

ТОП-10 ошибок в «правильном» питании



Поговорим про самые частые ошибки, которые совершают люди, стремясь изменить свое питание в лучшую сторону, в том числе, чтобы похудеть.

1. Соблюдение сложных диет и/или сложных режимов питания. Очень часто, не по своему желанию, а по назначению врача/нутрициолога/тренера, тот расписывает диету, указывает частоту питания, которые могут совершенно не укладываться в ритм жизни человека и его семьи, не соответствовать его пищевым предпочтениям и быть нереальными для длительного соблюдения. Итог – чем сложнее диета, тем быстрее она заканчивается.

2. Слишком частые перекусы. Обычно, когда спрашиваем пациентов, сколько раз в день они едят, отвечают: «1 или 2 раза в день». А потом, когда мы анализируем дневник питания, видим, что между основными приемами пищи присутствуют постоянные походы за капучино, орешками, конфетами, фруктами, крекерами и т.д. Таким образом, день состоит практически из постоянного жевания, и что характерно, человек часто не замечает, что он ест. Просто ест, пока думает над очередным рабочим заданием, просто хватается орешек или конфетку, потому что они лежат в вазочке, просто доедает за ребенком, вместо того, чтобы выбросить остатки и т.д. И только ведение пищевого дневника показывает, что в сумме набегает приличная калорийность, и неудивительно, что человек набирает вес.

ПРАВИЛО ТАРЕЛКИ



3. Обратная ситуация: слишком длинные перерывы в питании. Для кого-то, возможно, это хорошо и комфортно, но очень часто с утра – кофе и бутерброд, т.к. некогда (или вообще просто кофе), днем – куча работы, дела, разъезды, кофе-кофе-кофе, и, наконец, вечером, после работы человек расслабляется и за ужином съедает суточную норму калорий. Друзья, это совсем не интервальное голодание (оно не подразумевает плотный ужин на ночь), это прямой путь к ожирению, особенно типичный для мужчин почему-то.

4. Отсутствие плана еды на день. Этот пункт вытекает из двух предыдущих. Чтобы ваш рацион не превратился в хаос, заранее продумывайте, где, что и сколько вы будете есть в течение дня. Никто не знает ваш организм и ваш распорядок дня лучше, чем вы. Только вы сами способны предугадать когда примерно вы захотите есть и где вы в это время будете находиться. Составьте план и придерживайтесь его, гениальность этого подхода нам рассказал еще Льюис Кэррол.

5. Недостаточное употребление пищевых волокон. Норма – не менее 20 г в день. Чтобы набрать их, рекомендуется включать в каждый прием пищи зелень и овощи (не менее 400 г в день), а также ежедневно употреблять цельные злаки (например, овсянку длительной варки, хлеб с отрубями, гречку, перловку и т.д.), фрукты. Соблюдайте принцип тарелки: ваш прием пищи (ваша тарелка) наполовину должен состоять из зелени и некрахмалистых овощей, на четверть – из белка. И это каждый основной прием пищи, даже завтрак! Летом и на ужин углеводный гарнир временами может отдавать свою часть овощам, которые, соответственно, займут $\frac{3}{4}$ тарелки.

6. Чрезмерное употребление «скрытого» сахара. Стандартный ответ на вопрос о питании начинается с фразы «я не ем сахар». Не едите сахар, но едите булочки и круассаны, мед, сироп агавы, финики, варенье, пьете фруктовые соки или фреш и т.д. Все это – простые углеводы, содержание которых в рационе нужно минимизировать. Не тешьте себя иллюзией, что модный сироп, мед или финиковая паста в качестве подсластителя лучше, чем обычный сахар. То же самое.

7. Неограниченное употребление фруктов. Да, фрукты – это полезно. Необходимо употреблять их ежедневно. Но они достаточно сладкие и калорийные, поэтому не ждите, что налегая на арбузы/дыни/виноград или черешню в отпуске или заменяя фруктами ужин, вы похудеете. Проверено – не работает.

8. И обратная ошибка – полный отказ от фруктов. Тоже зря. Да, там сахар и фруктоза. Но они «связаны» клетчаткой и усваиваются медленно. А еще в ягодах и фруктах много витаминов, минералов, пищевых волокон, антиоксидантов и пребиотиков. Так что 300 г фруктов в день, разделенные на 2-3 приема, едим смело!

9. Злоупотребление жирами. Модный тренд. Типа жиры – это же полезно! «Весь мир уже опроверг вред жиров, в т.ч. насыщенных». Да, жиры полезны. И да, последние исследования не подтверждают безоговорочный вред натуральных насыщенных жиров. Но проблема в том, что несмотря на все это, жир является самым энергоемким макронутриентом, он содержит 9 ккал на 1 г, в отличие от белков и углеводов, которые содержат 4 ккал/г. Поэтому переедая жиры, вы превышаете свою норму калорийности и набираете вес. Это незаметно, т.к. жиры вкусные, не занимают большого объема и часто также «скрыты», как сахар.

10. И последняя ошибка – алкоголь. Во-первых, это жидкие, ненасыщающие вас, пустые, но очень весомые калории. Во-вторых, алкоголь снижает вашу бдительность и увеличивает вероятность того, что весь ваш план

на ужин полетит коту под хвост, и закусывать вы будете чем-то очень вкусным и очень калорийным. Хотите худеть – уберите алкоголь.

Удачи!

Подготовила врач-эндокринолог УЗ «Гродненский эндокринологический диспансер» Шабунько А.А.

Использованы открытые Интернет-ресурсы