**Принципы здорового питания, как перейти на ПП**

Правильное питание – это способ заботиться о себе, планировать бюджет и находить новые интересы в жизни. Это здоровая альтернатива диетам-семидневкам, голоданию или бесконтрольному поглощению всего того, что оказалось на тарелке.

Переход на правильное питание помогает нормализовать массу тела, стать более энергичным и ответственным за свою жизнь.

Что такое здоровое питание

Правильное питание – это рацион, снабжающий организм всеми необходимыми макро- и микроэлементами. Оно обеспечивает рост, развитие, нормальное функционирование всех систем органов, укрепляет здоровье и предотвращает развитие острых и хронических заболеваний.

Правильное питание – это долгая история. Это понимание:

что и когда можно есть;

в каком количестве и соотношении;

как часто можно выбирать вредные продукты.

Переходя на систему здорового питания, следует забыть про интрижки с едой и фигурой «как похудеть на 5 кг за 5 дней», «утро без воды с лимоном – жир на бока».

Экспресс-диеты и всяческие ухищрения, направленные на то, чтобы застегнуть пуговицу на платье, выдохнуть и объесться – это не про здоровье. Правильное питание – долгий марафон, целью которого становится не вожделенная майка размера XS, а красивое тело, здоровая кожа, отсутствие зависимости настроения от шоколадного батончика, бодрость и лучшее качество жизни.

Решая задачу: как начать питаться правильно, важно понимать, что здоровый рацион должен отвечать следующим критериям:

Достаточное количество калорий.

Правильное соотношение нутриентов.

Оптимальная кратность трапез.

Прием пищи без спешки.

ПП - это достаточное количество энергии. Для обеспечения нужд организма и предотвращения переедания, каждый человек должен знать свои потребности.

Суточная калорийность рациона рассчитывается индивидуально. План «ешь не больше и не меньше 1200 ккал в сутки - все будет отлично» не работает. Для корректной оценки нужд можно воспользоваться онлайн калькулятором и рассчитать рацион в соответствии с массой тела, полом, возрастом, интенсивностью физических нагрузок.

Грамотно составленный рацион - это сбалансированное питание. Согласно исследованиям диетологов, каждый день человек должен получить питательные вещества – белки, жиры и углеводы (или Б/Ж/У) в определенном соотношении:

30% калорийности - белки;

30% - жиры;

40% - углеводы.

В зависимости от особенностей метаболизма, целей рациона соотношение может незначительно изменяться. Так для лиц, стремящихся к снижению веса, БЖУ будет выглядеть как 40%/20%/40%, для похудения и формирования рельефа – 50%/20%/30%

Состав каждой группы нутриентов также имеет значение. Можно уместить суточный рацион (1700 ккал) в 500 г эклеров, получив при этом: 15 белков, 154 г жиров, 181 г углеводов и ноль пользы для здоровья.

Здоровое питание – это правильная кратность приема. Диетологи указывают, что для защиты от переедания человек должен употреблять пищу не менее 5 раз в день: три основных приема и 2 перекуса. Соблюдение интервалов поддерживает определенный уровень сытости и не перегружает пищеварительную систему в те часы, когда ей тоже требуется отдых. Частое и дробное питание, по распространенному мнению, позволяет «подстегивать» обмен веществ и может помочь похудению за счет сокращения объема порций, поддержания уровня сытости, что помогает избегать срывов в диете. Но это не означает, что человек на ПП должен постоянно что-то жевать. Употребление пищи чаще, чем каждые 2, 5-3 часа чревато перееданием.

И наоборот – привычка голодать. Искусственное увеличение промежутков между завтраком и обедом переводит организм большинства людей в режим экономного расходования энергии и мешает обретению стройности. Опять же, это нельзя считать правилом, т.к. всё индивидуально – категория людей которым подходит, в частности, периодическое голодание.

Основа правильного питания - это привычка есть вдумчиво, тщательно пережевывая каждый кусочек. Во-первых, это измельчает и пропитывает их слюной, обеспечивая более качественное пищеварение. Во-вторых, центр насыщения, который располагается в головном мозге, «понимает», что человек наелся спустя 20 минут от начала трапезы. При более быстром темпе высок риск переедания. В-третьих, начиная считать калории, оценивать размер порций, многие приходят в ужас от того, сколько они ели раньше. Неспешное принятие пищи без просмотра телевизора, чтения книги или новостей в телефоне дает возможность насладиться блюдом и оценить его объем как достаточный для насыщения.

