

основного приёма пищи. Так вы будете сыты и удовлетворите потребность в сладком. При этом после обеда от десертов лучше отказаться, так как углеводы не успевают расходоваться и откладываются в виде лишней жировой ткани. Если же вечером сильно захотелось чего-то сладкого, то лучше отдать предпочтение фруктам или ягодам.



### ШАГ 5. ПОСЧИТАЙТЕ КАЛОРИИ

Количество ежедневно потребляемых калорий должно гармонизировать с расходом энергии. Если вы активно занимаетесь спортом, ваша работа связана с постоянными физическими нагрузками, то вам следует увеличить количество потребляемых калорий. И наоборот, если вы ведёте сидячий образ жизни, мало двигаетесь, то и калорий вам потребуется меньше. Зная свою норму, вам нужно будет считать все съеденные калории за день. Тут вновь пригодится дневник питания, в который, как мы писали ранее, необходимо внести все продукты, которые вы употребили за день. Такой подход кажется сложным только на начальных этапах, со временем вы сможете без записей понимать, сколько и чего съели.

*По данным Минздрава, в среднем, в зависимости от образа жизни, суточной нормой для мужчин является 2400 ккал, а для женщин – 2200 ккал.*



### ШАГ 6. ВИТАМИНЫ И МИКРОЭЛЕМЕНТЫ

Каждый из нас не раз сталкивался с рекламой биодобавок, в которой говорится о необходимости их употребления при отсутствии должного количества натуральных витаминов. Действительно, жители России подвержены и дефициту витамина D, и дефициту

йода. Вот только бездумно употреблять добавки всё же не стоит.

Прежде чем принимать такие препараты, важно убедиться, что у вас имеется дефицит того или иного микроэлемента. И тут без врача не обойтись – потребуется сдать анализ крови. Причиной дефицита может быть как недостаточное поступление веществ из пищи, так и заболевание. Например, нехватка железа (железодефицитная анемия) может свидетельствовать о недостаточном поступлении железа с пищей, но может быть признаком более серьёзного заболевания. Или же у вас может быть переизбыток какого-либо микроэлемента. И добавки только ухудшат ситуацию, спровоцировав развитие связанного с этим элементом заболевания.

Поэтому не стоит самостоятельно назначать себе такое «лечение», даже если препараты безрецептурные и не относятся к лекарственным средствам. Если врач не диагностировал заболевание, то он подберёт добавки, которые подойдут вам.

*Правильное питание – это целая система. Нельзя просто так отказаться от сладкого или жирного и назвать новое меню «правильным питанием». Только грамотный подход с пониманием процесса позволит вам питаться так, чтобы сохранить молодость, здоровье и красоту.*

# ОСНОВЫ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ: ШАГ ЗА ШАГОМ



[yazdorov-48.ru](http://yazdorov-48.ru)



[t.me/cozimp](https://t.me/cozimp)



[vk.com/yazdorov48](https://vk.com/yazdorov48)

Подготовлено по материалам Министерства  
здравоохранения Российской Федерации.

Источник: [www.takzdorovo.ru](http://www.takzdorovo.ru)



### ШАГ 1. ПООБЩАЙТЕСЬ С ВРАЧОМ

В попытках сохранить здоровье многие наоборот наносят ему значительный вред. Начитавшись «полезных» советов из Интернета, которые к тому же даны псевдоэкспертами, люди начинают воплощать их в жизнь. Конечно же, такие советы максимально обобщены и не учитывают индивидуальных особенностей человека.

Точно сказать, какие правила питания стоит внедрить в свою жизнь, а что лучше не использовать, может только профессиональный врач, изучив вашу медицинскую карту и собрав анамнез. Например, людям с недобором мышечной массы придётся добавить в свой рацион больше белка, а человеку с лишним весом будет рекомендовано сократить количество углеводов и жиров. Если у вас есть какие-либо хронические заболевания (и определённая диета ещё не назначена), врач подберёт вам индивидуальный рацион и режим питания.



