

# Эти главные принципы сбалансированного питания на каждый день должен знать каждый



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/eti-glavnye-principy-sbalansirovannogo-pitaniya-na-kazhdyj-den-dolzhen-znat-kazhdyj/>

Если вы проследите историю науки о питании, то увидите, что теория одного диетолога зачастую полностью противоречит теории другого, а научные исследования, проведенные еще совсем недавно, буквально через пару лет теряют свою актуальность. Нам становится сложнее следить за информацией о том, как же на самом деле питаться, чтобы сохранить молодость, красоту и здоровье.

Поверьте, наш организм ничего не подозревает о норме калорий и процентном соотношении белков, жиров и углеводов в рационе. Тело само посылает сигналы в мозг о том, чтобы мы поели, а все протекающие биохимические процессы контролируют наши желания.

Захотелось сладкого – это сигнал о том, что организм нуждается в энергии, а вовсе не

призыв открыть популярный интернет-сайт и попытаться вписать желанный шоколадный батончик в дневной калораж.

Однако мы слишком доверяем всей информации, полученной из непроверенных источников, и усложняем себе жизнь. Если задуматься, то сбалансированное питание – это очень просто, нужно только понять главные принципы и научиться слушать свое тело.

### Белки в ежедневном рационе

Белок является важнейшим нутриентом, который участвует во многих процессах, происходящих в организме. Но сколько же его на самом деле нужно? Здесь существует множество теорий. Кто-то считает количество граммов белка на килограмм веса, другие предлагают ежедневно употреблять определенный процент белка от общей калорийности рациона. Но все это не более, чем миф.

Давно доказано, что для поддержания здоровья женщине в среднем требуется около 45 граммов белка, а мужчине – 55 граммов. Исключение могут составлять лишь выступающие спортсмены, которые тренируются по несколько часов каждый день. Но указанные выше цифры не следует понимать слишком буквально и насильно заставлять себя съедать куриную грудку или кусок отварной телятины.

Дело в том, что белок в процессе переваривания распадается на аминокислоты, которые до 3 суток остаются в крови. Именно поэтому правильнее будет рассчитать количество необходимого белка на неделю и разделить его на 3-4 приема. Это поможет вам не давать лишнюю нагрузку на печень и почки, а значит, вы будете чувствовать себя лучше, а ваша кожа станет значительно ровнее и чище.

### Растительный или животный белок

Большинство современных диетологов утверждает, что из растительной пищи невозможно получить достаточное количество белка. Существует также информация о том, что набор аминокислот, входящих в состав растительного белка, не восполняет потребности нашего организма. Но на самом деле это не так.

Организм – это отлаженный механизм, который получает все необходимые для жизнедеятельности компоненты из пищи, и ему абсолютно не важно, съели вы стейк или тофу. Он переварит полученный белок и преобразует его в нужные аминокислоты, так что миф о том, что человек не может жить без мяса, давно устарел.

Другое дело, что некоторые аминокислоты, содержащиеся в продуктах животного происхождения, действительно очень сложно заменить, поэтому мы рекомендуем оставить в рационе яйца, молочные продукты и сыры. Таким образом, вы не навредите здоровью и получите необходимую порцию белков, оставаясь вегетарианцем или просто сведя к минимуму употребление животных продуктов.

### Жиры в питании

Кажется, что увлечение обезжиренными продуктами идет на спад, но многие все еще опасаются "плохих" животных жиров, которые, по их мнению, повышают уровень холестерина в крови и способствуют возникновению сердечно-сосудистых заболеваний. Действительно, от трансжиров, которые присутствуют во всех полуфабрикатах, любимом многими майонезе и других готовых продуктах такого плана, лучше отказаться.

Но не стоит полностью исключать из рациона сметану, сыр и сливочное масло, заменяя их только растительными жирами, например, из орехов и оливок. Дело в том, что на общей калорийности это не скажется, зато повлияет на усвоение некоторых витаминов, например, витамина А. Согласитесь, что цель правильного питания – это не только стройная фигура, а в первую очередь здоровье, сохранить которое без витаминов невозможно.

### Норма углеводов

Углеводы, пожалуй, являются самым спорным нутриентом. Именно вокруг углеводов существует больше всего мифов, в которые особенно верят люди, стремящиеся похудеть. Вспомните, как одно время были так популярны белковые диеты, дающие быстрый результат. Но можем ли мы прожить без углеводов и сколько их на самом деле нужно? В целом, да, при острой нехватке углеводов в пище тело начинает синтезировать нужные ему элементы из белков и жиров, но это колоссальная нагрузка на все системы организма. Кроме того, отказ от фруктов, ягод, овощей и злаков, богатых углеводами, неизбежно приведет к авитаминозу. Давайте уже перестанем производить сложные подсчеты нормы углеводов и постараемся есть как можно больше свежих полезных продуктов, ограничив выпечку, сладости и макароны!