

ПРЕДИСЛОВИЕ

Бедный, неудачный, несчастный и нездоровый — этот тот, кто часто использует слово «завтра».

Роберт Кийосаки

Я этого хочу. Значит, это будет.

Генри Форд

Дорогой друг! Мне радостно оттого, что все больше людей осознают важность сбалансированного питания, которое помогает получать нужные для жизнедеятельности микро- и макронутриенты и поддерживать здоровый вес. Но что такое по-настоящему здоровое питание, к большому сожалению, знают немногие. В последнее время пропаганда «ПП» сформировала у людей много страхов и нездорового отношения к еде. Ведь следовать «ПП» значит «исключить» конкретные продукты или «отказаться» от конкретных продуктов, а иногда и жестко себе их запретить.

Соглашусь, что составление сбалансированного рациона на деле для большинства оказывается непростой задачей. В современном мире еда доступна 24 часа в сутки. Интернет переполнен противоречивой информацией о питании. В итоге мы не замечаем, как попадаем в ловушку наших неправильных привычек и неверных убеждений. Как результат, с каждым годом возрастает проблема избыточного веса и дисбаланса

в составе тела, что создает риски для серьезных и даже смертельных заболеваний.

У меня богатый опыт работы с разными людьми. Большинство из них в начале пути объединяет одно: они быстро загораются идеей, хотят получить мгновенный результат, но быстро сходят с дистанции из-за желания получить его буквально через неделю и не достигают своей цели.

Моя задача как специалиста — научить вас без лишних, ненужных действий составлять правильно сбалансированный рацион, который обеспечит ваш организм всеми необходимыми нутриентами, поможет достигнуть цели без стрессов и станет вашим образом жизни навсегда. Надо только лишь запомнить единственное правило:

Пока вы не измените ваши пищевые привычки,
вы не измените вес и не сможете его
стабилизировать.

Опыт доказывает, что этого возможно добиться благодаря методу ЗДОРОВОЙ ТАРЕЛКИ, основанному на результатах исследований Гарвардской школы общественного здравоохранения и других уважаемых и признанных во всем мире организаций в данной области. Этот метод прост и эффективен. Изучив его, у вас не останется больше вопросов о питании, вы перестанете думать о еде как о враге, начнете получать удовольствие и наконец-то обретете свободу.

Эта книга поможет освоить Метод здоровой тарелки за короткий срок. Он подойдет всем, кто перепробовал уже немало диет, так и не смог удержать результат и отчаялся; тем,

кто боится есть вкусно, есть после 18:00, есть картофель/макаронны/фрукты и другие продукты; людям, которые считают возрастные гормональные перестройки несовместимыми с красивым и здоровым телом; тем, кто устал каждый раз снижать вес к лету, хочет круглый год выглядеть привлекательно и отлично себя чувствовать; мамам в декрете, которые готовы работать над собой, но переживают, что не смогут совмещать похудение с заботой о детях; тем, кто устал от необоснованной информации о вредности и полном исключении определенных продуктов.

Будьте всегда красивыми, счастливыми и здоровыми!

Анна Макарова

ЧЕК-ЛИСТ «ПОРА ЛИ ВАМ МЕНЯТЬ СВОЕ ПИТАНИЕ».

8 СИГНАЛОВ ДЛЯ ПРОВЕРКИ

Прежде чем я начну рассказывать о том, что такое ИДЕАЛЬНАЯ ТАРЕЛКА, я хочу предложить вам проверить себя, пройдя чек-лист, в котором зафиксированы ключевые маркеры, сигнализирующие о необходимости поменять свое питание.

Сигнал № 1 — у вас отсутствует белковый продукт (мясо/птица/яйца/рыба/морепродукты/творог/бобовые) в одном из основных приемов пищи или даже в каждом из них.

При недостатке белка в рационе вам грозят ухудшение состояния кожи, волос и ногтей, снижение упругости тела и сил, ослабление иммунитета и многие другие последствия.

