думать.

Многие наносят непоправимый вред здоровью, когда уходят в дефицит калорий ниже ООВ – 1 100 калорий, 1 000 калорий, 900 калорий, 800 калорий и т.п. Они думают, что потребляя меньше еды они будут быстрее худеть, но вместо этого получают обратный эффект. Испытывая потребность в калориях необходимых для жизнеобеспечения, организм замедляет все процессы внутри, включая снижение веса. Вес у таких людей стоит на месте, либо крайне медленно снижается. Единственный выход для них это повысить ежедневный калораж и снижать вес на безопасном дефиците калорий.

Дефицит калорий всегда высчитывают из ООВ + коэффициент активности. Он означает потребление калорий меньше, чем нужно для поддержания веса. Выделяют три вида дефицита калорий:

1). Сокращение суточного калоража на 10-15 % от ООВ+коэффициент активности, позволяет медленно, но стабильно снижать вес. Потеря веса при таком дефиците будет составлять 0,5 % от текущей массы тела.

Плюсы: медленное снижение веса позволяет худеть в комфортном режиме, а в долгосрочной перспективе не набрать “назад”. Снижение веса происходит за счет потери жировой ткани. Подходит людям пожилого возраста или с ограничениями здоровья, где запрещено быстрое снижение веса.

Минусы: за счет медленного снижения веса падает мотивация. Длительный по времени результат, если нужно потерять “большой” вес.

2). Сокращение суточного калоража на 20-25 % от ООВ+коэффициент активности, позволяет стабильно и более быстро снижать вес. Потеря веса при таком дефиците будет составлять 1 % от текущей массы тела. Наиболее предпочтительный вариант для качественного снижения веса, за счёт жировой ткани.

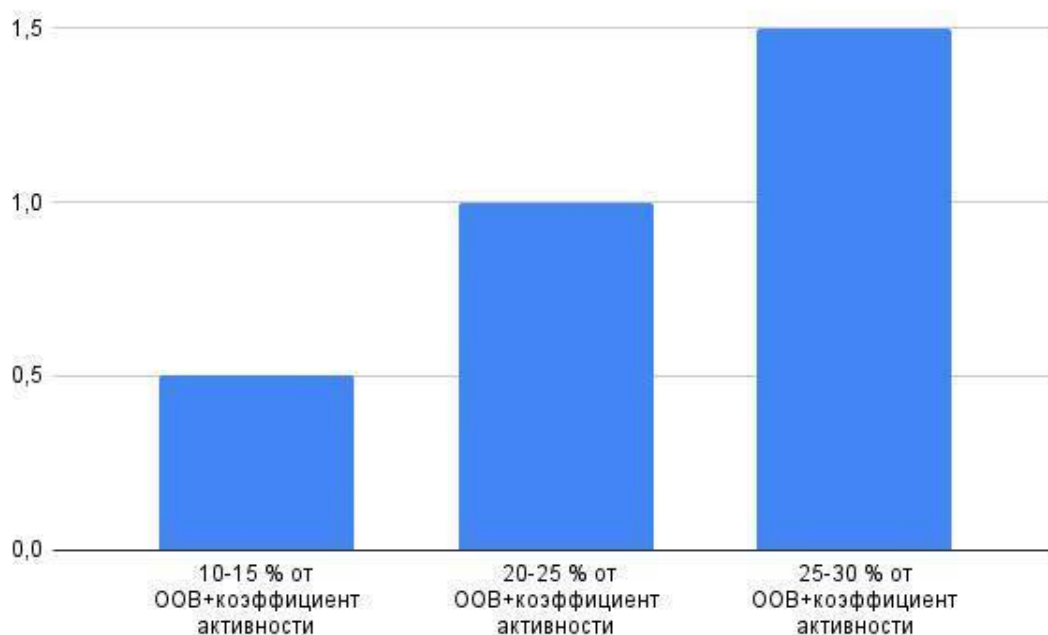
Плюсы: более сытное, быстрое и комфортное снижение веса. Потеря веса происходит за счет жировой ткани. Ее теряется больше, чем при сокращении калоража на 25-30%. Потеря от 2-3 кг в месяц.

