

## **Правильное питание VS диета**

Рациональное питание нередко противопоставляют диете. Это связано с тем, что увлечение любым ограничительным рационом связано со стремлением привести тело в лучшую форму за счет отказа от ряда продуктов, упорядочения режима. Свои комментарии по данной теме дала главный специалист-диетолог министерства здравоохранения Свердловской области Ирина Бородина.

### **В чем же заключается принципиальная разница между ними?**

Устойчивое словосочетание «сидеть на диете» предусматривает, что после достижения результата с нее можно будет «сойти» и вернуться к обычному пищевому поведению. В результате человек:

- воспринимает ограничения в рационе как временные;
- не думает, что диета может принести вред;
- легче соглашается на экзотические варианты;
- испытывает стресс и выбирает варианты награды за терпение.

В отличие от диеты правильное питание (или ПП) – это долгосрочный проект. Он предусматривает полную перемену привычек, состава рациона и действительно работает лишь тогда, когда становится частью нового образа жизни. Режим для похудения на ПП и поддержания оптимального веса различаются лишь тем, что при снижении веса меняется суточная потребность в белках, жирах и углеводах.

Диетологи советуют пересчитывать и адаптировать рацион после потери каждых 5 килограммов веса. В этом и заключается главная особенность правильного питания: если человек чувствует себя хорошо и наблюдает позитивные внешние изменения на фоне рациона, он может оставаться на таком меню сколько угодно. Так отпадает необходимость постоянно искать новые «работающие» диеты и пробовать странные продуктовые сочетания, чтобы похудеть.

Следование режиму для поддержания веса в условиях ПП должно стать такой же привычкой, как контроль внешнего вида и состояния здоровья.

### **Калорийность и режим дня**

Достаточная калорийность рациона и кратность трапез защищают от чувства голода. Редкое питание приводит к тому, что человек не может дождаться обеда или ужина и либо переедает, либо начинает перекусывать не самыми полезными для здоровья и фигуры продуктами.

Итак, как же спланировать суточную норму калорий и БЖУ, правильный режим питания и питьевой режим – простые советы диетолога:

1. Необходимо рассчитать дневную норму калорий. Она зависит от пола, возраста, массы тела и активности человека. Для этого используют мобильные приложения или онлайн-калькуляторы; более точный результат можно получить при обращении к специалисту.

2. Рассчитывая соотношение БЖУ, следует «отталкиваться» от того, что на 1 кг массы тела человек должен съесть 1 г белка. Это количество нутриента должно оставаться практически неизменным – организм страдает как при дефиците, так и при избытке протеинов. В целом пропорция БЖУ должна приближаться к классической: 1:1:4, в случае «перебора» калорийность урезают за счет жиров и углеводов.

3. Важно соблюдать питьевой режим. Если у вас нормальный вес, то рекомендовано 25-30 мл жидкости на 1 кг массы тела. То есть если вы весите 60 кг, то выпивать нужно  $30 \times 60 = 1800$  мл или 1,8 л в день. Если вы имеете избыточный вес и не планируете худеть, расчет такой — 30 мл жидкости на 1 кг рекомендуемой (идеальной) массы тела. Обратите внимание: не фактического вашего веса, а рекомендуемого! Как его определить? Самая простая формула: рост (см) — 100. Например, 170 см – 100 (110) = 60-70 кг, это и есть рекомендуемый вес. Человеку, который решил снижать вес, уже требуется больше жидкости, чем для поддержания веса — 40 мл жидкости на 1 кг рекомендуемой (идеальной) массы тела. Пол человека в этих расчетах не имеет значения. Так рассчитывается общий объем жидкости, куда входит вода, чай, кофе, компот, супы, соки (и фрукты). Чистой питьевой воды же рекомендуется употреблять 50-70% от общего объема всей жидкости.

4. Завтрак – обязательное условие здорового рациона. Пропуск или перенос этого приема пищи замедляет жиросжигание, вынуждая организм срочно синтезировать глюкозу и выбрасывать в кровь липиды. Его необходимо съесть в течение часа после пробуждения.

5. В течение дня рекомендуется принимать пищу до 5-6 раз: три основных приема и 2-3 перекуса. Такая кратность трапез помогает избежать переедания, не испытывать голод и не отвлекаться на еду в течение рабочего дня.

6. Размер порции - около 200 г. Это оптимальное количество, при котором человек будет сыт до следующей трапезы, но не будет испытывать чувство тяжести и жалеть, что переел. Для оценки размера используют метод сравнения порции с ладонью, кулаком, пригоршней.

Время приема пищи рассчитывается индивидуально, в зависимости от того времени пробуждения и отхода ко сну. Вот стандартное расписание правильного питания для тех, кто встает после 6 часов утра и работает по стандартному 8-часовому графику:

- завтрак – 7:00;
- 1 перекус – 10:00;
- обед - до 14:00;
- полдник – до 16:00;
- ужин – до 18:00;
- вечерний перекус – за 2 часа до сна.

