АННА БАРМИНА

БЕСПЛАТНЫЙ ГАЙД

ОСНОВЫ ПИТАНИЯ НА ПОНЯТНОМ ЯЗЫКЕ

Питание: понятный старт

Что дают организму разные продукты
и как собрать из них обычный рацион

Белки • жиры • углеводы • витамины • практика



01 / ОСНОВЫ

Что такое нутриенты

Нутриенты называют питательными веществами. Организм получает их из еды и использует для работы клеток, восстановления тканей и других задач.



Макронутриенты

Белки, жиры и углеводы. Они нужны в сравнительно больших количествах и дают энергию.

Микронутриенты

Витамины и минералы. Нужны в малых количествах, но без них организм не может нормально работать.

Белки 4 ккал / 1 г	Обновление тканей, ферменты, поддержание мышц.
Жиры 9 ккал / 1 г	Клеточные структуры, незаменимые жирные кислоты.
Углеводы 4 ккал / 1 г	Энергия для повседневной жизни и тренировок.

Калории показывают количество энергии, а БЖУ помогают понять состав еды. КБЖУ означает калории, белки, жиры и углеводы. Витамины, минералы и вода сами по себе калорий не дают.

Если энергии в среднем поступает меньше, чем расходуется, масса тела обычно снижается. Но одинаковая калорийность не делает блюда одинаковыми по составу и сытости.

Гайд для взрослых, об общих принципах питания. При беременности, грудном вскармливании, заболеваниях или расстройстве пищевого поведения изменения рациона обсуди со специалистом. Это не индивидуальный план похудения.

02 / БЕЛКИ

Белок: для тканей и мышц

Белки состоят из аминокислот. При пищеварении организм разбирает белок на эти составляющие и использует их для создания и обновления собственных тканей.



Часть аминокислот незаменима

Организм не может произвести их сам, поэтому они должны поступать с едой. Белок нужен каждый день, даже если ты не занимаешься спортом.

В каких продуктах искать

Рыба, птица, мясо, яйца, творог и йогурт. Из растительных вариантов: тофу, чечевица, фасоль, нут и другие бобовые. Чередуй источники, которые тебе подходят по вкусу и переносимости.

Белковый продукт не состоит только из белка

В твороге есть вода и другие нутриенты. Если на этикетке указано 16 г белка на 100 г, то в порции 150 г будет 24 г белка. Это учебный пример: состав конкретного продукта смотри на упаковке.

Как применить без подсчёта

Добавь заметную белковую часть к основным приёмам пищи: йогурт к каше, рыбу к гарниру, тофу к овощам. Белок может помогать сытости, но важны также размер и состав всего приёма пищи.

Орехи тоже содержат белок, однако в них много жира. Поэтому горсть орехов не равноценна порции рыбы по белку и энергии. Индивидуальное количество белка зависит от человека.

Источники: MedlinePlus: белок

03 / УГЛЕВОДЫ И КЛЕТЧАТКА

Углеводы дают энергию

Углеводы помогают обеспечивать энергией повседневную жизнь и тренировки. Их источники: крупы, хлеб, макароны, картофель, фрукты, бобовые и молочные продукты.



На этой тарелке

Овсянка и фрукты дают углеводы и клетчатку. Йогурт добавляет белок. Один продукт часто содержит несколько нутриентов.

Простые и сложные: что это значит

Это описание строения углеводов. К простым относятся сахара, к сложным относятся крахмал и пищевые волокна. Фрукты содержат простые сахара вместе с водой и клетчаткой, поэтому название группы ещё не говорит о пользе всего продукта.

Клетчатка тоже относится к углеводам

Наши пищеварительные ферменты почти не расщепляют её. Пищевые волокна помогают работе кишечника; некоторые служат пищей для кишечных бактерий. Источники: овощи, фрукты, бобовые, цельнозерновые продукты, орехи и семена.

С чего начать

Добавляй овощи к обеду и ужину, ешь цельные фрукты, чаще выбирай цельнозерновой хлеб и крупы. Для взрослых общий ориентир ВОЗ: не менее 25 г клетчатки в сутки. Это граммы волокон, а не вес овощей. Увеличивай количество постепенно.