Минусы: подходит людям со средними показателями жировой ткани в организме женщинам – 25-34%, мужчинам – 16-25%.

3). Сокращение суточного калоража на 25-30 % от ООВ+коэффициент активности, позволяет очень быстро снижать вес. Потеря веса при таком дефиците будет составлять от 1 % и более от текущей массы тела.

Плюсы: быстрое снижение веса. Потеря от 3 кг и выше в месяц.

Минусы: снижение веса происходит не только за счет жировой ткани, но и мышц. Дефицит питательных веществ. Подходит людям с “большим” лишним весом.



Например, $1\,526,5 \times 1,3 = 1\,979,9$ ккал – это ООВ + коэффициент активности. Наша девушка на 1979,9 ккал будет удерживать вес.

Дефицит 10% = $1\,979,9 - (1\,979,9 \times 10\%) = 1\,979,9 - 197,9 = 1782$ ккал

Дефицит 20% = $1\,979,9 - (1\,979,9 \times 20\%) = 1\,979,9 - 395,98 = 1583,92$ ккал

Дефицит 25% = $1\,979,9 - (1\,979,9 \times 25\%) = 1\,979,9 - 494,97 = 1484,93$ ккал

Девушка из примера может спокойно худеть за счет жировой массы на 1782 ккал и 1583,92 ккал. Дефицит 25% для неё не подходит, потому что он ниже ее ООВ, которое 1526,5 ккал.

Все формулы расчета, описанные выше не подходят людям с диагностированным ожирением III степени. Здесь нужно рассчитывать на идеальный вес и подбирать БЖУ интуитивно, но придерживаясь

- предписаний врача;
- правил потребления белка и жиров на 1 прием пищи не более 30-40 гр.; углеводов не более 60 гр. на 1 прием пищи.

Как правильно составить диету?

Диет и систем питания разработано множество. Некоторые из них страдают демонизацией продуктов и скудной продуктовой корзиной. Бедная продуктовая корзина выступает триггером срыва, потому что, скучное, однообразное питание быстро надоедает любому человеку. Залог качественного снижения веса заключается в том, чтобы худеть было вкусно и разнообразно. Богатая продуктовая корзина позволяет не отказываться от любимых блюд, а адаптировать их под свою систему питания. Готовить не только полезно, но и вкусно.

Например, человек любит есть шаурму. Пусть он ее ест, но в полезном для снижения веса и здоровья исполнении. Осуществив замену некоторых ингредиентов – магазинного майонеза, жирного мяса, на более подходящие и не менее вкусные аналоги человек не только добьется своей цели в снижении веса, но и не будет думать о срыве.

Такой подход к снижению веса приводит к минимальному проценту срывов, которые очень легко восполняются через следование системе питания. Если человек любит мясо, то он не будет соблюдать принципы вегетарианства, потому что, для него такая пища вкусной и сытной не является. При таком раскладе он будет испытывать физический и психологический голод. Рацион человека должен включать в себя продукты, которые он любит.

Одной из самых здоровых и исследованных диет во всем мире считается средиземноморская диета. Она стала популярна в связи с французским парадоксом – несмотря на потребление большего количества жира жители юга Франции имели гораздо более здоровую сердечно-сосудистую систему, чем жители США. Основой средиземноморского питания являются сложные углеводы, большое количество овощей, фруктов, орехов и бобовых, ежедневное употребление йогуртов и сыра. Присутствие в рационе до четырёх раз в неделю жирной морской рыбы, яиц. Умеренное потребление вина и красного тушеного мяса с овощами. В качестве основного напитка – вода и ежедневная физическая активность. Такой образ жизни оказывает защитное действие на организм благодаря тому, что состоит из продуктов богатых антиоксидантами и противовоспалительными веществами. Исследованиями доказана связь между питанием и такими заболеваниями как диабет II типа, сердечно-сосудистые заболевания, рак, преждевременное старение и смерть.

