

Как правильно сочетать белки, жиры и углеводы



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/kak-pravilno-sochetat-belki-zhiry-i-uglevody/>

Комбинировать в своем рационе белки, жиры и углеводы так же важно, как гармонично сочетать платье, туфли и аксессуары. Если не хватает какой-то детали, страдает общая картина. Но в то время, как одни люди предпочитают смешанное питание, другие считают кощунством есть рыбу с рисом или омлет с ветчиной.

Чтобы не заблудиться в темном лесу полезных советов, предлагаем вам краткий экскурс в мир источников энергии для организма и его трех главных героев.

Главный герой

Жизнь, как известно, это способ существования белковых тел. Следовательно, без белка нет жизни. Белок, он же протеин, что значит "первый", протагонист в работе нашего организма. Он входит в состав некоторых гормонов и регулирует метаболизм, защищает организм во

время инфекций и делает еще массу всяких полезностей этакий Фигаро от органических веществ. Стоит ли говорить, что он самый нужный?

Важно помнить, что белок не откладывается организмом про запас, а поэтому его роль незаменима, и его отсутствие на сцене испортит весь спектакль. Лучшими источниками животного белка считаются птица, рыба, говядина и творог, а растительного бобы и орехи. Выбирайте сами, какой вид по нраву лично вам, и помните, что индивидуальную суточную потребность в белке можно рассчитать, зная свой индекс массы тела.

Благородный разбойник

Углеводы основной источник энергии в организме. Они важны не только сами по себе, без них организм бездействует, обменные процессы замедляются, а белки не могут давать мышцам необходимое питание. Однако коварство этого элемента в его изменчивости, ведь углеводы бывают разные.

Простые углеводы, такие как, например, глюкоза, фруктоза или лактоза, легко усваиваются и дают быструю энергию. Но будьте аккуратны: излишки сахара вызывают зависимость и приводят к набору веса.

Сложные углеводы крахмал и пищевые волокна содержатся в несладких продуктах, а именно: в макаронах из твердых сортов пшеницы, цельнозерновом хлебе или кашах. Неусвояемые же углеводы клетчатка и пектин помогают пищеварительной системе очиститься от шлаков. Две последние группы и должны составлять основу вашего рациона.

Мнимый злодей

Самый оклеветанный и самый недооцененный элемент жиры участвует в строительстве клеток и выработке гормонов. Многие спортсмены справедливо считают жиры самым лучшим источником энергии и предпочитают их углеводам. Часто этого героя ошибочно облачают в маску складок на боках, но тот жир, который вы потребляете с пищей, в умеренных количествах не только крайне полезен, но и незаменим для усвоения множества витаминов. Лучше выбирать ненасыщенные жиры, которые содержатся в растительных маслах, орехах и рыбе, а от трансжиров, содержащихся в чипсах или пальмовом масле, следует отказаться.

Есть или не есть?

Итак, мы увидели, что белки, жиры и углеводы в системе здорового питания одинаково необходимы и тесно взаимосвязаны. Таким образом, наш организм получает максимальную пользу от естественного, смешанного рациона.

"Если питаться по принципам раздельного питания, то организм будет страдать от недостатка питательных веществ, считает диетолог-нутрициолог Наталья Нефедова, которая настоятельно рекомендует соединять в одном приеме пищи разные группы продуктов. Поймите, наш организм извлекает оптимальную пользу из продуктов питания, когда совокупность макроэлементов (белков, жиров, углеводов) и микроэлементов (витаминов, минералов) работает в синергии, то есть одновременно".

Рекомендуемое соотношение белков, жиров и углеводов 25%, 25% и 50% от рациона соответственно. Остается только не забывать о своих индивидуальных особенностях, таких как рост, вес и вкусовые предпочтения, следить за размером порций и позволять каждому элементу исполнять свою важную для здоровья роль.