

ОГЛАВЛЕНИЕ

Вступление.....	5
Цели	6
Как устроено пищеварение?.....	8
Как считать еду?	10
Блок 1. Вода, Режим Питания и Соль.....	20
Блок 2. Белок и аминокислоты	36
Блок 3. Жир, холестерин и омега	52
Блок 4. Углеводы, сахар и крупы	72
Блок 5. Клетчатка, фруктоза и микрофлора	90
Блок 6. Микроэлементы и Витамины.....	106
Характеристика рациона питания для моего врача	122
Заключение	123
Об авторе	127

ВСТУПЛЕНИЕ

В этом мире ест каждый, но все больше людей обращают внимание на свое питание и стремятся к здоровому образу жизни. Однако, несмотря на это, многие из нас питаются не так, как должно быть, просто потому что не знают, что значит «нормально есть». Поэтому каждый человек считает, что питается правильно, но на самом деле может ошибаться — и практически всегда ошибается! Мы думаем, что съедаем все необходимые витамины и минералы, получаем достаточно белка, углеводов и жиров, однако на практике это может быть совсем не так! Наш организм требует определенных веществ для нормальной работы, и если мы не удовлетворяем его потребности, это может отразиться на нашем здоровье.

Сегодня изучены все потребности и запросы нашего организма, но инструкцию по питанию организма все еще никто не написал. И правильно — потому что она не нужна и такую инструкцию невозможно будет соблюдать. Каждый человек питается по-своему, исходя из своих возможностей и своих вкусовых предпочтений.

Нужна не инструкция, а другой подход. Такой способ, который позволит адаптировать привычное питание человека с его привычками и вкусами так, чтобы оно стало нормальным. Для этого лучше всего подходит постепенное изменение. Но сначала нужно узнать, насколько правильно мы питаемся. И на помощь приходят трекары питания.

Эта книга-трекер поможет проверить рацион питания и обнаружить все проблемы в нем или подтвердить правильность рациона питания и отсутствие дефицитов белка, углеводов и жиров, а также содержание витаминов и минералов в нашем рационе.

Трекер питания позволит поставить перед собой эталон питания — «нормально есть», — следить за своим прогрессом, помогает выявить дисбаланс в рационе и внести осознанность в наше питание.

Кроме того, трекер питания поможет нам увидеть, какие продукты и блюда вносят вклад в наше здоровье, а какие, наоборот, могут нанести вред. Это будет полезным инструментом при поиске причины возникновения различных проблем со здоровьем, таких как недостаток витаминов или лишний вес.

Осознавая, какие пищевые продукты и блюда мы употребляем, мы можем сделать рациональный выбор и включить в наш рацион те продукты, которые полезны для нас. Контроль за питанием поможет поддерживать норму веса, улучшить общее самочувствие и предотвратить различные заболевания, связанные со стилем питания.

Таким образом, трекер питания является полезным инструментом для каждого, кто стремится к здоровому образу жизни. Он позволит нам проверить себя и научиться правильному питанию. Ведь, несмотря на отсутствие одной универсальной инструкции по питанию организма, мы можем сами контролировать и совершенствовать свой рацион.

При этом важно не заморачиваться с подсчетом до миллиграммов и микролитров, не делать контроль над питанием смыслом жизни, а найти такой способ контроля питания, который реально выполнять. В обычной жизни никто точно не подсчитывает миллиграммы, а если и посчитает, то неточно. Нам важно определить реальные избытки и «нехватки» в питании, которые имеют значение для организма, а не гнаться за мифическими идеализированными стандартами.

Этот метод позволяет получить представление о количестве белков, жиров, углеводов, клетчатки, витаминов и микроэлементов в рационе питания без лишней трудоемкости и без постоянных мыслей о контроле питания. Он может быть реально применен в жизни и, надеюсь, не будет пылиться на книжной полке в ожидании следующего понедельника, начала следующего месяца или нового года. Таким образом, вы сможете реально контролировать и изменять питание, а также более осознанно планировать свой рацион.

В конце вас ждет контрольный лист, который нужно заполнить на основании материалов книги, а затем оценить его самостоятельно или обсудить вместе со своим врачом.

КАК УСТРОЕНО ПИЩЕВАРЕНИЕ?

Когда мы принимаем пищу, то обычно не задумываемся о том, что происходит у нас внутри. Это какие-то автономные и независимые процессы, специально вытесненные из активной области мозга, чтобы мы могли поговорить друг с другом за обедом и обсудить последние новости или содержание этой книги. Ощущения возникают только при поломках того или иного органа.

Для того, чтобы разобраться в том, как «нормально есть», нужно понимать устройство процесса и механизм его работы. Очень часто мы не знаем, что и как переваривается, начинаем фантазировать и придумывать велосипед заново. Причем иногда придумываем так хорошо, что наша выдумка кажется вполне жизнеспособной концепцией работы желудочно-кишечного тракта.

