

Здоровое питание для всей семьи: выбираем полезные продукты и составляем меню на каждый день

Все мы рано или поздно задумываемся о своем питании: проблемы с весом, с кожей, со здоровьем в целом заставляют нас открыть свой холодильник и скептически осмотреть его содержимое. Мы задаемся вопросами «что исключить из рациона?» и «как мне начать правильно питаться?», ищем свой путь к здоровому и красивому телу.

Между тем, здоровое и правильное питание – это не строгая изнуряющая диета, не издевательство над организмом и не лишение его радостей, это всего лишь ряд правил, при соблюдении которых можно кардинально изменить себя, обрести новые полезные привычки, красивую фигуру и существенно продлить жизнь.

Наше тело – отражение того, что мы едим

Ни для кого не секрет, что ожирение стало огромной проблемой современных людей – мы меньше двигаемся, потребляем большое количество жирных продуктов, калорийных соусов, сладостей. Всюду бесконечные соблазны, и производители соревнуются, кто предложит очередной супер-продукт, против которого не устоит ни один потребитель. Результат этой гонки можно наблюдать на улицах любого мегаполиса – по статистике, едва ли не каждый второй житель развитых стран имеет избыточный вес. Ожирение, к сожалению, ведет к проблемам не только в эстетике и самооценке, но и к серьезным последствиям для организма: риск многих заболеваний прямо пропорционален количеству лишнего веса. Диабет, проблемы с сердцем, ЖКТ, с репродуктивной функцией – это лишь малая часть возможных заболеваний, возникающих при несоблюдении режима питания.

Хорошая новость заключается в том, что за последние годы забота о состоянии своего тела начала входить в моду: все больше призывов заниматься спортом раздается со стороны государства, общественных

организаций, на полках магазинов появляются органические и диетические продукты, в прессе распространяются советы, как правильно питаться.

Основы здорового питания, или как правильно питаться

При составлении меню здорового питания следует помнить о нескольких общих правилах: во-первых, принимать пищу нужно часто и маленькими порциями. Удобнее всего завести себе небольшую тарелку, в которую помещается порция размером с пригоршню. Не нужно бояться голода! Здоровый образ питания предполагает 5-6 приемов пищи за день. Хорошо также приучить себя питаться в одно и то же время – это стабилизирует работу желудка и будет способствовать похудению.

Второе важное правило – помним о калориях. Нет необходимости скрупулезно высчитывать их в течение всей жизни каждый раз после еды, достаточно неделю-другую последить за своим питанием, и привычка автоматически «прикидывать» калорийность пищи появится сама собой. Норма калорий у каждого своя, узнать ее можно, например, воспользовавшись специальным калькулятором, который легко найти в Интернете. К примеру, женщине 30 лет, весом 70 кг при росте 170 см и небольшой физической активности в сутки необходимо около 2000 ккал. Чтобы сбросить вес, нужно употреблять 80% калорий от нормы, то есть в нашем примере около 1600 ккал в день. Дополнительно урезать рацион нет никакого смысла – организм просто затормозит обмен веществ, да и вреда от такой диеты больше, чем пользы.

Правило третье – соблюдаем баланс между «доходами» и «расходами», то есть той энергией, которая тратится организмом на основной обмен, работу, занятия спортом, и калорийностью питания. Еда включает в себя четыре основных составляющих: белки, жиры, углеводы и пищевые волокна – все они необходимы нашему организму. Вопрос только в том, какие именно из них (жиры и углеводы бывают разными), в каких количествах и пропорциях употреблять. Ориентировочные рекомендованные показатели – 60 г жиров, 75 г белков, 250 г углеводов и 30 г волокон. Четвертое правило –

пейте воду. Зачастую мы не хотим есть, просто наш организм принимает нехватку жидкости за голод и заставляет нас съесть то, что на самом деле не нужно. Полтора и более литра чистой питьевой воды помогут избавиться от псевдоголода, сделают более упругой кожу, улучшат общее состояние организма, ускорят процесс обмена веществ.