Аналогом средиземноморской диеты является рациональное питание. Это эффективная и сбалансированная система питания, которая адаптируется под большинство особенностей здоровья. Пятнадцать лечебных столов по В. Певзнеру также представляют собой систему рационального питания, созданную еще в начале XX века. Такое питание не только позволяет достичь снижения веса в максимально короткий срок, но и способствует оздоровлению организма. Рациональное питание и средиземноморскую диету отличает лишь количество потребляемого красного мяса в неделю и наличие такого богатого продукта русской кухни как творог, который просто отсутствует во многих других кухнях стран мира. Самая лучшая система питания – это та, в которую входят продукты региона проживания и которые присутствуют в питании согласно сезонности. Если сезон тыквы это осень, то нет никакой необходимости есть её весной.

Например, большинство людей проживающие в странах Азии не переносят лактозу, потому что исторически этот продукт не был у них в употреблении. В России же, согласно письменным свидетельствам молочный промысел датируется IX веком и проблем с усвоением молочных продуктов никогда не было. Поэтому исторически обусловлено и логично когда в

нашем рационе присутствуют богатые по своему составу молочные продукты – молоко, кефир, сыр, йогурт, сметана, сливочное масло и т.п.

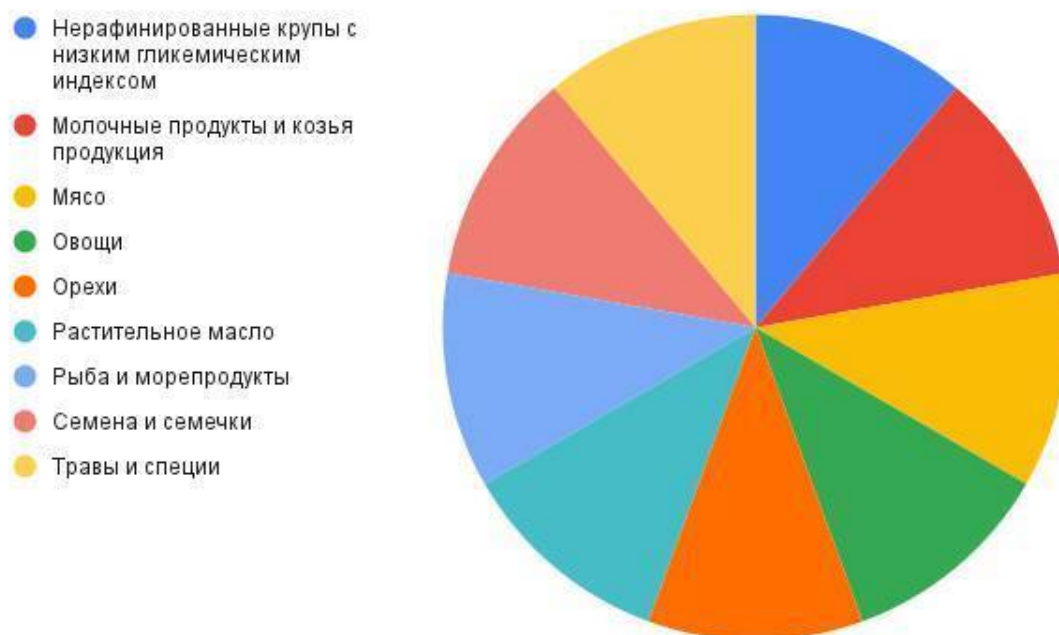
Здоровое питание – это прежде всего рацион, который в большинстве своём состоит из цельных продуктов. Цельные продукты – необработанные продукты животного и растительного происхождения, данные природой. Простыми словами, это то что “растёт”, “плавает” и “бегают” – фрукты, овощи, цельные зёрна, корнеплоды, мясо, рыба. Эти продукты помогают нам сохранять здоровье и даже оздоравливаться за счёт богатого состава из белков, жиров, сложных углеводов, витаминов, минералов и других питательных веществ. Именно эти продукты при небольшой калорийности дают длительное насыщение.

