

Наше физическое здоровье зависит от 5 основных составляющих

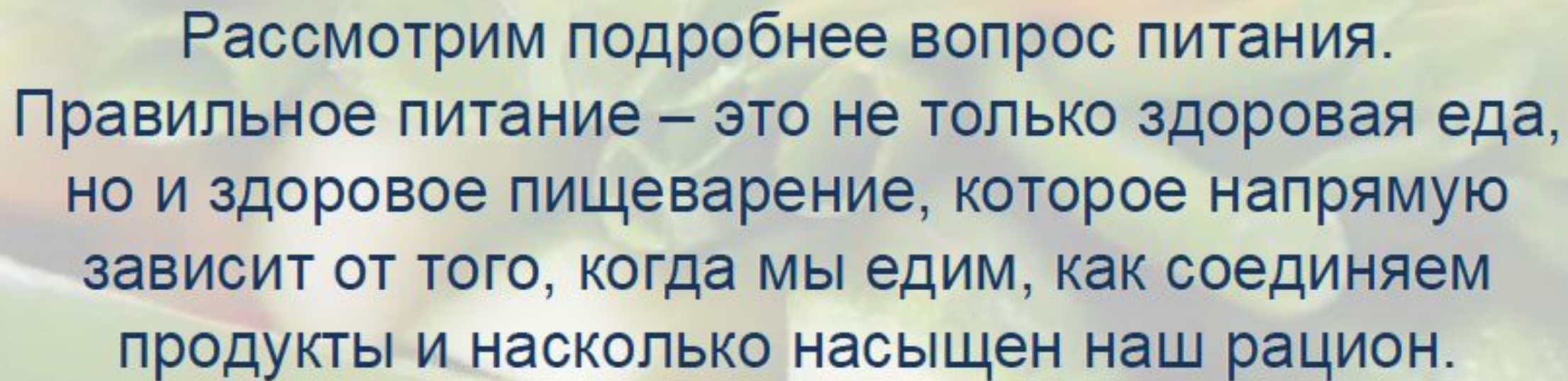
правильное
питание

режим дня и сон

регулярная физическая
активность (в
тренировочном режиме и
в течение всего дня)

отказ от вредных
привычек (курение,
повышенное
употребление алкоголя и
кофеина)

борьба со стрессом
(душевное
спокойствие)



Рассмотрим подробнее вопрос питания.
Правильное питание – это не только здоровая еда,
но и здоровое пищеварение, которое напрямую
зависит от того, когда мы едим, как соединяем
продукты и насколько насыщен наш рацион.

Правильное питание основано на 3 главных принципах

1. Принцип энергетической полноценности (принцип баланса калорий)

Мы должны употреблять такое количество калорий, которое покрывает, но не превышает суточные траты энергии. Недостаток потребляемых калорий ведет к упадку сил, потере энергии, может нанести вред здоровью. А регулярное превышение суточной нормы приводит к появлению избыточной массы тела и как следствие может спровоцировать проблемы со здоровьем.

Как понять свою суточную потребность?

Для этого рассмотрим понятие «основной обмен». Основной обмен — минимальное количество энергии, необходимое для обеспечения нормальной жизнедеятельности в условиях относительного физического и психического покоя. Эта энергия расходуется на процессы клеточного метаболизма, кровообращение, дыхание, выделение, поддержание температуры тела, функционирование жизненно важных нервных центров мозга, постоянную секрецию эндокринных желез.



Правильное питание основано на 3 главных принципах



1. Принцип энергетической полноценности (принцип баланса калорий)

Уровень основного обмена можно измерить в специальных лабораторных условиях, но существуют и формулы для его расчета.

Расчет суточной затраты энергии (уравнение Гарриса-Бенедикта):

Для женщин = $655 + [9,6 \times \text{Вес(кг)}] + [1,8 \times \text{Рост(см)}] - [4,7 \times \text{Возраст(годы)}]$

Для мужчин = $65 + [13,7 \times \text{Вес(кг)}] + [5 \times \text{Рост(см)}] - [6,8 \times \text{Возраст(годы)}]$

Например для женщины 35 лет, весом 60 кг и ростом 170 основной обмен составляет 1373 ккал.

Далее умножаем уровень основного обмена на коэффициент двигательной активности: для женщины, работающей в офисе и регулярно занимающейся фитнесом и умеренными физическими нагрузками, он составит 1,4, и получаем суточную норму 1930 ккал.

Энергетическая плотность – уровень калорийности продукта на единицу веса.

Правильное питание основано на 3 главных принципах

1. Принцип энергетической полноценности

Соотношение питательной и энергетической плотности пищи

Обратите внимание, что мы не зря вынесли принцип питательной плотности продуктов на первое место. При построении своего рациона следует отдавать предпочтение продуктам с высокой питательной плотностью и низким уровнем калорийности.