И пятое правило – выбирайте продукты с умом. Читайте этикетки, состав и калорийность продуктов, исключите из рациона фастфуд, майонезные соусы, продукты с химическими добавками, консервантами, красителями. Вы должны знать, что вы едите, и тогда путь к красоте и здоровью станет быстрым и приятным.

Здоровые продукты питания

Мы попробуем ответить на извечный вопрос «что съесть, чтобы похудеть?». Главное при составлении меню для здорового питания – соблюдение баланса между расходами и потребляемыми продуктами.

Итак, обязательно нужно включить в рацион здорового питания на каждый день:

злаки, в виде каш и мюсли, богатые медленными углеводами, которые обеспечат наш организм энергией;

свежие овощи (капуста, морковь) обеспечивают организм пищевыми волокнами – клетчаткой;

бобовые – богатый источник растительного белка, особенно необходим тем, кто редко или вовсе не употребляет мясо;

орехи, особенно грецкий и миндаль, благотворно влияют на весь организм и являются источником полиненасыщенных жирных кислот омега-6 и омега-3, микроэлементов;

кисломолочные продукты: натуральные йогурты (без добавления сахара), кефир, обезжиренный творог обеспечивают кальцием и улучшают работу ЖКТ;

морская рыба содержит белок и незаменимые жирные кислоты омега-3;

фрукты и ягоды – кладезь витаминов, оздоравливают кожу и защищают организм от заболеваний;

нежирное мясо – куриная грудка, крольчатина, говядина – источник белка.

Из напитков рекомендуется употреблять минеральную воду, цикорий, смузи, зеленый чай и натуральные свежевыжатые соки, лучше овощные.

Полезные продукты не должны иметь в составе консервантов, искусственных красителей, пальмового масла. Соленья лучше ограничивать – можно побаловать себя ими время от времени, но увлекаться не стоит.

Если у вас есть проблема лишнего веса, то от сахара стоит отказаться вовсе, даже если вы сладкоежка и никак не можете без чашечки сладкого кофе по утрам – сахарозаменители решат эту проблему. Не стоит их бояться, качественные заменители на натуральной основе безвредны, практически не содержат калорий и приятны на вкус.

Под строгим запретом!

С полезными продуктами мы определились, давайте посмотрим на список еды, которая несовместима со здоровым образом жизни и правильным питанием:

Сладкие газированные напитки. Они не утоляют жажду, раздражают слизистую желудка, как правило, содержат чудовищное количество сахара – около 20 г в каждом стакане, искусственных красителей и ароматизаторов, консервантов.

Еда, жаренная во фритюре. Картошка фри, чипсы, сухарики и все, что жарится в большом количестве масла, должно быть вычеркнуто из рациона. Канцерогены, отсутствие полезных веществ и жир – не то, что нужно здоровому организму.

Бургеры, хот-доги. Все подобные блюда содержат смесь из белого хлеба, жирных соусов, непонятного происхождения мяса, разжигающих аппетит приправ и большого количества соли. Что мы получаем в

результате? Настоящую калорийную «бомбу», которая мгновенно превращается в складки на теле и не несет никакой пищевой ценности.

Майонез и аналогичные соусы. Во-первых, они полностью скрывают натуральный вкус еды под специями и добавками, заставляя съесть больше, во-вторых, почти все майонезные соусы из магазина – почти чистый жир, щедро приправленный консервантами, ароматизаторами, стабилизаторами и другими вредными веществами.

Колбасы, сосиски и мясные полуфабрикаты. В этом пункте вряд ли нужны какие-либо разъяснения – достаточно почитать этикетку продукта. И это только официальные данные! Помните, что под пунктами «свинина, говядина» в составе чаще всего скрываются шкура, хрящи, жир, которые вы бы вряд ли стали есть, не будь они столь умело обработаны и красиво упакованы.

Энергетические напитки. Содержат ударную дозу кофеина в сочетании с сахаром и повышенной кислотностью, плюс консерванты, красители и много других компонентов, которых стоит избегать.