Продукты из пищевых веществ – это продукты животного и растительного происхождения, в виде массы или порошка, используемые в обработанном или переработанном виде для питания человека. Продукты из пищевых веществ окружают нас повсюду – сахар, растворимый кофе, яичный порошок, рыбные котлеты, колбасы и т.п.

Например, крабовые палочки – это самый распространенный продукт из сурими (остатки рыбы или требухи, без сильно выраженного запаха и вкуса). Каждый производитель имеет свой рецепт, но базовый примерно такой: сурими к которому добавляют яичный или соевый белок, крахмал из картошки, пшеницы, тапиоки (зернистый крахмалистый продукт, получаемый из корней маниока), сахар или сорбит, соевое или другое масло, усилители вкуса, глутамат натрия, бензоат натрия).

Учитывая состав, понятно, что подобные продукты не способствуют нашему здоровью и долголетию.

Рациональное и адекватное питание (лат. rationalis – разумный, осмысленный) – это сбалансированная система питания с разнообразной продуктовой корзиной, которая включает в себя данные природой цельные продукты, которые богаты природными антиоксидантами, имеют в своем составе витамины, минералы, микроэлементы, клетчатку и полезные жиры:



Нерафинированные крупы с низким гликемическим индексом – булгур, горох, гречка ядрица, гречка зеленая, геркулес, кукурузная крупа, кускус, киноа, маш, макароны твердых сортов, нут, овсяная крупа, перловая крупа, полба, рис дикий, рис красный, рис бурый, рис жасмин, фасоль, чечевица, ячневая крупа.

Гречка – это суперфуд. Содержит белки, жиры, углеводы, клетчатку, витамины В1, В2, В6, Н, РР (никотиновая кислота), калий, кремний, магний, фосфор, железо, рутин и т.п. Является одной из самых полезных круп, имеет высокую питательную ценность, обладает анти-токсическими свойствами, способствует выведению из организма избыточного холестерина, ионов тяжелых металлов, снижает риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний, содержит комплекс веществ полезных для желудочно-кишечного тракта, укрепления костей и профилактики болезней суставов, помогает регулировать уровень сахара в крови, содержит вещества полезные для кожи, волос и ногтей. Эффективна для лечения дизентерии и хронической диареи.

Геркулес, овсяная крупа – нормализуют пищеварение, поддерживают микрофлору кишечника, обволакивают слизистую оболочку желудка, способствуют очищению организма и помогают в снижении веса. Содержат витамины группы В, Е, Н, РР, калий, кальций, магний, цинк, железо, фосфор, натрий и клетчатку.

Белок в геркулесе и овсяной крупе является легкоусвояемым, а в сочетании с богатым составом и клетчаткой способствует длительному насыщению.

Ячмень, булгур, полба, перловая крупа, кускус, овсяная крупа, геркулес, рожь и пшеница содержат глютен. По этим причинам многие исключают их из своего рациона, забывая о том, что глютен – это полезные медленные углеводы, пищевые волокна, витамины группы В и микроэлементы – железо, медь, цинк, магний.

Непереносимость глютена диагностирована всего у 1% людей в мире. Исключение из рациона продуктов содержащих глютен производится только на основании подтвержденной целиакии и в рамках рекомендаций лечащего врача.

Распространённость целиакии зависит от особенностей традиций потребления пшеницы в пищу. Она выше в тех регионах мира, где пшеницу и зерновые культуры стали культивировать или потреблять в пищу сравнительно недавно, в то время как в регионах, где существует длительная культура потребления пшеницы в пищу распространённость целиакии крайне мала.