Никто не обязан знать, как устроено пищеварение, но наверное и не должен придумывать. Поэтому воспримем это задание как шуточное и нарисуем наши исходные представления о работе наших внутренних органов. По мере изучения книги и заполнения других разделов, наше представление о пищеварении изменится, мы сверим его с правильным физиологическим процессом в конце книги.

Чтобы заполнить схему, давайте вспомним, что желудочно-кишечный тракт все-таки представляет собой некую «трубу» или трубку. Ее мы нарисовали на соседней странице. Эта труба имеет направление движения сверху вниз, так движется пища, только в одну сторону. При движении в обратную сторону начинаются проблемы. По мере продвижения по трубке происходят разные пищеварительные процессы.

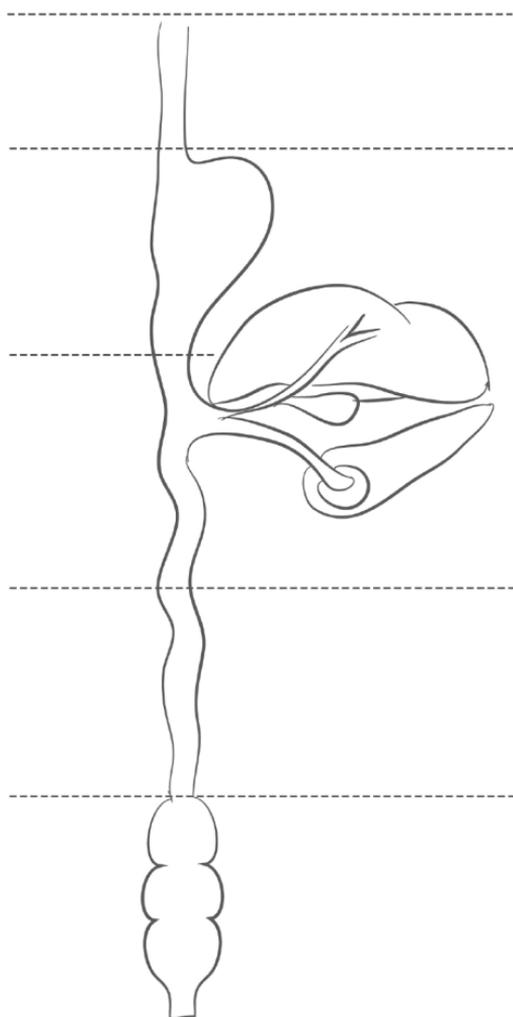
Сначала нужно разделить эту трубу на разделы: пищевод, желудок, кишечник. Желательно соблюсти пропорцию между частями пищеварительной системы, какие-то органы длиннее, а другие короче.

Затем надо дорисовать около этой трубы органы: желчный пузырь, поджелудочную железу, может быть печень.

В конце необходимо добавить самое важное для работы пищеварения: места выделения ферментов, кислоты и желчи, и места переваривания и всасывания белков, жиров и углеводов.

Дополните схему пищеварения, названия органов, места выделения ферментов, желчи, кислоты, места переваривания и всасывания.

Сначала заполните самостоятельно исходя из ваших сегодняшних представлений о работе пищеварения. А в процессе продвижения вперед, анализа питания и дефицитов наши представления изменятся и перевернут ваш мир, что невозможно будет развидеть.



- Вода является основным компонентом нашего организма, составляя около 60% его массы. У мужчин ее около 60-65%, а у женщин около 50-60%. Удивительно, но даже кости содержат около 31% воды!
- Вода играет важную роль для кожного покрова, помогая поддерживать его увлажненность и эластичность. Недостаток воды может привести к сухости и шелушению кожи.
- Вода участвует во всех химических реакциях, происходящих в нашем организме. Она является растворителем для многих веществ, таких как витамины и минералы, и помогает им попадать в клетки.
- Вода помогает разлагать пищу, усваивать питательные вещества и удалять отходы из организма. Без достаточного количества воды пищеварение может замедлиться, что может привести к запорам и другим проблемам.
- Удивительно, но соль также может повлиять на настроение человека. Исследования показали, что избыточное потребление соли может увеличить риск развития депрессии и тревожных расстройств.
- Соль используется не только в пище, но и в медицине. Изотонический раствор соли используется для инфузий и применяется в лечении дегидратации и других состояний.
- Соленая пища может вызывать чувство удовлетворения и стимулировать центры удовольствия в мозге, что объясняет наше предпочтение пищи с высоким содержанием соли.
- Натрий, содержащийся в соли, помогает передавать электрические импульсы между клетками, что необходимо для правильной работы органов и систем.



БЕЛОК. ДЕНЬ 1

	Продукт/Блюдо	Вес, г	% белка	Вес белка, г
Завтрак

Перекус				
Обед

Перекус				
Ужин

Перекус				
	Итого			

* Норма потребления белка: 80-100 г в сутки.