Говоря простым языком, если перед нами два блюда одинаковой калорийности, например десерт и порция овощного салата с морепродуктами, то наше предпочтение отдается, конечно, второму блюду, так как по содержанию полезных веществ оно явно превосходит первое. Приятный бонус – объем блюд с высокой питательной плотностью и низкой калорийностью всегда больше, чем «энергетических» бомб. **Продукты, имеющие заведомо низкую питательную плотность и высокую энергетическую:** фастфуд, рафинированные сахара, сладкие и жирные десерты, изделия из пшеничной муки. **Продукты имеющие высокую питательную плотность:** зеленые овощи, салаты, бобовые, фрукты.



Правильное питание основано на 3 главных принципах

2. Принцип сбалансированного питания (питательная плотность пищи)

В нашем рационе всегда должны присутствовать все необходимых для организма элементы – макронутриенты (белки, жиры, углеводы и клетчатка), микронутриенты (минералы, витамины) и вода.



Углеводы

- основное питательное вещество человека, идеальный источник энергии – до 50% всей поступающей энергии;

- источник углеводов – овощи, фрукты, крупы, хлебобулочные изделия, сахара.

Различают простые или **быстрые углеводы** (сахар, белая мука, мед) и сложные или **медленные** – крупы, изделия из твёрдых сортов пшеницы, овощи, фрукты. Последним стоит отдавать предпочтение, так как они надолго обеспечивают нас энергией и не откладываются в жир.

Правильное питание основано на 3 главных принципах



Клетчатка

Клетчатка (пищевые волокна) относится к питательным веществам, которые, подобно воде и минеральным солям, не обеспечивают организм энергией, но играют огромную роль в его жизнедеятельности. Пищевая клетчатка, которая содержится главным образом в растительных продуктах с низким или очень низким содержанием сахара, обычно объединяется с другими питательными веществами.

Клетчатка играет важную роль в поддержании нормальной микрофлоры кишечника, влияет на скорость всасывания углеводов, то есть контролирует скорость поступления сахара в кровь, обеспечивает нормальную перистальтику кишечника.

Для обеспечения организма клетчаткой следует употреблять в пищу овощи и фрукты, бобовые, крупы и изделия из муки грубого помола, отруби.



Жиры

- стратегический запас энергии в чистом виде в организме: жиры входят в состав всех клеток, питают мозг, нервную ткань, отвечают за синтез гормонов, всасывание витаминов, упругость кожи;

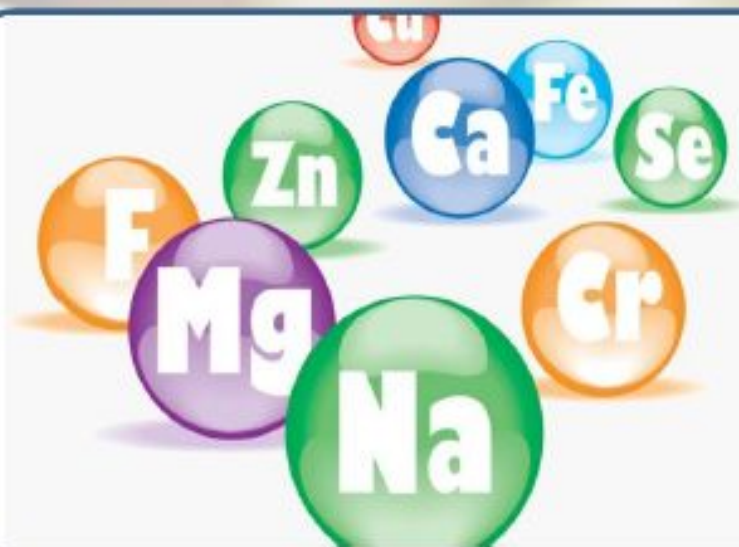
- безжировые диеты показали себя как разрушительные, снижать потребление жира до 0 нежелательно;

- жиры должны поступать в организм, так как необходимы для формирования подкожно жировой клетчатки: в здоровом организме при нормальном весе содержится 12-15 кг жира.

Правильное питание основано на 3 главных принципах

Белки

- основной строительный материал для клеток, гормонов, антител, ферментов;
- организм не создает запасов белка: уже при незначительном превышении количества белка возникает чувство сытости;
- источники: мясо, рыба, творог, яйца, грибы, молочные продукты, бобовые и зерновые.



Минеральные вещества

Незаменимыми являются 22 химических элемента, из которых в относительно большом количестве в организме присутствуют натрий, кальций, калий, магний, хлор, сера и фосфор. Они относятся к *макроэлементам*, без которых невозможны обмен веществ и нормальное функционирование всех органов и систем.