Предрасположенность к целиакии несут в себе гены HLA-DQ2 и HLA-DQ8. Если анализ показывает, что у обследуемого человека нет этих генов значит, он не может болеть целиакией и нет никакой необходимости подвергать его дальнейшему обследованию. Обнаружение указанных генов вовсе не указывает, что человек непременно болен целиакией. Носительство генов не позволяет поставить диагноз целиакии, поскольку заболевание развивается только у небольшой части носителей. Для развития целиакии необходим ряд дополнительных факторов.

Поэтому если у вас не выявлена целиакия и лечащий врач не составил вам список продуктов ограниченных к употреблению, то оснований придерживаться безглютеновой диеты нет. Безглютеновое питание – это достаточно жесткая и однообразная система лечебного питания предназначенная для людей с целиакией. Никакими оздоравливающими свойствами для лиц не страдающих непереносимостью глютена такое питание не обладает. Следование модным тенденциям по самовольному исключению из рациона продуктов, содержащих глютен, без медицинских оснований, может иметь негативные последствия для здоровья. На данный момент не существует исследований, которые говорили бы о том, что продукты без глютена полезны для лиц не страдающих целиакией. Безглютеновые продукты в большинстве своём отличаются бедным составом питательных веществ и могут привести к нехватке в организме витаминов и полезных минералов.

Бобовые (горох, чечевица, фасоль, маш) – важный источник растительного белка. Также они содержат большое количество клетчатки, аминокислоты, витамины группы В, А, С, РР, калий, кальций, магний, фосфор, железо. Горох помогает уменьшить риск развития сердечно-сосудистых заболеваний и диабета. Чечевица является лидером среди бобов по содержанию аминокислот, железа и витамина В1. Фасоль снижает уровень сахара в крови и укрепляет стенки сосудов. Маш укрепляет и улучшает работу сердечно-сосудистой системы. Все бобовые за счет большого количества белка и клетчатки являются легкоусвояемыми и питательными. Их употребление в пищу способствует нормализации обмена веществ, а следовательно и снижению веса.

Единственное, что некоторые виды бобовых для лучшего усвоения нужно замачивать перед готовкой.

Рис бурый, красный, дикий, жасмин – улучшает метаболизм, стабилизирует работу органов желудочно-кишечного тракта, помогает выводить токсины и излишки воды из организма. Содержит витамины группы В, РР, марганец, фосфор, магний, селен, медь, аминокислоты, клетчатку. Бурый рис улучшает микрофлору кишечника и нормализует стул. Красный рис богат железом и подходит практически всем. Дикий рис восстанавливает слизистую желудка, нормализует стул, устраняет запоры и уменьшает вздутие. Рис жасмин – это тайский рис, который очень полезен при болезнях сердца и сосудов. Все виды неочищенного риса несут благоприятное воздействие на здоровье.

Кукурузная крупа помогает в снижении веса. Она имеет низкую калорийность и продолжительное насыщение. Содержит клетчатку, которая помогает выводить шлаки и токсины. Фитостерол в её составе помогает снижать холестерин в крови. Она содержит аминокислоты

триптофан, фенилаланин, тирозин, лизин, витамины группы В, А, С, Е, К, РР, железо, медь, марганец.

Макаронны твердых сортов пшеницы содержат большое количество клетчатки, которая помогает очистить кишечник от шлаков, токсинов и солей, витамины группы В, Е, калий, кальций, магний, фосфор, цинк и медь.

Киноа – это зерновая культура из семейства амарантовых. По вкусу напоминает нешлифованный рис. Не содержит глютена, в составе имеет большое количество клетчатки, магния, железа, калия, кальция, фосфора, витаминов А, В, Е, С. Эту крупу очень сильно разрекламировали в связи с чем поднялась её стоимость. Лучшей альтернативой киноа в питательном плане является исторически русский суперфуд – гречка, которая ничем не уступает киноа по содержанию питательных веществ и отсутствием в составе глютена.

Молочные продукты и козья продукция – греческий йогурт, кефир 2,5%, молоко от 2,5% – 9% жирности, сливки от 20% и выше, сыр твердых сортов, сыр мягкий (брынза, маскарпоне, моцарелла, рикотта, сулугуни, фета), творог 5% – 9% жирности, йогурт натуральный 2,5%.