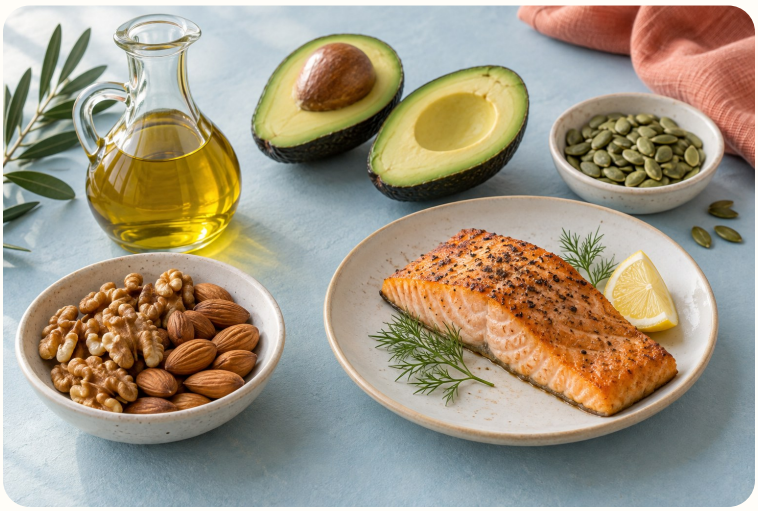
Обычная паста и белый рис тоже могут оставаться в рационе. Необязательно убирать все углеводы для снижения веса: имеют значение порции и питание в целом.

Источники: ВОЗ: здоровое питание • MedlinePlus: клетчатка

04 / ЖИРЫ

Жиры нужны организму

Жиры входят в клеточные структуры, дают незаменимые жирные кислоты и помогают усваивать витамины A, D, E и K. Полностью исключать их из рациона не нужно.



Масло, орехи, семена и рыба

Это разные источники жиров. Рыба при этом даёт ещё и белок, а орехи содержат также клетчатку.

Чаще выбирай ненасыщенные жиры

Они содержатся в растительных маслах, орехах, семенах, авокадо и рыбе. Необязательно покупать дорогие продукты: привычное подсолнечное масло тоже подходит как один из вариантов.

Насыщенные жиры стоит ограничивать

Их много в сливочном масле, жирном мясе, некоторых молочных продуктах, кокосовом и пальмовом масле. Полезно часть таких источников заменять ненасыщенными. Промышленных трансжиров следует избегать.

Почему небольшая добавка имеет значение

Жиры дают около 9 ккал на грамм. Например, 5 г растительного масла дают примерно 45 ккал, а 15 г около 135 ккал. Это не повод бояться масла, а объяснение того, почему количество меняет калорийность блюда.

Попробуй один раз отмерить обычную добавку масла. Если в тарелке уже есть жирная рыба, орехи или насыщенный соус, масло не нужно добавлять автоматически.

Источники: ВОЗ: жиры в питании

05 / МИКРОНУТРИЕНТЫ И ВОДА

Витамины и минералы

Они не дают энергии, но участвуют в работе организма. Разные продукты содержат разные наборы этих веществ, поэтому рацион полезно разнообразить.



Ниже несколько примеров. Они показывают, почему в рационе нужны разные группы продуктов. Это не полный список витаминов и минералов и не подбор добавок.

Кальций	Кости, зубы и работа мышц. Молоко, йогурт, сыр; обогащённые кальцием растительные напитки.
Железо	Перенос кислорода в организме. Мясо, рыба, бобовые. Витамин С помогает усвоению железа из растительной еды.
Витамин С	Образование коллагена и работа иммунной системы. Сладкий перец, цитрусовые, киви, брокколи.
Йод	Образование гормонов щитовидной железы. Рыба, молочные продукты, йодированная соль вместо обычной, а не дополнительно.

А вода?

Она нужна для работы клеток и регулирования температуры. Пей регулярно, учитывая жажду, жару и нагрузку. В общее поступление входят вода, другие напитки и жидкость из еды. Одинаковое число литров не подходит всем.

По усталости или тяге к еде нельзя определить конкретный дефицит. Добавки подбирают по потребности; большие дозы "на всякий случай" могут навредить.

Источники: NIH: кальций • железо • витамин С • йод • вода

06 / СОБИРАЕМ ВМЕСТЕ

Как выглядит обычный обед

Метод тарелки помогает применить знания о нутриентах без подсчёта каждой ложки. Пропорции показывают состав еды, а не точную норму для каждого человека.



1/2

Овощи и фрукты.
Здесь: брокколи, огурцы, томаты и зелень.

1/4

Белковая еда.
Здесь: рыба.

1/4

Крупа или другой гарнир.
Здесь: гречка.

Одни и те же продукты могут выполнять разные роли

Рыба даёт белок и жиры. Гречка содержит преимущественно углеводы, но также белок и клетчатку. Овощи добавляют пищевые волокна, витамины и минералы. Масло добавляй по вкусу, с учётом уже имеющегося жира.