ТОП-20 ПРОДУКТОВ, БОГАТЫХ БЕЛКОМ

Белок является одним из важнейших питательных веществ для нашего организма. Он является строительным материалом для клеток, участвует в образовании гормонов и ферментов, а также помогает восстановить мышцы после физических нагрузок. Поэтому важно знать, какие продукты содержат наибольшее количество белка.

Соя	36 г	Креветки	24 г
Пармезан	35 г	Горох	23 г
Куриное филе	31 г	Миндаль	21 г
Тунец	30 г	Черная фасоль	21 г
Лосось	27 г	Горький шоколад	20 г
Свинина	26 г	Творог	18 г
Сыр	26 г	Яйца	13 г
Говядина	26 г	Киноа	14 г
Чечевица	25 г	Кедровые орехи	14 г
Горбуша	25 г	Гречка	13 г

МОЙ ТОП-10 ПРОДУКТОВ, БОГАТЫХ БЕЛКОМ

Найдите в своем рационе питания 10 продуктов, в которых содержится много белка, и запишите в таблицу, указав содержание белка в каждом из них. Посмотрите, какие из этих продуктов животного, а какие растительного происхождения.

Название продукта	Содержание белков	Название продукта	Содержание белков

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Когда погружаешься в вопросы питания чуть глубже, то оказывается, что «правильно питаться» и «нормально есть» — совсем не одно и то же. Правильное питание скорее является мифическим идеалом, в который каждый вкладывает свой смысл, после чего считает, что начал «нормально есть». Но когда мы закончили философствовать на эту тему и взяли свое питание под свой контроль, то реально и в цифрах увидели, насколько правильно мы питаемся. Как только появилась конкретика, стало понятно, над какими элементами питания нужно работать. И вот мы видим, что одному человеку важнее разобраться с режимом питания, у другого не в порядке соль и вода, третий не доедает белок, четвертый злоупотребляет сладостями. Как мы заметили, не так легко получить дефициты в питании для некоторых веществ. Очень часто нам угрожает их сильный профицит. Для других, наоборот, реальной угрозой является именно дефицит.

Самым важным и правильным будет смотреть именно в свою тарелку, а не в чужую. Ведь наша еда находится в нашей тарелке. Именно ее нужно проверять по всем критериям оценки. Последнее дело мериться с кем-либо своим здоровьем или сравнивать со своим питанием. Во-первых, мы не знаем все детали состояния здоровья другого человека, а во-вторых, не знаем все детали питания другого человека. Хотя, как показала практика этого трека питания и дефицитов, в реальности мы не знаем даже своего рациона питания. Так давайте займемся его исправлением, а не обсуждением и сравнением с рационами других людей.

Мы уже подготовили развернутый отчет по питанию, из которого стало понятно, над какими компонентами нужно работать. Теперь осталось самое сложное, нужно найти способ изменить свое питание. Частично мы уже подготовились к этому в процессе контроля. Ведь когда ты не только увидел, но и понял, что делаешь что-то не так, то в дальнейшем уже невозможно продолжать поступать так же неправильно. Эти осознания и инсайты, которые невозможно «развидеть», уже потихоньку и небольшими шагами изменяют наш рацион питания в автоматическом режиме. И это прекрасная новость! Но остальное придется делать самим.

Наш человек способен на подвиги и легко может совершить неординарный поступок, но медленные постепенные шаги в направлении достижения цели даются нам на порядок сложнее. Чтобы облегчить эту коррекцию, мы воспользуемся методом ступенек. Для каждого изменения мы выбираем только один компонент питания. Нельзя, да и невозможно менять сразу несколько компонентов или нутриентов. Это тот еще подвиг, который почти гарантированно приводит к срыву в питании. Отметим себе в календаре ближайшие 4 недели для внедрения изменений, но только по одному из обнаруженных дефицитов или профицитов. Объем нутриентов, требующий коррекции, делим на 4 равные части и добавляем по одной части в ежедневный рацион каждую неделю.

Формулировка сложная, но принцип простой и понятный. Например, сейчас потребление клетчатки 10 г в сутки, нам не хватает 20 г клетчатки. Разделим недобор 20 г на 4 недели, получится 5 г в неделю. Соответственно, в ближайшую неделю добавляем в ежедневный рацион +5 г клетчатки, на следующей неделе еще +5 г в ежедневный рацион. Так постепенно добираем недостающие 20 г, и ежедневное потребление становится 30 г.



Пусть это будет нашим заключением и одновременно призывом к действию, к тому, чтобы сначала оценить свой рацион питания, затем при необходимости изменить его и начать, наконец, **Нормально есть!**

Пусть на этом пути ничто нам не помешает. А если помешает, то это называется «симптомы». Их можно найти на следующей странице.