Мифом является то, что для снижения веса нужно есть обезжиренные молочные продукты. В процессе обезжиривания в продукты добавляют крахмал, растительные жиры и другие вредные вещества. Отсутствие жиров не только способствует плохому усвоению оставшихся полезных компонентов, но и ведёт к употреблению большего числа углеводов.

Обезжиренные продукты хуже насыщают и в долгосрочной перспективе приводят к набору веса, вызывают нарушение обменных процессов, негативно влияют на иммунную систему, повышают риск развития сахарного диабета.

Регулярное потребление молока или молочных продуктов снижает риск развития рака толстой кишки, сахарного диабета 2 типа, сердечно-сосудистых заболеваний, в том числе инсульта.

Молоко является важным источником кальция. Истинная аллергия к белку коровьего молока наблюдается не более чем у 3 % детей раннего возраста, при этом большинство случаев плохой переносимости молока приходится на так называемую лактазную недостаточность. В странах Азии более 90 % лиц имеют недостаточность фермента лактазы во взрослом возрасте, а в России не более 35 % лактазной недостаточности, которая развивается с возрастом.

В любом молоке и молочных продуктах есть углевод лактоза («молочный сахар»), чтобы она усваивалась, ее должен расщепить фермент лактаза. При лактазной недостаточности нарушается расщепление дисахарида лактозы (молочного сахара) в тонкой кишке на глюкозу и галактозу.

У человека и большинства млекопитающих активность фермента лактазы максимальна после рождения. После прекращения грудного вскармливания активность лактазы постепенно снижается, поскольку человек переходит на взрослый тип питания, где молоко и молочные продукты составляют небольшую часть рациона.

У некоторых лиц снижение активности этого фермента происходит очень быстро, у некоторых постепенно, а определенная часть людей длительное время сохраняют высокую активность лактазы. Активность этого фермента в организме определяется работой гена LCT (врожденная непереносимость) и MCM6 (изменение производства лактазы в зависимости от возраста), которые отвечают за его синтез. Ген LCT кодирует фермент лактазу, без него он просто не смог бы вырабатываться, ген MCM6 – регулирует активность гена LCT.

Симптомами непереносимости является диарея, повышенное газообразование, вздутие живота, боли в животе, тошнота и другие неприятные симптомы.

Абсолютная непереносимость обозначается – С/С, низкая активность гена LCT. Такая форма активности исключает из рациона молочные продукты, даже если в детстве не было проблем с непереносимостью.

С/Т – производство лактазы снижено в два раза. При такой форме активности можно включать молочные продукты, но с осторожностью.

Хорошая переносимость – Т/Т, высокая активность гена LCT. При такой форме активности можно употреблять любые молочные продукты.

Полное исключение молока и молочных продуктов лицами с лактазной недостаточностью нежелательно. В качестве альтернативы можно подобрать молочные продукты, которые содержат низкий процент лактозы. Даже лица с диагностированной лактазной недостаточностью, способны расщеплять небольшое количество молочного сахара. Симптомы возникают тогда, когда количество лактозы, поступающей с пищей в тонкую кишку, превышает возможности ферментной системы.

Очень часто непереносимость ограничивается только коровьей продукцией, при этом при употреблении козьей или овечьей продукции симптомов непереносимости не наблюдается. Усвоению молочных продуктов могут помочь пробиотики – бифидо- и лактобактерии, способные расщепить до 80% лактозы. «Плохая» генетика, при полноценном питании и здоровом образе жизни может сформировать хорошую переносимость молочной продукции.

Молочные продукты имеют низкий гликемический индекс, но высокий инсулиновый индекс поэтому не подходят на ужин в период снижения веса.

Мясо красное (говядина, гусятина, крольчатина, телятина), мясо птицы (индейка, курица).

Мясо – это ценнейший источник животного белка, незаменимых аминокислот, железа, цинка, калия, магния, натрия, фосфора, йода и витаминов группы В. Для целей снижения веса подходящим считается менее жирное мясо.