Сигнал № 2 — мало овощей и фруктов в вашем ежедневном меню. В каждом основном приеме пищи должна присутствовать порция овощей, фруктов или ягод, и в идеале разного цвета. Вы уверены, что достаточно едите овощей и фруктов? Недостаток клетчатки, содержащейся в них, сулит негативные последствия в работе желудочно-кишечного тракта (ЖКТ), повышение уровня холестерина и сахара в крови, повышение аппетита и впоследствии увеличение веса.

Сигнал № 3 — большая часть зерновых и продуктов из зерновых, например макароны/хлеб — очищенные крупы. Са-

мые популярные очищенные крупы — это овсянка быстрого приготовления и белый рис.

Главный минус рациона, где преимущественно присутствуют очищенные крупы, — это дефицит клетчатки и негативные последствия для здоровья и самочувствия вследствие этого.

Сигнал № 4 — однообразный рацион. Если вы изо дня в день едите одно и то же, у меня для вас плохая новость. Вы рискуете недополучать одни питательные вещества и перебирать с другими. Да и наша печень не любит, когда мы кормим себя одной гречкой или картофелем, поскольку в таком случае ей приходится постоянно сталкиваться с одними и теми же продуктами метаболизма.

Сигнал № 5 — много сладостей и другой еды с низкой питательной ценностью, но высокой калорийностью.

Заметьте, я не говорю, что сладкого нужно избегать/исключать. Проблемы (ожирение и сопутствующие ему заболевания — сердечно-сосудистые, сахарный диабет и др.) возникают лишь в том случае, когда мы его едим регулярно и в больших количествах.

Сигнал № 6 — исключение отдельных групп продуктов. Одни исключают молочную продукцию, другие — крупы, хлеб и макароны с картофелем, а веганы и вовсе не признают продуктов животного происхождения. В этом мало хорошего, особенно для тех, кто не связан с питанием на профессиональном уровне и не может адекватно оценить свой рацион таким образом, чтобы «закрыть» все дефициты по питательным веществам.

Сигнал № 7 — основу вашего рациона составляют покупные готовые блюда и переработанные продукты. Как правило, такой рацион сильно превышает норму калорийности и содержание соли, сахара, жиров в целом, что также про-

воцирует набор лишнего веса и возникновение связанных с этим заболеваний.

Сигнал № 8 – вы не привыкли завтракать, пропускаете обед, кусочничаете в течение дня, а вечером у вас на столе скатерть-самобранка. Отсутствие установленного режима приемов пищи – это грубая ошибка, которую важно грамотно скорректировать относительно вашего режима дня.

Если вы заметили у себя хотя бы один из перечисленных сигналов, то эта книга для вас.

ЧАСТЬ I

ТВОЯ ИДЕАЛЬНАЯ ТАРЕЛКА

ЧТО ЖЕ ТАКОЕ ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ?

Что же такое ПП? Во-первых, термин «ПП» – это немного искаженное представление основополагающих принципов сбалансированного питания.

Питание должно быть разнообразным, умеренным и сбалансированным, то есть содержать все необходимые нам питательные вещества в нужных количествах.

Термин «ПП», который подразумевает «правильное питание», на мой взгляд, лучше расшифровывать как «полноценное питание». Так мы снимаем эмоциональный окрас и сдвигаем акцент с придуманной «правильности» на более важные принципы – принципы полноценности и умеренности.

