

Корректность рациона определяется тем, отвечает ли он потребностям организма. Причем каждый день. Все макронутриенты (белки, жиры, углеводы), микронутриенты (витамины, минералы, биологически активные вещества) и жидкость, потраченные человеком, должны быть восполнены. Тогда будут сохраняться баланс, хорошее самочувствие и настроение. Последнее – важный пункт. Грамотный рацион – это еще и та еда, которая в основном нравится. Теоретически суточный калораж можно восполнить крупой и, скажем, сырыми овощами. Только вот радости это значительно убавит, а вслед за ней уйдет и мотивация к здоровой жизни. Стабильное эмоциональное состояние – залог того, что не будет патологического переедания, набегов на кухню по ночам или перехода на фастфуд и кондитерские изделия.

### **Это что, вредно?**

Часто и в большом количестве вредно все, даже вода. Не существует продукта питания, который однозначно можно было бы назвать вредным. Как-то ведь он появился и стал употребляться в пищу. Вопрос в мере. Перестраивая свой рацион, не цепляйтесь за фразы «я отказываюсь от вредных продуктов». Что именно вы считаете для себя вредным? Для кого-то полезный цельнозерновой хлеб – настоящий ночной кошмар. Это про людей, страдающих от непереносимости глютена. Кто-то не может даже видеть полезное и нужное молоко из-за лактазной недостаточности, а кто-то спокойно поедает жирный жареный бекон каждый день на ужин. Вредность пищи – относительна и во многом раздута средствами массовой информации. Поэтому давайте полагаться на здравый смысл и быть чуть внимательнее к своему организму.

### **Ограничить не равно исключить**

Можно сказать, что некоторые категории продуктов менее полезны, а при злоупотреблении более вредны, чем остальные. И количество их в ежедневном или недельном рационе лучше сократить:

- мясные и рыбные консервы, копчености содержат много соли, усилителей вкуса, консервантов, могут негативно влиять на функцию почек, сердца;
- жирное мясо, сало содержат животные жиры, которые в большом количестве дают нагрузку на поджелудочную железу, печень и желчный пузырь, могут спровоцировать образование холестериновых бляшек, желчных камней;

- острые, кислые продукты при неразумном употреблении раздражают слизистую желудка и кишечника, могут вызвать гастриты, язвы, воспаления;
- соусы на основе майонеза по несколько раз в день к каждому блюду – перебор по допустимому количеству соли и жиров;
- обилие белка (в рационе + в спортивном питании) у тех, кто сидит на белковой диете, способно спровоцировать обезвоживание, нарушение функции почек и уменьшение прочности костей;
- добавленный сахар, особенно в комбинации с жирами, при употреблении без меры вызывает прибавки в весе, способствует развитию сахарного диабета.

### **Необходимо придерживаться некоторых простых правил:**

- ограничить простые углеводы (сахара) – в рационе углеводы должны составлять 55–60% по калорийности преимущественно за счет сложных (крупы, бобовые, цельнозерновой хлеб). А доля добавленного сахара не должна превышать 10% по калорийности;
- ограничить жиры – не стоит брать продукты с 0,1% жирностью. Выбирайте продукты с низкой жирностью, но не обезжиренные: это и в меру, и намного вкуснее, а жиров все равно необходимо около 30% по калорийности – в виде жирных сортов рыбы, растительных масел, молочных жиров;
- ограничить потребление соли – лучше лишний раз не купите колбасу, сосиски и полуфабрикаты, а не давитесь пресным капустным салатом. Максимальная суточная доза соли – 5–6 г/сут., т. е. 1 чайная ложка;
- для снижения потребления сахара – откажите себе в конфетах, торте или лимонаде, но не бегите к полке с теми же сладостями на сахарозаменителях. Бесплезные сладости лучше заменить полезными сухофруктами.

Если вы относительно здоровый человек, то гамбургер, эклер, шашлык, порция салата с майонезом, острый суп или копченая рулька раз в неделю-две вас точно не убьет. Просто не злоупотребляйте.

### **Натуральное и ничего больше?**

Многим кажется, что оставаться здоровым можно, только употребляя «натуральные», «фермерские», «био», «органические» продукты. «Бабушки в детстве на цельном молоке да картошке сидели – вон какие здоровые, розовощекие были», – так часто нам говорят родители. И сейчас трендом стали подарки из продуктов питания. Натуральных,

настоящих. Корзина биоовощей с банкой меда, баночка фермерской тушенки, биоорехи, сыр от альпийских коз и так далее. Разумное зерно в таком подходе есть, но больше здесь маркетинга. Да, продукты, выращенные в экологически чистых (а вы проверяли?) регионах, получаемые от животных, которых кормят натуральным (точно ли?) кормом, – это хорошо. Но очень дорого и для повседневного рациона недоступно. Да и не так необходимо. Фермерское мясо не всегда проходит строгие санитарно-эпидемиологические проверки и может стать источником паразитов или инфекции. То же самое касается и молочной продукции. Товары из магазина – не всегда вред. Покупая продукцию в крупных сетях от известного производителя, можно быть уверенным, что она прошла определенное количество проверок и безопасна.

Бойтесь фальсификата, замены жиров на растительные, мяса на обвалку шкуры или соевые добавки? Ответ прост – не покупайте полуфабрикаты. Это и есть один из главных принципов правильного здорового питания. Чем больше вашего личного контроля в том, что вы едите, тем лучше. Свежее мясо, рыба, сырые овощи, фрукты, орехи, крупы и молочная основа (молоко и кефир) – и вы можете приготовить огромное количество первых, вторых блюд и десертов, зная, сколько добавили соли, сахара и, главное, чего не добавили.

### Главные цифры

По рекомендациям ВОЗ правильный рацион должен соответствовать определенным параметрам:

- суточная калорийность рациона зависит от пола, возраста и степени активности человека, колеблется от 1500 до 2500 ккал в сутки (при условии, что вы не занимаетесь спортом или тяжелой физической работой), но никогда не должен опускаться ниже 1200 ккал даже на диете;
- норма потребления соли – менее 5 г в день (чайная ложка);
- свободные сахара, в том числе содержащиеся во фруктах, меде и пр., должны составлять лишь 5–7% (до 10%) от количества потребленных калорий (примерно 25–35 г);
- жиры должны составлять чуть меньше 30% суточного рациона (лучше отдать предпочтение растительным, ненасыщенным);
- углеводы нужны в количестве 60% (необходимо, чтобы преобладали сложные);
- в день необходима порция свежих фруктов и овощей около 400 г, исключая картофель.

Так что особых секретов нет: здоровое питание – в ваших руках, нужна лишь мотивация.