Как построить здоровый рацион

Следование правилам правильного питания позволит удалить из меню вредные, калорийные, имеющие сложный состав, насыщенные консервантами продукты.

В таблице ниже приведены источники нутриентов, которые идеально подойдут для приготовления здоровой еды.

Источники белка Источники жиров Источники углеводов

нежирное мясо

рыба

яйца

грибы

бобовые

орехи

молочные продукты

растительное масло

оливки

жирная рыба

орехи

авокадо

сливочное масло

овощи

фрукты

злаки

мед

хлеб/криспы

Ну, а чтобы не испортить продукты непродуманными сочетаниями, а саму идею ПП старыми привычками, следует внимательно прочитать и запомнить 7 основных советов:

Не голоден – не ешь. Пожалуй, это самая важная рекомендация. Привычка принимать пищу «за компанию», использовать еду как антидепрессант или способ скоротать время рано или поздно приводит к утрате доверия к своим ощущениям. В результате человек приступает к трапезе без чувства голода, принимает пищу чаще, чем ему это необходимо, набирает вес.

Чтобы не соблазнять вкусовые рецепторы, не употреблять «пустых» бесполезных калорий, следует отказаться от продуктов, предназначенных для быстрого питания. Все, что прошло многократную обработку, не портится при длительном хранении и почти наполовину состоит из сахара, соли, глутамата и приправ, не имеет никакого отношения к здоровой пище. И да, хрустящие завтраки – это тоже фаст-фуд.

Пейте достаточно чистой воды. Минимальное количество такой жидкости должно составлять около 30 мл/кг в сутки. Чай, кофе, молоко, компот – это не вода, а еда и напитки. Теория, что каждый человек должен выпивать по 2-3 литра воды, также ошибочна, ее не стоит воспринимать как руководство к действию.

Хлеб и хлебцы. Хорошая новость – хлеб при правильном питании разрешен. Количество хлеба зависит от общего количества углеводов в рационе. Оптимальное количество – 30 г/сутки. Это один бутерброд с маслом утром и один кусок в обед. Цельнозерновой или обычный – не имеет значения. Если ограничивать себя в этом продукте сложно, хлеб можно заменить хлебцами (например, Dr.Korner без ароматизаторов и подсластителей).

Сахару – да, сахарозаменителям – нет. Глюкоза необходима организму человека. Около четверти всего сахара, который требуется каждому в сутки, идет на питание головного мозга. Переход на низкоуглеводную диету опасен развитием слабости, ухудшением умственной работоспособности, раздражительностью. ЗОЖ не запрещает класть в чай ложечку сахара или меда. «Все дело в количестве», - предупреждают диетологи, рекомендуя употреблять этот продукт ограниченно: 2 финика/ кураги или половина зефира во время чаепития во время основного приема пищи. От заменителей сахара следует отказаться: часть из них стимулирует рост инсулина, а значит, повинна в повышении аппетита и поддержании тяги к сладкому. Рекомендуемая норма сахара и сахаросодержащих продуктов – 5-10 % от калорийности дневного рациона в сутки.

Рафинированные продукты, которые содержат много углеводов – враги ЗОЖ. Следует ограничить употребление таких продуктов, как белый рис, картофель, растительное, сливочное масло, сладкие напитки, пшеничная мука. Они достаточно калорийны, но не способны поддержать ощущение сытости до следующей трапезы. Кроме того, в них мало грубых волокон, поддерживающих работу кишечника.

Не менее 500 г свежих фруктов и овощей ежедневно. Эта здоровая еда обеспечит организм витаминами, клетчаткой, утолят потребность «чем-нибудь похрустеть», защищая от вредных продуктов. Порезанные кусочками огурцы, морковь, тыква, яблоки или груши удобно брать для перекуса на рабочем месте. Наибольшую пользу здоровью принесут сезонные фрукты или овощи: в них содержится больше витаминов и меньше нитратов.

Как перейти на правильное питание?

Переходя на здоровое питание, надо четко понимать, что это рацион на каждый день. Нельзя «быть на ПП» с понедельника по пятницу, а в выходные награждать себя за мучения тортом и пиццей. Придерживаясь важных и простых принципов, каждый сможет перейти на здоровую пищу:

Составить перечень полезных продуктов с учетом собственных вкусов. Например, если каша из перловой крупы не возбуждает аппетит, не следует включать ее в рацион. Такой продукт будет вызывать отвращение и желание «вознаградить» себя за следование рациону.

