Правильное питание: меню на каждый день

Сформировать меню правильного питания на каждый день - это довольно непростая задача, зависящая от многих факторов: общего состояния здоровья человека, индивидуальной непереносимости отдельных продуктов, генетических факторов, имеющихся и перенесенных ранее болезней и т.д. Так как же правильно питаться здоровому человеку, чтобы не стать больным?

Вот основные рекомендации по составлению плана правильного питания:

1. Контролируйте объём потребляемой пищи и баланс калорий. Если вы не хотите, чтобы ваш вес увеличивался, нужно очень ответственно относиться к количеству съедаемой пищи и её калорийности. Организм ежедневно должен получать ровно столько энергии, сколько он затрачивает. Расчет калорийности индивидуален и зависит от образа жизни, работы, физической активности. Логично, что, если вы занимаетесь спортом и ваша работа не относится к сидячей, вы будете тратить больше калорий, чем человек, проводящий 90% времени в офисе за компьютером.

Считается, что средняя норма калорий для мужчин составляет порядка 2000-2400 ккал и зависит от образа жизни и возраста. Для женщин эта цифра составляет 1800-2200 ккал. Оптимальный баланс БЖУ (баланс белков, жиров и углеводов) выглядит следующим образом: белки должны составлять 30-40%, жиры – 20-25% и углеводы – 40-50%.

2. Питайтесь маленькими порциями и регулярно. Важно есть не менее трех раз в день и небольшими порциями. Оптимальным считается перерыв не более 5 часов между приемами пищи. Между ужином и завтраком не должно быть более 10 часов. А вот последний раз лучше ужинать за 3 часа до сна. Помните, что любую нехватку еды организм воспринимает в качестве угрозы и будет стараться создать запас в теле – именно так и появляются жировые отложения. Выработайте правильный режим питания – тогда вы не будете переедать, а ваш вес будет в норме.

3. Питание должно быть сбалансированным и разнообразным. Еда, которую вы употребляете каждый день, должна обеспечивать организм всеми необходимыми ему питательными веществами. В рационе лучше сочетать такие продукты, как мясо, рыба, овощи и фрукты, зелень, орехи, злаки, макароны твердых сортов пшеницы, хлеб из ржаной муки,молочные продукты.

4. Овощи и фрукты должны быть в рационе правильного питания каждый день. Ежедневно на обед и ужин рекомендовано употребление 300-400 граммов овощей (картофель не учитывается). Предпочтение лучше отдавать свежим сезонным овощам, а зимой можно есть замороженные, но лучше с минимальной термической обработкой. Фрукты нужно употреблять в меньшем количестве, так как они содержат много сахара, что приводит к увеличению веса тела.

5. Употребляйте минимум сахара и рафинированных продуктов. Продукты, содержащие сахар, могут быстро вызвать чувство насыщения, однако этот эффект обманчив и краткосрочен. Сладостями нельзя заменять завтрак, обед или ужин. Эти приемы пищи должны быть максимально полноценными. Если вам всё же хочется сладкого, вы можете есть в небольшом количестве мармелад, зефир или пастилу без сахара или сухофрукты (но в разумной дозировке).

Употребление в пищу фастфуда, колбас, сосисок и полуфабрикатов крайне нежелательно для организма. Лучше заменить эти блюда птицей, рыбой или мясом.

Не употребляйте соки и газированные напитки. В данных видах напитков содержится максимальное количество сахара, в частности в одном стакане газировки – около 10 чайных ложек сахара (а это 130 ккал!). Лучше заменить эти напитки водой или чаем.

7. Продумайте рацион питания на неделю. Составьте себе меню на неделю – это поможет сэкономить время, деньги и нервы. Вы заранее продумали каждый прием пищи – и уже знаете, что и когда будете готовить.

Продумывая рацион питания на всю неделю, Вы избавляетесь от желания в употреблении фастфуда, например, по дороге с работы домой. Обратите особое внимание на суточную норму калорий – завтрак должен приносить организму порядка 30% энергии, обед – 35%, ужин – 25%, перекусы в течение дня – 10%.

8. Совершайте умный шопинг в магазине. Рекомендовано ходить в магазин со списком необходимых продуктов и обязательно сытым. Это позволит приобретать лишь то, что нужно и избегать спонтанных покупок.

9. Прием пищи должен быть спокойным и эстетичным. Не поленитесь потратить время на сервировку стола и создание тихой, спокойной обстановки для приема пищи. Не пользуйтесь гаджетами во время еды и не читайте. Наслаждайтесь каждым приемом пищи: и завтраком, и обедом, и ужином!