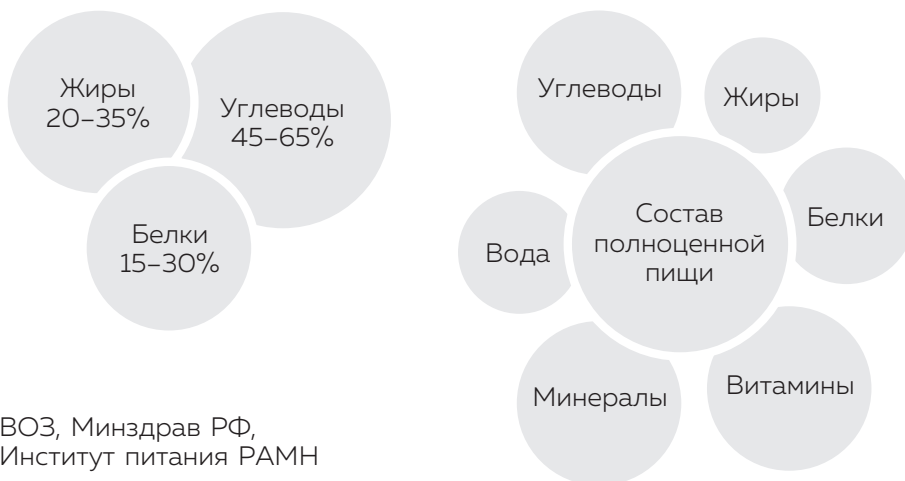
Мы находимся в непрерывном контакте с едой, еда окружает нас повсюду. С ней мы получаем энергию и все питательные вещества (витамины, минералы, незаменимые аминокислоты и жирные кислоты, а также углеводы и фитохимические вещества), которые помогают нам быть здоровыми и активными.

Но кто же определяет, какое питание является сбалансированным, полноценным и умеренным? Благодаря таким экспер-

тным организациям, как ВОЗ, Министерство здравоохранения и Институт питания РАМН (Российская академия медицинских наук), у нас есть проводники по сбалансированному питанию. Именно такие организации тщательно изучают вопрос питания и устанавливают, сколько нам нужно белков, жиров, углеводов и какая калорийность нужна для достижения и поддержания здоровой массы тела. Также есть рекомендации по суточным потребностям в микронутриентах: витаминах и минералах.

ЗДОРОВОЕ СБАЛАНСИРОВАННОЕ ПИТАНИЕ

Установленные нормы



ВОЗ, Минздрав РФ,
Институт питания РАМН

Сколько жидкости нам нужно пить, сколько клетчатки употреблять, чтобы ее было не мало, но и не много? Сколько можно употреблять добавленного сахара, насыщенных жиров и соли, чтобы не навредить здоровью, но при этом позволить себе периодически сладкое или фастфуд? В конце концов как питаться, чтобы снизить риски развития многих хронических заболеваний

и получать всё, что нам нужно, из обычной еды? На все эти вопросы есть ответы, а также вполне конкретные, выполнимые и – главное – простые для понимания рекомендации.

Хотя концепция включения разных групп продуктов была сформулирована еще в начале XX века, лишь в 1940-х годах данный принцип получил широкое признание с дальнейшим развитием. В 1992 году в Риме состоялась Международная конференция по вопросам питания. На ней был принят план действий по распространению информации о рациональном питании. Национальные концепции по сбалансированному питанию многих стран стали изображаться в виде пирамиды. А за «отраслевой стандарт» можно считать пирамиду от Министерства сельского хозяйства США (USDA), у которого неплохо получилось визуализировать рекомендации. Вот как выглядела эта пирамида в 1992 году:



отношение?» – спросите вы. Дело в том, что в мире есть организации, на решение которых обращают внимание все специалисты системы здравоохранения. Это не только американские учреждения, можно привести массу примеров – от канадского или австралийского Минздравов до скандинавских институтов спортивной медицины. Но Американское министерство сельского хозяйства – одна из таких организаций в сфере питания, за ее решениями следит весь мир, цитируют специалисты, решения используют Минздравы других стран.

«Моя тарелка» в исполнении этой организации – не первая попытка использовать тарелку в качестве основы для инфографики о здоровом питании, это уже использовалось в тех же скандинавских странах. Но это решение оказалось наиболее законченным, современным и удобным, и вслед за США его начали применять и другие страны, например, английская тарелка здорового питания, или свежие канадские рекомендации для населения также используют тарелку.