### ШАГ 2. ПРОАНАЛИЗИРУЙТЕ СВОЁ ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зачастую мы не подмечаем, что едим в течение дня.

*Если завтрак, обед и ужин могут отложиться в памяти, то различные перекусы остаются, как правило, без внимания.*

А ведь именно эта составляющая нашего ежедневного меню обычно является самой «вредной», то есть не сбалансированной по микроэлементам, с содержанием большого количества жиров и сахара.

Поэтому первую неделю рекомендуется записывать всё, что вы употребляете в пищу, вплоть до самой маленькой конфетки и чашечки чая во время вечернего просмотра телевизора. Заведите себе тетрадку, в которую будете заносить все продукты (и пищу, и напитки). В конце недели проанализируйте

свое меню. Наверняка вы очень удивитесь, увидите, сколько всего вы на самом деле едите и какой большой процент из этого составляет «вредная» пища. Такой подход позволит вам научиться более осмысленно подходить к каждому приёму пищи и контролировать себя во время перекусов.



### ШАГ 3. СБАЛАНСИРУЙТЕ СВОЁ МЕНЮ

Вы можете есть всё что угодно, в том числе позволить себе сладкую или жирную пищу. Главное, чтобы эти лакомства не выбивались из общей системы распределения белков, жиров и углеводов.

*Минздрав и ВОЗ предлагают следующую пропорцию:*



**белки**  
10–15%

*дневного меню*



**жиры**  
30%



**углеводы**  
55–60%

*от суточной калорийности рациона*

Сбалансировать свой рацион в соответствии с рекомендациями поможет врач-диетолог, который расскажет, как правильно составлять меню с учётом необходимого количества элементов. Научиться этому можно и самостоятельно – достаточно знать состав продуктов и провести несложный подсчёт белков, жиров и углеводов.

Большую часть ежедневного количества углеводов желательно съедать в первой половине дня (на завтрак и обед). Углеводы – это энергия, необходимая для выполнения нашим организмом ежедневных задач. Однако не все углеводы одинаково полезны. Медленные углеводы (например, в кашах) дают вам длительное чувство насыщения, так как медленно перевариваются и усваиваются, а вот быстрые (например, в тортах

и пирожных), наоборот, очень легко перерабатываются. Поэтому отдавайте предпочтение правильному завтраку. Наполнившись энергией с утра, вы сможете продуктивно провести день, не набрав при этом лишних килограммов.

Белки в зависимости от пищевого источника (растительные или животные) имеют разную степень усвоения, животные усваиваются несколько быстрее растительных. Они подходят для любого приёма пищи, в том числе и «вечернего».



### ШАГ 4. ПОДРУЖИТЕСЬ С «ПРАВИЛЬНЫМИ» СЛАДОСТЯМИ

Совет может показаться неуместным, ведь все знают, что «сахар – это зло». Однако если вы сладкоежка и не готовы полностью отказаться от тортов, пирожных и прочих лакомств, то и не стоит себя заставлять это делать. Ведь любой строжайший запрет рано или поздно приведёт к срыву.

*Вместо того чтобы полностью исключить сладости из своей жизни, научитесь грамотно включать их в своё меню.*

Постарайтесь «переключиться» с десертов с содержанием сахара на полезные сладости. К ним относятся все фрукты, самодельные конфеты из сухофруктов и орехов, ягоды. Эти лакомства также содержат сахар, но природный, который лучше усваивается и в меньшей степени приводит к набору лишнего веса.

А вот все кондитерские лакомства, в состав которых входит сахар, относятся к разряду высокоуглеводной пищи, причём углеводы здесь быстрые. Они не вызывают чувства длительного насыщения, и уже буквально через час хочется повторить приём пищи. Поэтому если вы всё-таки позволили себе пирожное, то лучше съесть его не отдельно в качестве перекуса, а во время