В диетологии свинина в большинстве своём исключается по причине низкой детоксикации, высокого содержания насыщенных жиров и длительной термической обработки при которой большая часть полезных веществ теряется.

Овощи – баклажаны, болгарский перец, грибы любые (белый гриб, вешенки, опята, шампиньоны), зелень любая (базилик, кинза, мята, петрушка, сельдерей, укроп, шпинат), капуста любая (белокочанная, брокколи, пекинская, цветная), кабачки, лук, помидоры, огурцы, редис, стручковая фасоль, спаржа, чеснок.

Эти овощи можно есть без ограничений, в них содержится множество полезных веществ на фоне низкой калорийности. Они являются источником антиоксидантов, витаминов группы В, А, Е, С, К, кальция, магния, железа, фолиевой кислоты и клетчатки.

Очень важно употреблять в пищу овощи, йогурт (бактерии содержащиеся в нем препятствуют развитию дисбактериоза, восстанавливают баланс микрофлоры кишечника), бобовые (их любят бифидобактерии), резистентный или устойчивый крахмал – зеленые (неспелые) бананы, охлажденный картофель, чечевицу, овес (пища для лактобактерий), клетчатку, фер-

ментированные продукты (квашенные овощи, квас, кефир и т.п.). Зелень полезно добавлять практически к каждому приему пищи.

Овощи – батат, картофель, морковь, свекла, тыква.

В этих овощах содержится сахар поэтому на стадии снижения веса их нужно взвешивать и употреблять в рамках дневного калоража. Как и все овощи они содержат большое количество полезных витаминов и минералов.

Батат содержит большое количество клетчатки и пребиотиков, которые играют огромную роль в пищеварении и поддержании здоровой кишечной флоры (пребиотики кормят полезные бактерии).

Картофель богат каротиноидами (полезные антиоксиданты) и содержит резистентный крахмал, который не расщепляется ферментами поджелудочной железы и становится пищей для полезной микрофлоры. Он богат калием, кальцием, железом, цинком и фосфором. Огромное количество богатых веществ содержится в кожуре картофеля. Самым полезным для здоровья считается картофель сваренный или запеченный в кожуре. Такой остывший картофель больше всего содержит полезных веществ и резистентного крахмала.

Морковь содержит большое количество витамина А. Также витамин Е, С, К, В3, В4, В5, минералы – кальций, натрий, фосфор, калий и магний. Благотворно влияет на иммунную и сердечно-сосудистую систему.

Свекла в сыром виде содержит большое количество клетчатки. Ее калорийность в вареном и сыром виде практически не отличается. Она содержит витамины группы В, бетаин, фолиевую кислоту, витамин С и микроэлементы – железо, калий, магний, фосфор, натрий, цинк, бор, йод.

Тыква богата витаминами А, С, Е, В, К, Т (карнитин) микроэлементами – магнием, калием, марганцем, цинком. Витамин Т способствует сжиганию жиров, выводит шлаки и токсины из организма, снижает уровень “вредного” холестерина, способствует свертыванию крови и образованию тромбоцитов.

Орехи любые – грецкий, кедровый, кешью, миндаль, макадамия, пекан, фундук, фисташки. Арахис (масличная культура семейства бобовых) и арахисовая паста.

Есть такое мнение, что люди, которые едят орехи на постоянной основе продлевают жизнь на 2,5 года. Орехи полезный, но высококалорийный продукт. Они являются источниками ненасыщенных жиров, поэтому обладают преимуществами, аналогичных тем, которые связаны с оливковым маслом. В них содержится высокая концентрация витаминов, минералов и антиоксидантов, содержащиеся в орехах растворимые и нерастворимые волокна улучшают секрецию пищеварительных ферментов, усиливают перистальтику кишечника и способствуют образованию полезной микрофлоры.