Правильное питание предполагает определенные продуктовые ограничения. Чтобы избежать стресса и последующего желая себя «вознаградить», следует допускать в меню любимые блюда с учетом их состава и калорийности. Энергетическая ценность их не должна превышать 10%-20% суточного рациона.

### **Перекусы и основные приемы пищи**

Сходство между ПП и диетическим рационом заключается в частом и дробном употреблении пищи. Так снижается нагрузка на ЖКТ, печень, поджелудочную железу, а человек постоянно получает нужное количество нутриентов. В течение дня интервалы между приемами пищи должны составлять 2,5-3 часа. Процентное соотношение энергетической ценности рациона в течение каждой трапезы также имеет значение. Диетологи рекомендуют выделять на каждый перекус до 5% суточной нормы калорий. Например, при расчетном показателе 1800 ккал/сут, 1 перекус будет составлять 90 ккал. Это может быть:

- 2 хлебца и 50 г нежирного творога;
- долька горького шоколада;
- 1 хлебец и стакан кефира;
- 2 яблока.

Более объемные перекусы нерациональны, так как их главной задачей является защита от чувства голода между основными приемами пищи. «Злоупотребление» перекусами и настойчивая рекомендация есть чаще, чтобы «разогнать метаболизм» - не более чем один из диетических мифов. Он родился из статистического исследования, как гипотеза, что частое питание – залог стройности.

Еще в 1997 году французские диетологи провели клиническое исследование и доказали, что такой режим, в отличие от оценки полученной и затраченной калорийности, не ведет к стройности. Но значит ли это, что следует совершенно отказаться от перекусов? Нет, дополнительные приемы пищи помогают избежать срывов и сохранить работоспособность в течение дня.

Оптимальное распределение калорийности основных(!) приемов пищи таково: по 25% - завтрак и ужин, 35% - обед.

### **Еда на работе – и пусть весь мир подождет**

Переход на рациональное питание связан с постоянной оценкой состава продуктов. Первое время планирование рациона сопровождается подсчетами калорийности и БЖУ. Это требует отказа от готовых многокомпонентных блюд и самостоятельного приготовления блюд.

Традиционно совместный прием пищи используется как способ общения. Люди, переходящие на здоровое питание, могут переживать, как они будут выглядеть на фоне коллег. Однако, страхи по поводу уместности гречки или яблока во время общего чаепития чаще не отражают

действительность. Да, самыми распространенными перекусами на рабочем месте до сих остаются сладости и фаст-фуд, но растущая популярность здорового питания позволит заинтересовать коллег новыми рецептами.

Рассказывая, как правильно питаться на работе, диетологи советуют брать готовые продукты с собой. При стандартном графике потребуется запастись 3 порциями пищи: 1 обед и 2 перекуса. Состав основных приемов не вызывает вопросов: суп, мясо или рыба с гарниром, салаты. Но среди стандартных перекусов чаще фигурируют яблоки, которые разрешены не всем: они повышают желудочную секрецию и стимулируют аппетит.

В режиме снижения и поддержания веса разрешены такие варианты блюд:

- бутерброды из хлебцов и нежирного сыра;
- хлебцы с рыбой и зеленью;
- домашняя пастила без сахара;
- нарезка из овощей с 5% домашним сыром;
- яйца с зеленью, овощами;
- натуральный кефир или йогурт;
- сухофрукты, орешки.

### **Можно ли есть перед сном**

Поздние приемы пищи, действительно, ухудшают качество сна: он становится более беспокойным. Идею лечь в постель с полупустым желудком чаще объясняют следующим образом: за 1 час сна тело тратит в среднем около 50 ккал. Отдых от пищи в течение 10 часов позволит «сжечь» 550 ккал. Если человек поел на ночь, его организм будет занят переработкой пищи, а не сжиганием жиров.

Однако предложение «не есть после 6» не имеет под собой никакого научного обоснования. Миф о том, что всякая крошка хлеба, попавшая в рот вечером, неизбежно откладывается на боках, был развенчан израильскими учеными из Института Питания. Они доказали, что употребление углеводов на ночь не повышает риск набора массы тела.

Отвечая на вопрос, за сколько часов до сна можно есть, диетологи рассказывают, что важную роль играет общая суточная калорийность рациона и энергетические траты. Если человек употребляет положенное количество питательных веществ или находится в легком дефиците (до 20% калорийности), он не поправляется, а поддерживает или снижает вес. Время ужина в таком случае особой роли не играет, однако лучшие часы для основного приема пищи - период от 17:30 до 18:30, а для перекуса на ночь – за 2 часа до сна.

Вечернее голодание с отказом от любых продуктов после пяти, шести часов вечера провоцирует срыв с бесконтрольным опустошением холодильника. Некоторое ограничение, рекомендуемое в рационе правильного питания, действительно помогает людям, снижающим вес,

контролировать свое пищевое поведение и не выходить за границы нормы калорийности.

Правильное питание основано на учете потребностей организма. Оно воспитывает новые полезные привычки, снижает вероятность срыва и восстанавливает здоровье. Самостоятельное приготовление помогает полностью контролировать состав блюд, организовывать питание и перекусы в домашних и рабочих условиях.