Обеды быстрого приготовления. Лапша, пюре и аналогичные смеси, которые достаточно залить кипятком, вместо питательных веществ содержат большое количество углеводов, соли, специй, усилителей вкуса и других химических добавок.

Мучное и сладкое. Да-да, любимые нами сладости – одни из самых опасных продуктов. Проблема не только в большой калорийности: сочетание мучного, сладкого и жирного умножает вред в несколько раз и мгновенно сказывается на фигуре.

Пакетированные соки. Витамины и другие полезные вещества практически полностью исчезают в процессе обработки. Какая польза может быть от концентрата, разведенного водой и сдобренного изрядным количеством сахара?

Алкоголь. О вреде его для организма сказано уже достаточно, мы лишь в очередной раз отметим, что алкоголь содержит калории, повышает аппетит,

мешает усвоению полезных веществ, а при несоблюдении минимальных доз – медленно разрушает организм, ведь этанол является клеточным ядом.

Советы по правильному питанию

Переход на сбалансированное здоровое питание не будет в тягость, если соблюдать простые рекомендации.

Во-первых, не стоит мучить себя голодом. Если почувствовали дискомфорт, съешьте яблоко, немного орехов, сухофруктов или мюсли.

Во-вторых, много пейте и выбирайте полезные напитки. Хорошо способствует похудению цикорий – он подавляет чувство голода за счет большого количества волокон в составе, благотворно влияет на организм. Также полезен зеленый чай, особенно с имбирем.

Разнообразьте рацион! Чем больше разных полезных продуктов вы потребляете, тем больше организм получает различных микроэлементов, витаминов, аминокислот.

Если очень хочется чего-нибудь запретного – съешьте это на завтрак. Конечно, лучше отказаться от вредных продуктов вовсе, но первое время помогает мысль о том, что иногда все-таки можно себя побаловать.

Чем меньше в пище ненатуральных составляющих, тем лучше. Хотите есть полезные продукты – лучше выбирать кусок мяса вместо колбасы, свежие овощи вместо консервированных, мюсли – вместо сдобных булочек.

Составляем меню «Здоровое питание»

Как же начать правильно питаться? Прежде всего, необходимо узнать, сколько калорий требуется именно вашему организму. Допустим, это 2000 ккал ежедневно. Для того чтобы сбрасывать вес, нужно употреблять 1600 ккал в сутки, распределив их на 5-6 приемов пищи.

Итак, составим здоровое меню питания на каждый день:

Завтрак. Должен быть богат медленными углеводами и белками, в него можно включить:

кашу овсяную, мюсли или зерновой хлеб;
кефир, несладкий йогурт или кусочек сыра.

Второй прием пищи – легкий перекус между завтраком и обедом:
любой фрукт, вес которого примерно 100-200 граммов, или немного орехов, сухофруктов;

100 граммов творога или несладкий йогурт.

Обед должен быть самым весомым приемом пищи за день:

100 граммов гречки или бурого риса, макароны из муки твердых сортов. В блюдо можно добавлять морковь, лук, перец;

отварная куриная грудка;

Салат из свежих овощей, заправленных йогуртом, небольшим количеством соевого соуса или льняного, оливкового масла.

Полдник, между обедом и ужином – еще один легкий прием пищи:

Небольшой фрукт или стакан свежевыжатого сока, лучше из овощей.

Ужин – легкий и вкусный:

100-200 граммов нежирной говядины, крольчатины, индейки, курицы, рыбы или бобовых;

Салат из капусты, моркови и других овощей, богатых клетчаткой.

И наконец, за пару часов до сна:

Стакан кефира, цикория или питьевого несладкого йогурта.

В течение всего дня в неограниченных количествах можно употреблять воду, зеленый чай и напитки из цикория с натуральными экстрактами шиповника, имбиря или женьшеня.

Объемы порций указаны примерно и будут зависеть от индивидуальных параметров – суточной нормы калорий, скорости похудения и других индивидуальных факторов. В любом случае лучше проконсультироваться у диетолога.