Не стоит забывать об индивидуальной непереносимости, орехи – это сильный аллерген. Их лучше вводить в свой рацион постепенно, чтобы минимизировать негативные последствия. Не принимать в пищу орехи с запахом плесени или орехи, которые хранились с нарушением санитарных правил. *Рекомендуемая норма орехов не более 30 гр. в день.*

Перед употреблением орехи нужно замачивать в воде комнатной температуры на 10-12 часов, чтобы избавиться от фитиновой кислоты. Фитиновая кислота – антинутриент, который не только блокирует связанный в нём фосфор, но и забирает такие важные микроэлементы, как кальций, магний, железо и цинк.

Грецкие орехи абсолютные лидеры, среди других орехов по концентрации омега-3 и содержащихся мощных антиоксидантов, которые контролируют процесс старения путем борьбы со свободными радикалами. Всего 4-7 грецких орехов содержат 2,5 грамма омега-3, что более чем в 2 раза больше минимальной нормы для взрослого человека. Грецкие орехи содержат большое количество клетчатки, белков и жиров, которые помогают дольше обеспечивать чувство сытости.

Ядро грецкого ореха содержит: витамин В1, А, Е, марганец, медь, молибден, биотин, омега-3 жирные кислоты и множество других компонентов. В грецких орехах содержится более десятка фенольных кислот, многочисленные дубильные вещества, а также широкий спектр флавоноидов. Недозрелые орехи богаты витамином С.

Польза: регулярное потребление грецких орехов снижает не только массу тела, но и уровень глюкозы в кровотоке. Этот плод способен на 30–40 % снизить активность раковых клеток, особенно простаты и молочных желез. Горсть грецких орехов, съеденная каждый день, повышает жизнеспособность и подвижность сперматозоидов. Грецкий орех снижает уровень холестерина в крови, артериальное давление и укрепляет сосуды. Исследования при участии пожилых и молодых людей показали, что регулярное потребление грецких орехов значительно улучшает память. Грецкие орехи улучшают сон, работу кишечника, сердечно-сосудистой системы, укрепляют кости, суставы, обеспечивают энергией и предотвращают депрессию.

Кедровый орех способствует борьбе с лишним весом за счет ускорения метаболизма и подавления аппетита. Благодаря высокой концентрации ценных минералов, витаминов и антиоксидантов, сохраняет молодость кожи. Белки кедровых семян являются легкоусвояемыми. В их состав входят 19 аминокислот из 26 известных, включая незаменимые – триптофан, фенилаланин, валин, лизин, метионин, треонин, изолейцин, лейцин, аргинин, гистидин. Эти аминокислоты необходимы для роста мышц, эластичности связок, кожи и сухожилий. Ядра кедрового ореха богаты витаминами группы В, А, Е, К, железом, фосфором, цинком, магнием, медью и марганцем.

Польза: кедровый орех выводит холестерин, нормализует уровень сахара в крови, помогает организму бороться с бактериями и вирусами, обладает противовоспалительным действием. В кедровых орехах содержится большое количество магния, что позволяет снизить риск опасных онкологических процессов. Кедровый орех положительно влияет на сердечно-сосудистую, пищеварительную, эндокринную, иммунную и нервную системы. Повышает плотность костей, улучшает здоровье глаз, работу головного мозга и сон.

Кешью – единственный орех в мире, который вызревает снаружи плода. Он в обязательном порядке проходит термическую обработку, поскольку между оболочкой и скорлупой, где он находится, содержится едкое вещество – кардол, при попадании на кожу, оно вызывает ожоги. Плоды кешью обладают тонизирующими, антибактериальными и антисептическими свойствами. Их используют для лечения обменных нарушений, дистрофии, псориаза и анемии. Его регулярное употребление в пищу позволяет нормализовать обменные процессы в организме, повысить либидо, укрепить сердечно-сосудистую систему, стабилизировать гормональный и психоэмоциональный фон. Орех является источником мононенасыщенных жиров, сложных эфиров и фитостеролов, содержит магний, железо, кальций, калий, фосфор и медь.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.