Правильное питание основано на 3 главных принципах

Микроэлементами являются медь, селен, хром, марганец, молибден, фтор и др. Организму необходимо крайне маленькое количество микроэлементов. Избыточное количество некоторых микроэлементов в продуктах питания может вызвать тяжелые отравления, поэтому обычно их содержание в продуктах невелико.



Витамины

Это органические соединения с высокой биологической активностью, необходимые для нормальной жизнедеятельности. Они должны поступать в организм вместе с пищей. Витамины делятся на две основные группы: водорастворимые (например С, Р и группа В) и жирорастворимые (А, D, Е, К). Для сохранения витаминного и минерального баланса необходимо принимать поливитаминные комплексы, например **Вэлнэс Пэк от Oriflame**.



Правильное питание основано на 3 главных принципах



Вода

Роль воды в организме человека трудно преуменьшить. Вода требуется для правильного протекания пищеварительного и циркуляционного процесса, являясь при этом естественным очистителем организма от шлаков и токсинов. Она является транспортировщиком полезных питательных веществ по всему телу, способствует восстановлению тканей.

Следует употреблять достаточное количество воды, не злоупотреблять большим количеством чая или кофе и ни в коем случае не утолять жажду алкоголем.

Старайтесь, чтобы у вас всегда была возможность попить простой чистой воды (в длительных поездках и прогулках, на работе, во время физической активности и т.п.).

Питательная плотность пищи - это уровень содержания витаминов, минералов и аминокислот в продукте на единицу веса.

Регулировать содержание макро и микро нутриентов вам помогут продукты от Oriflame. Вэлнес Пэк - это идеальное сочетание микронутриентов, а коктейли и супы Начурал Баланс обеспечивают поступление макронутриентов с нужной энергетической ценностью.

Правильное питание основано на 3 главных принципах

3. Принцип дробности питания

Разделение питания в течение дня на 5 приемов пищи позволяет не испытывать чувство голода, а значит не переедать. Чтобы соблюдать этот закон, следуйте следующим рекомендациям:

- не пропускайте приемы пищи, особенно завтраки;
- старайтесь принимать пищу в одно и то же время;
- используйте перекусы, чтобы не испытывать чувство сильного голода перед основным приемом пищи;
- ешьте как гурман, спокойно и без спешки;
- не злоупотребляйте поздними ужинами, старайтесь есть за 3-4 часа до сна.



Правильное питание основано на 3 главных принципах

3. Принцип дробности питания. Модель тарелки

Даже если вы сделали свои первые шаги на пути сбалансированного питания и употребляете только правильные продукты, как определить оптимальный размер порции, чтобы получать все необходимые макро и микронутриенты и не переесть?

Соблюдите принципы сбалансированного питания и определите размеры порции поможет модель тарелки.



1/2 тарелки – овощи

1/4 тарелки – нежирные протеины

1/4 тарелки – медленные углеводы

Для поддержания физической формы и оптимального веса пользуйтесь следующей моделью тарелки.

Обед: мысленно разделите тарелку на 2 части, а затем одну половину разделите еще пополам. Четверть тарелки – порция нежирной белковой пищи, четверть тарелки – медленные углеводы (крупы, макароны из твердых сортов пшеницы) и половина тарелки – овощи и зелень.

Ужин: На время ужина модель тарелки можно оставить прежней или модифицировать: $\frac{3}{4}$ займут овощи и зелень, $\frac{1}{4}$ - нежирная белковая пища.

Правильное питание основано на 3 главных принципах

3. Принцип дробности питания. Модель тарелки

Соблюсти принципы сбалансированного питания и определить размеры порции поможет модель тарелки.



3/4 тарелки – овощи

1/8 тарелки – нежирные протеины

1/8 тарелки – медленные углеводы

Для тех, кто желает похудеть, подойдет следующая модель тарелки.

Обед: мысленно разделите тарелку на 4 сектора, 3 сектора из 4 отведите под овощи и зелень. Оставшуюся четверть тарелки разделите еще пополам, получится две части $1/8$, на одну положите нежирную белковую пищу, на другую медленные углеводы.

Ужин: $3/4$ займут овощи и зелень, условную $1/4$ - коктейль или суп Нэчурал Баланс.

Примерное меню на неделю



Вы можете соединять приемы пищи из разных дней и подстраивать меню под себя. Главное - соблюдайте предложенные принципы и не забывайте о полезных супах и коктейлях **Нэчурал Баланс** и комплексах витаминов **Вэлнэс Пэк** от Oriflame.

Для определения размеров порций договоримся об объемах используемой посуды: тарелка - диаметр 26 см, десертная тарелка – диаметр 20 см, миска – глубина примерно 6 см, диаметр 14 см, стакан – объем 250 мл, ложка, чайная ложка.

Снижение веса или поддержание физической формы – вне зависимости от ваших целей полезные супы и коктейли **Нэчурал Баланс** помогут вам в построение правильного питания.

