



Сбалансированное питание: что такое «правило руки» и почему не стоит налегать на мясо

Сбалансированное питание включает в употребление всех необходимых макро- и микроэлементов, которые в полной мере удовлетворяют потребности организма. В рацион необходимо включать разные группы продуктов, большое количество воды, есть маленькими порциями до 4-5 раз в день.

Сбалансированное питание основывается на правильном соотношении белков, жиров и углеводов. Для здорового человека оно следующее: 25-30% белка, 40-50% углеводов и 25-30% жиров от общей калорийности рациона. Если у вас умеренная физическая активность, то следует употреблять примерно 0,85-1 г белка, 3-4 г углеводов и 40-50 г жиров на каждый килограмм веса. При потере веса увеличивают количество белка в питании, а при высокой физической активности увеличивают количество углеводов.

Питание маленькими порциями избавляет от переедания и благотворно влияет на метаболизм, не позволяя желудку растягиваться. Также при пищеварении организм выделяет определенное количество ферментов, которое будет уместно для переваривания небольшой порции еды. Лучше уходить из-за стола с чувством легкого голода, ведь насыщение наступает через 30 минут после приема пищи.

Как определить размер порции?

Правило руки помогает определить объем порции основных источников питательных веществ. Например, жирного мяса или рыбы можно съесть не больше ладони (без учета пальцев). Это примерно 100 граммов. Порция филе нежирной рыбы и мяса может достигать размера кисти. Для измерения количества углеводов подойдет кулак, равный 1 порции, овощи и фрукты – 2 кулака.

Важно научиться правильно распределять количество калорий между приемами пищи. Если вы питаетесь 3 раза в день, то 30-35% от всей калорийности рациона будет приходиться на завтрак, 40-45% на обед, оставшееся – на ужин. При пятиразовом питании: завтрак – 25%, два перекуса по 10%, обед – 35% и на ужин – 20%. Ужинать следует за 2-3 часа до сна.

Количество калорий зависит от возраста, пола и физической активности. Рассчитать свою суточную потребность можно при помощи онлайн-калькуляторов. Но не стоит себя слишком ограничивать! Организм это воспринимает как опасность и начинает запасать жир, несмотря на уменьшение калорийности рациона.

Питание можно назвать сбалансированным, когда в рацион входят все группы продуктов. Поэтому не стоит есть изо дня в день гречку с курицей и творог. Да, это будет правильным питанием по калорийности, но никак не сбалансированным. Полки магазинов полны новых неизведанных продуктов, которые удивят ваши вкусовые рецепторы и превратят обед в гастрономическое приключение.

Избегайте рафинированных продуктов: изделий из белой муки и риса, полуфабрикатов, сладостей. Лучше добавить в свой рацион как можно больше клетчатки в виде овощей и фруктов. Не забывайте о маслах холодного отжима, орехах.

Лучшие способы приготовления продуктов для максимального сохранения всех полезных свойств – тушение и запекание. Откажитесь от жареных блюд. Они тяжело перевариваются, очень калорийны и могут содержать канцерогены.

Доля сахара в сбалансированном рационе составляет 5–10% от суточной нормы калорий, но не более 5–6 чайных ложек в сутки. Не забывайте, что сахар содержится и в продуктах питания: йогурт, газировка, цукаты, хлеб, готовые каши.

Для поддержания кишечной микрофлоры и хорошего пищеварения стоит добавить в свой рацион натуральные йогурты, кефир и простоквашу.

Уменьшайте количество чая и кофе. Такие напитки выводят воду и микроэлементы из организма, нагружая почки.

Плюсы сбалансированного питания:

- улучшается состояние кожи;
- налаживается работа пищеварительной системы;
- организм получает все виды витаминов и минералов;
- тело наполняется энергией;
- вы не будете голодать, а наоборот разнообразите свой рацион полезными продуктами/

Дарья АНДРИАНОВА

Источник:

https://1prof.by/news/digest/sbalansirovannoe_pitanie_chno_takoe_pravilo_ruki_i_pochemu_ne_stoit_nalegat_na_myaso.html © 1prof.by

[Подписка](#)

Source URL: <https://mpt.gov.by/node/5409>