Выписать список полезных перекусов, чтобы избежать соблазна покупать к чаю булочки или шоколад. Так одно яйца, апельсин, яблоко, горсть винограда, стакан натурального йогурта или 6-8 орешков миндаля спасут от чувства голода между основными приемами пищи.

Начинать утро со стакана воды и приема пищи в течение первого часа после пробуждения. Идеальные продукты – каша на воде с добавлением ягод или сухофруктов, бутерброд с постным мясом, яйцо, омлет.

Перейти на блюда, имеющие простой состав. Например, овощи на гриле и кусок отварного мяса. Их достоинства: быстрое приготовление, отсутствие соусов, содержащих соль и калории. Привыкание к простым вкусам сделает «вредную» пищу менее привлекательной и сокращает частоту срывов.

Быстро или постепенно? Кто-то не может ограничиться одной долькой шоколада или порцией картошки в неделю и отказывается от некоторых продуктов полностью. А кому-то легче переносить лишения перехода на ПП, имея определенные послабления. Это решение каждый принимает с учетом возможностей.

Стоит ли считать калории? Первое время это нужно для того, чтобы понимать, сколько было съедено за день, научиться анализировать ценность блюд. Отслеживая калорийность еды и динамику снижения веса, можно сделать выводы о том, какая ценность рациона оптимальна. Однако диетологи советуют употреблять пищу порциями до 200 г и ориентироваться на объем продукта. Они объясняют это тем, что готовя только из полезных ингредиентов, имеющих низкую или среднюю калорийность, можно «перебрать» исключительно за счет объема.

Например, стандартный ПП обед будет выглядеть так:

порция супа объемом до 200 мл;

60 г мяса или рыбы;

120 г гарнира

напиток без сахара.

Составление грамотного и здорового рациона для похудения возможно только индивидуально. Использовать готовые схемы «на 1500 ккал» лучше после адаптации к личным нуждам.

Срывы? Нет, не слышали

«Курогрудь и гречка? Что, опять? - восклицают последователи правильного питания, с грустью оценивая свой рацион. - А нет, еще овсяноблин остался, разомнем туда банан и, стиснув зубы, продолжим». Причины срывов и способы их ликвидации различаются в зависимости от того, на каком этапе они возникают.

Неправильный переход. Если здоровому питанию предшествовал рацион, состоящий из сладостей и фаст-фуда, кушать отварное мясо, питаться по часам будет невкусно. Правильным решением в таком случае будет постепенное увеличение кратности приемов пищи и вытеснение вредных продуктов полезными.

Нет сногсшибательного результата. Диетологи утверждают, что оптимальная скорость похудения – 0,5 -1 кг в неделю. Такой темп снижения веса комфортен и не вредит организму. Простой подсчет: для расщепления и ликвидации 1 кг жира необходимо создать энергетический дефицит в 7700 ккал. В сутки человек с обычным метаболизмом может прибавить или израсходовать не более 100 г жира.

Более быстрый темп снижения массы может быть только при распаде мышечной ткани или обезвоживании. Не стоит разочаровываться в здоровом питании и заедать обиду пончиком. При изначально избыточном весе важнее оценить уменьшение объемов тела: если они уходят, организм теряет жировую ткань.

Скудный и невкусный рацион. Переходя на ПП, важно подобрать себе варианты привлекательного меню на 7-10 дней. Это поможет планировать рацион, совершать покупки более обдуманно, не приобретая вредные мелочи.

После перехода на правильное питание некоторые начинают корить себя за желание попробовать запрещенные продукты. Желание добавить новых вкусовых ощущений говорит о несбалансированности рациона. Скудный перечень блюд – прямая дорога к срыву. Прекрасный способ защиты от срывов – практика читмилов. Cheat meal - «обман с едой» или запланированный прием того, «чего нельзя, но очень хочется».

Такие послабления имеют свои правила:

оптимальная частота - 1 раз в 10-14 дней;

употреблять только качественную пищу;

не голодать на следующий день;

не бежать на беговую дорожку сразу после съеденной шоколадки.

Существуют разные трактовки правила читмилов. Некоторые последователи рекомендуют употреблять вредные продукты без превышения обычной суточной калорийности, другие положительно относятся к «перебору», утверждая, что такая практика подстегивает обмен веществ и помогает сдвинуть вставший вес в стадии плато. Их мнения сходятся в одном: наслаждаться углеводами лучше с утра.

Переход на правильное питание – не повод отказываться от любимых блюд. Главное, чтобы за одной порцией не последовал гастрономический «запой».