Принцип здоровой тарелки (канадские рекомендации по питанию 2019 года)

- Ешьте разнообразные овощи и фрукты.
- Ешьте продукты, богатые белком.
- Вода – наиболее предпочтительный напиток в течение дня.
- Выбирайте цельнозерновые продукты.
- Выбирайте разнообразные продукты в каждой группе продуктов.

Мы разберем именно версию инфографики «Моя тарелка», но отметим, что это в каком-то смысле «золотой стандарт» современных рекомендаций для населения и его можно и стоит использовать как удобный и гибкий шаблон для планирования рациона.

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	3
Чек-лист «Пора ли вам менять свое питание».	
8 сигналов для проверки	6

Часть I ТВОЯ ИДЕАЛЬНАЯ ТАРЕЛКА

Что же такое правильное питание?	11
Метод здоровой тарелки	18
1/2 часть тарелки: овощи и/или фрукты	20
1/4 часть тарелки: белки	21
1/4 часть тарелки: углеводы (гарнир)	22
Почему именно эти продукты должны быть всегда на нашей здоровой тарелке?	23
Белки на нашей тарелке	30
Яйца	30
Рыба	31
Субпродукты. Какие питательные вещества в них содержатся, чем полезны, кому могут навредить.	33
Творог	34
Источники холестерина	38
Жиры	41
Насыщенные жирные кислоты	43
Мононенасыщенные жирные кислоты	44

Полиненасыщенные жирные кислоты Омега-3 и Омега-6.	44
Дисбаланс Омега-6 к Омега-3 в современных условиях ...	47
Важные жиры на нашей тарелке	49
Трансжиры.	50
Углеводы	52
Виды углеводов	54
Пищевые волокна (клетчатка). Почему так важны.	57
Суточная норма овощей и фруктов	60
Добавленные сахара	62
Топ-5 полезных сладостей.	64
Топ вредных сладостей	66
Гликемический индекс (ГИ)	70
Почему не нужно бояться крахмалистых продуктов	72
Как правильно выбирать хлеб	74
Дрожжи в хлебе	76
Нужно ли замачивать крупы и орехи.	78
Грибы	81
Углеводы на нашей тарелке	84
Напитки. Жидкие калории	86
Такое разное молоко	88
Факты о кисломолочке	97
Кофе.	99
Алкоголь	105
Вода	111
Сколько пить.	112
Можно ли пить во время тренировки	114
Что еще нужно знать	115
Суперфуды	116
Соль.	119
Отказ от глютена, лактозы и сахара.	120

Питание после 40	125
Размер порций	129
Режим питания	132
Как быть с супами, бульонами и борщами, если стоит задача снизить вес	134
Варианты формирования дневного рациона	136
Сбалансированная схема	136
Программа по снижению веса. Что делать, если вес перестал снижаться	146
Что нужно для снижения веса	150
Нарушения и срывы	153
Еще немного лайфхаков	155
Средиземноморская диета как основа метода идеальной тарелки	158
Как наладить питание в современном бешеном мире	161

Часть II

АЛГОРИТМ САМООЦЕНКИ ТЕЛА. ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ РАСЧЕТЫ

Индекс массы тела	166
Почему этот показатель важен	166
Пример расчета ИМТ	169
Процент жира и сухая масса тела	172
Жировая ткань	175
Мышечная масса	178
Саркопения	180
Моя история	184
Висцеральный жир	186
Как избавиться от висцерального жира	190

Тип конституции. Питание по типу телосложения.	193
Расчет идеальной массы тела.	197
Пример 1. Ожирение	198
Пример 2. Высокая масса тела (предожирение)	201
Пример 3. Дефицит массы тела	203
Программа для набора веса	206
Пример 4. Здоровая норма веса	208
Снижение веса бывает разным	211
График изменения веса.	214
Пять причин переедания и как с ним бороться.	217
Как тренироваться, чтобы снизить вес?	220
«Все индивидуально».	223

Часть III

ПСИХОЛОГИЯ ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ

Психология питания.	227
Принципы осознанного питания.	232
Психологическая ловушка больших усилий	243
Профилактика срывов.	245
Психология стройности	248
Послесловие	252