

Дробное питание: рекомендации и правила



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/drobnoe-pitanie-rekomendacii-i-pravila/>

Не буду нагружать вас информацией о том, что такое дробное питание. Вы и сами это знаете. Особенно те, кто худел у меня.

Я подумала и решила сделать статью больше рекомендательной, чем повествовательной. И дабы не томить вас больше, приступим к делу.

О пользе дробного питания

Сразу оговорюсь, что такой вид питания не предусматривает каких-либо экзотических ограничений, кроме самых вредных продуктов. И далее перечислю все его достоинства:

1. Нет постоянного чувства голода (если сравнивать с другими диетами).
2. Снижение калоража происходит постепенно, благодаря чему организм быстрее приспосабливается к данной системе питания.
3. Дробное питание залог того, что жиры не отложатся в проблемных местах.
4. Частью лечения многих болезней являются именно частые приемы пищи, а то есть, страдающим колитами, язвами и гастритами можно не бояться за свое здоровье и смело

худеть.

5. Употребление пищи небольшими дозами часто снижает сахар в крови, нормализует работу ЖКТ, ускоряет пищеварительный процесс.

Как видите, дробное питание для похудения самое то.

О том, как подбирать продукты

В таком питании будет все и белки, и жиры, и углеводы.

Первые надолго насыщают нас, способствуют ускорению обменных процессов, на их переваривание требуется больше энергии (которая берется из жировых запасов). Белок вы найдете в морепродуктах, рыбе, мясе, яйцах, молочке, таких растениях как бобовые, орехи.

Пара советов

Не употребляйте в пищу копченую, пересоленную, сушеную рыбу из-за избытка соли в ней.

Чтобы птица была менее калорийной, удаляйте с нее кожу. С говядины тоже стоит удалять весь видимый жир.

Тем, кто является поклонником покупного мясного фарша, стоит обратить внимание на темный фарш (в нем меньше жира).

Кстати, о нем самом. Без жира в пище не обойтись, поскольку он упрощает борьбу с проблемами кожи, обеспечивает усвоение ряда витаминов, участвует в терморегуляции, повышает иммунитет.

Единственное необходимо ограничивать жиры. Пополнять запасы организма жирами можно с помощью масел (оливкового, конопляного, кукурузного, льняного), орехов, жирных рыб.

Пара советов

Источником жиров может быть и авокадо. Его можно использовать в бутербродах, салатах.

Масло следует употреблять в холодном виде, поскольку в нагретом оно теряет свои полезные свойства.

И об углеводах. Они являются источником энергии для нас. Поэтому без них неполноценно дробное питание. Рацион ваш может содержать крупы, цельнозерновой хлеб, овощи с фруктами и сухофруктами (необработанными серотонином), мед.

Пара советов

Отдайте предпочтение свежим фруктам, не сокам. В последних почти нет клетчатки, насыщают они намного хуже.

Любителям сладостей необходимо перейти исключительно на зефир, мармелад, пастилу.

Рекомендации относительно дробного питания

1. Оптимальное количество приемов пищи пять раз.

2. Завтрак должен быть сытным.

3. Перекусы между основными приемами еды могут содержать овощи, фрукты (до 16.00), творог, кефир, молоко, натуральный йогурт, миндаль (до 10 шт. за раз).

4. Для похудения дробное питание желательно сочетать с физическими нагрузками.

5. Мясо следует употреблять с овощами.

6. Во время борьбы с лишним весом при огромном желании полакомиться конфеткой можно позволить себе немного зефира или мармелада (немного!).

И, наконец, немного дегтя в бочку с медом.

Сложности дробного питания

Вроде бы все просто. Но питаться дробно не всегда удобно. Тут нужна сила воли и педантичность, ответственность. Необходимо контролировать себя.

Также нельзя есть все подряд, как я уже писала. В противном случае дробное питание, как способ похудеть, не работает.

Дробное питание не поможет сбросить два-три килограмма за два дня (разве что у вас начальный вес килограмм сто пятьдесят). Оно дает медленные, но стойкие результаты.

Также дробное питание требует более тщательного ухода за полостью рта. Частые трапезы провоцируют выработку кислот, губительно действующих на зубы.