Для тех, кто настроен на похудение, это прекрасно сбалансированный по калориям и полезным элементам полноценный прием пищи. Для тех, кто тренируется на повышение выносливости, – дополнительный источник энергии и протеинов.

Примерное меню на неделю

День 1

Завтрак: геркулесовая каша на воде или нежирном молоке (1/2 миски) с половиной чайной ложки меда, кофе или чай + **Вэлнэс Пэк**

Перекус: **коктейль Нэчурал Баланс** Клубника

Обед: вареная или тушеная индейка (1/4 тарелки), коричневый рис (1/4 тарелки), салат (листья салата, огурец, авокадо, зеленый горох) (половина тарелки)

Перекус: фрукт (кроме банана и винограда), горсть ореховой смеси

Ужин: **суп Нэчурал Баланс** Томат Базилик, брокколи, припущенная маслом и соусом (половина тарелки), ломтик малосолевой красной рыбы

День 2

Завтрак: смесь **коктейля Нэчурал Баланс** шоколадный вкус и натурального йогурта, кофе или чай + **Вэлнэс Пэк**

Перекус: печенья из овсянки (овсянка, немного молока, яйцо, мед) – 3 штуки

Обед: запеченная красная рыба (1/4 тарелки), цветная капуста на пару (1/4 тарелки), салат (сладкий лук, листья салата, помидоры, несколько оливок, лимонный сок) (половина тарелки)

Перекус: творог до 5%, смешанный с половиной чайной ложки меда и натуральным йогуртом (всего 1/3 миски)

Ужин: хлебец с белым сыром и листьями шпината, **суп Нэчурал Баланс** со вкусом спаржи

Примерное меню на неделю

День 3

Завтрак: омлет (половина тарелки), небольшая горсть сухофруктов (чернослив, курага), чай или кофе + **Вэлнэс Пэк**

Перекус: маффин (1 штука), для выпечки которого вместо муки использована смесь **Нэчурал Баланс** Шоколадный вкус и добавлены сухофрукты по вкусу

Обед: печеные овощи (грибы, баклажаны, перец, помидоры) (полтарелки) + несколько ломтиков куриной грудки гриль (1/4 тарелки)

Перекус: коктейль **Нэчурал Баланс** Ванильный вкус

Ужин: тушеная или запеченная утка (1/4 тарелки), икра из печеных баклажанов (1/4 тарелки)

День 4

Завтрак: гречневая каша с черносливом и кубиком сливочного масла (1/2 миски), чай или кофе + **Вэлнэс Пэк**

Перекус: натуральный йогурт с добавлением незначительного количества не обжаренных мюсли (всего 1/3 миски)

Обед: треска тушеная с овощами (морковь, перец, лук) (1/4 тарелки), красный рис (1/4 тарелки), салат (зеленая фасоль, грецкие орехи, сладкий лук, льняное масло, соль, специи) (половина тарелки)

Перекус: сырая тертая морковь, заправленная нежирным натуральным йогуртом (всего 1/3 миски)

Ужин: **суп Нэчурал Баланс** Спаржа, хлебец с ломтиком красной рыбы

Примерное меню на неделю

День 5

Завтрак: яичница из двух яиц с помидорами и перцем (половина тарелки), небольшая горсть сухофруктов, чай или кофе + **Вэлнэс Пэк**

Перекус: обжаренный или приготовленный на гриле адыгейский сыр (3 небольших кусочка)

Обед: тефтели из телятины с добавлением риса в молочном соусе (1/4 тарелки), салат из корейской моркови и свеклы (половина тарелки)

Перекус: микс из орехов (горсточка), яблоко

Ужин: маш или чечевица, тушеные с красным перцем и помидорами (половина тарелки), хлебец

День 6

Завтрак: пирог из овсянки (замороженная вишня или клюква, молотый миндаль, молоко, яйцо, мед) (половина десертной тарелки), кофе или чай + **Вэлнэс Пэк**

Перекус: коктейль **Нэчурал Баланс** Ванильный вкус

Обед: запеканка из брокколи, грибов и курицы (половина тарелки)

Перекус: зерненный творог 5% жирности (1/3 миски)

Ужин: салат из корня сельдерея, не горькой редьки, вареной курицы и сметаны (всего 3/4 тарелки), **суп Нэчурал Баланс** Спаржа, хлебец

День 7

Завтрак: блинчики из ржаной обдирной муки с медом и небольшим количеством сливочного масла (половина десертной тарелки), кофе или чай + **Вэлнэс Пэк**

Перекус: не обжаренные мюсли с 1,5 молоком или йогуртом (всего 1/3 миски), чай или кофе

Обед: стейки из говядины (1/4 тарелки), греческий салат (3/4 тарелки)

Перекус: грейпфрут

Ужин: запеканка из чечевицы (1/4 тарелки), овощной салат (половина тарелки), хлебец