Меняй продукты, сохраняя понятный состав

Вместо рыбы можно взять птицу, тофу или бобовые. Вместо гречки другую крупу, картофель или хлеб. Замены не одинаковы по белку и калориям: эта схема помогает ориентироваться, а не заменяет расчёт.

Подбирай размер порции по потребностям и сытости. Половина тарелки овощей не означает половину калорий. Метод тарелки сам по себе не гарантирует снижение веса.

Источники: Health Canada: метод тарелки

07 / ЕДА В ОБЫЧНОЙ ЖИЗНИ

Три знакомых сочетания

Ты можешь улучшать привычную еду, добавляя недостающее. Отдельное "диетическое" меню для этого не требуется.



Каша, йогурт и фрукты

Крупа даёт углеводы, йогурт добавляет белок, фрукты и овсянка содержат клетчатку. У разных йогуртов разный состав: сравни количество белка на 100 г. Орехи можно добавить по вкусу.



Паста с мясным соусом и салатом

В одном блюде могут сочетаться углеводы, белки и жиры. Овощи добавляют пищевые волокна и разнообразие. Масло и соус тоже входят в состав приёма пищи. Пасту не нужно исключать.



Бутерброды с птицей и овощами

Хлеб, заметная белковая начинка и овощи помогают собрать удобную еду. Начинку можно менять: рыба, яйца или тофу. Если до следующего приёма пищи далеко, проверь, хватает ли тебе порции.

А сладкое? Любимый десерт может оставаться в рационе. Попробуй его после обычной еды, заметь вкус и сытость. Следующий приём пищи не нужно пропускать в качестве компенсации. Количество сладкого и весь рацион имеют значение.

08 / ПРАКТИКА

Применяй по одному шагу

Необязательно сразу считать калории и менять весь рацион. Возьми один приём пищи и в течение недели попробуй сделать его удобнее и разнообразнее.

1. Найди белковый продукт в своём завтраке или обеде.
2. Посмотри, есть ли гарнир: крупа, хлеб или картофель.
3. Добавь овощи или фрукт. Выбери то, что нравится.
4. Заметь масло, орехи и соусы. Оцени обычную добавку.
5. Попробуй бобовые или цельнозерновой продукт.
6. Подготовь удобный обед или нужный тебе перекус.
7. Повтори удачное сочетание и оцени сытость.



Если к вечеру сильный голод

Посмотри, достаточно ли ела днём и не было ли слишком большого перерыва. Попробуй более полноценный обед или запланированный перекус. Это полезнее, чем ругать себя за аппетит.

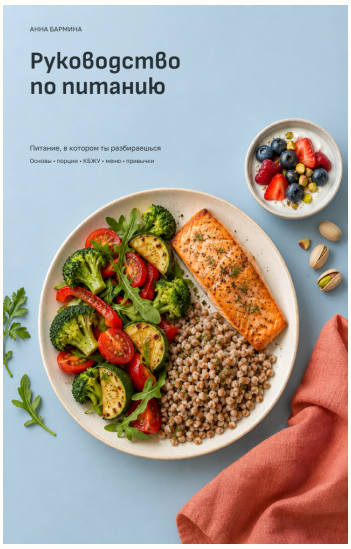
Моё удобное сочетание: _____
Что хочу повторить: _____

Иллюстрации еды созданы с помощью ИИ и показывают идеи сочетаний, а не точные порции. Все количества в примерах учебные.

09 / ПРОДОЛЖЕНИЕ

Теперь можно идти глубже

Ты уже знаешь, зачем нужны нутриенты и как найти их в обычной еде. Следующий шаг: понять, сколько и как удобно есть именно тебе.



Руководство по питанию

АННА БАРМИНА / 84 СТРАНИЦЫ

В полном руководстве есть основы, способы питания без подсчёта, подробные расчёты и пошаговая практика. Можно выбрать раздел, который нужен сейчас.

Сколько еды нужно мне?

Калорийность, связь калорий и БЖУ, способы оценивать порции.

Как считать без путаницы?

Этикетки, сухой и готовый вес, домашние рецепты и 10 шагов в FatSecret.

Как приспособить питание к жизни?

Варианты меню, тренировки, кафе, сладкое и праздники.

Как понять, работает ли мой подход?

Тенденция веса, причины остановки и поддержание результата.

Хочешь полное руководство?

Напиши мне "ПИТАНИЕ" там, где получила этот гайд.

Основа гайда: "Руководство по питанию" Анны Барминой. Ссылки на дополнительные источники размещены на страницах соответствующих тем.