

## Рацион правильного питания



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/racion-pravilnogo-pitaniya/>

Каждую секунду в нашем теле происходят сотни невидимых процессов: движется по телу кровь, обновляются клетки. Чаще всего мы не замечаем этого удивительного и согласованного оркестра крошечных механизмов и потому считаем, что не можем на него повлиять. Однако это не совсем так.

Знаменитый древнегреческий философ и врач Гиппократ недаром говорил: «Ты есть то, что ты ешь». Ведь именно из пищи мы получаем энергию и вещества, которые питают каждую клеточку нашего тела. И именно от нас зависит, каким будет это «питание»: полезным и сбалансированным или вредным и даже токсичным.

Пища – это самый простой способ повлиять на наше самочувствие, настроение, работоспособность, внешний вид и, конечно, здоровье. Вот почему так важно знать, каким должен быть правильный рацион питания и что нужно учесть при его составлении.

Рацион питания — это набор пищевых продуктов, которые человек употребляет каждый день. Важно учитывать несколько факторов:

## 1. Количество макро- и микронутриентов в пище.

Макронутриенты— это белки, жиры, углеводы и клетчатка. Потребность в макронутриентах зависит от роста, веса, возраста, образа жизни и энергетических затрат человека в течение дня. В среднем из пищи и пищевых добавок человек должен получать примерно 10-20% белков, 10-30% жиров и 50-70% углеводов.

Микронутриенты — это витамины и минералы. Скорее всего, вы будете удивлены, узнав, что существует более 100 витаминов и минералов! К счастью, наиболее остро мы нуждаемся только в 13-ти витаминах и 15 микро- и макроэлементах.

## 2. Количество потребляемой воды.

Вода – важная часть сбалансированного рациона. К примеру, стакан воды утром – это лучший способ «запустить» организм. Вода способствует расщеплению жиров, поэтому людям, стремящимся к снижению веса, важно выпивать не менее 1,5 – 2 литров воды в сутки. Чтобы правильно рассчитать необходимое именно вам количество воды, воспользуйтесь простой формулой:

Для женщин: 30 мл x 1 кг веса

Для мужчин: 35 мл x 1 кг веса

Особенно важно соблюдение водного баланса и питьевого режима для спортсменов. При этом во время тренировки лучше всего употреблять воду небольшими порциями по несколько глотков.

## 3. Калорийность блюд.

Калорийность – это объем энергии, который образуется в организме человека при потреблении продуктов. Важно не путать понятия калорийности и пищевой ценности.

Пищевая ценность – это количество белков, жиров и углеводов в пище.

Составляя сбалансированный рацион, стоит выбирать продукты с низкой калорийностью и высокой пищевой ценностью: к примеру, колбасу или сосиски лучше заменять куриной грудкой. В ней в два раза меньше калорий, чем в 100 граммах молочных сосисок, а белков, напротив, в два раза больше. Белок – это главный строительный материал нашего организма: он является основой всех клеток и принимает активное участие в построении клеточных стенок (мембран). Кроме того, белок дает нам энергию, поддерживает иммунитет и помогает наращивать мышечную массу.

Рассчитывая калорийность пищевого рациона, важно учитывать «пустые калории», не несущие для организма никакой питательной ценности. Они не выступают строительным материалом для мышц и практически не содержат витамины, клетчатку, а также макро- и микроэлементы. Продукты, богатые пустыми калориями, не насыщают нас энергией (или насыщают на краткий период) и способствуют быстрому набору лишнего веса.

Чаще всего мы получаем «пустые калории» из сладких газированных напитков, фаст-фуда, колбасы, выпечки, майонеза, всевозможных соусов и алкоголя. В составе этих продуктов преобладают красители, ароматизаторы, усилители вкуса, трансжиры и консерванты, поэтому они вредны не только для фигуры, но и для здоровья!

Сейчас существует множество мобильных приложений, которые помогают рассчитать

калорийность и пищевую ценность суточного рациона. Однако самый простой способ сделать это – использовать Правило здоровой тарелки. Всё просто: мысленно поделите свою тарелку на 4 сектора. Два из них заполните овощами, один – крупами и злаками, а последний – белковой пищей.

Правило здоровой тарелки помогает восполнить нехватку овощей, которыми мы частенько пренебрегаем, и поддерживает баланс между количеством и качеством пищи. Кроме того, этот принцип позволяет выработать привычку следить за рационом питания и оценивать его с позиции полезности. Идеальной считается тарелка диаметром 20–24 см.

Правило здоровой тарелки может стать вашим первым шагом на пути к сбалансированному рациону питания. Однако его не всегда оказывается достаточно для того, чтобы обеспечить организм всеми необходимыми веществами. Современный темп жизни и низкое качество пищевых продуктов часто приводят к нехватке нутриентов и избытку калорий. Именно поэтому жители развитых стран включают в свой ежедневный рацион функциональные продукты (суперфуды) и биологически активные добавки. Они не только делают рацион полноценным, но и помогают следить за фигурой, уберегая нас от лишних калорий!