

Что есть, чтобы похудеть

То, что голодание не помогает похудеть, а зачастую лишь добавляет проблем со здоровьем, многие уже усвоили. Чтобы похудеть, нужно есть. Но что, когда и сколько? Каким должно быть правильное питание для похудения, чтобы вес не возвращался?

Здоровые люди по крупицам собрали и структурировали для вас самую ценную информацию на тему «Что бы такого съесть, чтобы похудеть». Итак...

Какие продукты предпочесть для похудения?

Растительные продукты

Овощи. Богаты клетчаткой и углеводами, минеральными веществами и витаминами. Овощи темно-зеленого цвета, красные и оранжевые содержат много витамина С и бета-каротина. За год человеку нужно съесть не менее 70 кг овощей (около 200 г разных овощей в день).

Фрукты и ягоды следует употреблять с осторожностью. Они богаты витаминами и углеводами, но также содержат много сахара и имеют высокий гликемический индекс — учитывайте это при сбалансированном питании для похудения.

Зерновые продукты. Рожь, пшеница, овес, кукуруза, рис, гречиха — источники белка, клетчатки, крахмала, витаминов группы В, железа. Как и овощи, зерновые практически не содержат жиров.

Но важно помнить, что ценная клетчатка содержится в оболочке зерна, а именно ее удаляют при переработке и помоле. Чем тоньше помол муки, тем выше сорт, и вот тут надо быть начеку: выбирайте хлеб из муки грубого помола или цельнозерновой, в которой содержание пищевых волокон может достигать 6,8%. Мука высшего сорта и сдоба не являются низкокалорийными продуктами для похудения.

Каши: самые полезные — гречневая и овсяная, сваренные на воде. Строго соблюдая соотношение крупы и воды при закладке, вам не придется сливать воду после варки, и этим сохраните в каше больше белков и углеводов.

Включите в свое меню для похудения кашу из киноа — эта культура, внешне напоминающая гречку, по содержанию белка почти не уступает мясу.

Бобовые. Наиболее полноценный источник питания — соя, содержащая 30-50% белка. Соевый белок содержит до 20 аминокислот, в том числе незаменимых, и усваивается на 70%. По многим показателям соевые бобы превосходят говядину. Соевое масло (а его в бобах 16-27%) богато лецитином и ненасыщенными жирными кислотами, что способствует снижению уровня холестерина и делает его незаменимым в рационе питания для похудения, а также при атеросклерозе, сахарном диабете, сердечно-сосудистых заболеваниях.

Грибы. Содержат много витамина А, В, С, РР, калия, железа и фосфора. Но нужно помнить, что содержащийся в клеточной оболочке грибов хитин не разлагается в желудочно-кишечном тракте.

Грибы (клетчатка) способствуют выведению из организма холестерина и токсических веществ.

И кстати — грибочки не годятся в качестве закуски к горячительным напиткам: под влиянием спиртного грибной белок свертывается и не усваивается.

Молочные продукты

В коровьем молоке есть все незаменимые аминокислоты, и усваиваются они с помощью лактозы на 96%. Плюс витамины А, В6, В12 и кальций. Кефир, ряженка, ацидофилин, простокваша оказывают благотворное влияние на микрофлору кишечника, легко усваиваются и оказывают тонизирующее действие. Кисломолочные продукты (в том числе богатый белком нежирный творог) обязательно включают в правильное питание для похудения в домашних условиях.

Сыр — уникальный продукт. Содержащийся в нем белок (до 25%) хорошо усваивается организмом, т.к. белок расщепляется до аминокислот еще во время созревания сыра, до того, как попал на ваш стол.

В то же время сыр имеет высокую калорийность, в качестве продукта для похудения он не годится.

То же относится к сметане и сливкам — можно лишь изредка, и минимальной жирности. Масло из рациона желательно исключить.

Йогурты — однозначно приветствуются, но лишь «живые», без сахара и фруктовых добавок. Сладкие йогурты и с наполнителями практически бесполезны, ведь витаминов в них минимум, а фрукты, сталкиваясь с бифидобактериями, сбиваются и могут провоцировать расстройства кишечника.

Мясные продукты

Мясо — главный поставщик фосфора для организма человека и основной источник полноценных белков с незаменимыми аминокислотами. Витаминов в мясе немного, в основном это витамины группы В, и больше всего их в печени.

Мясо предпочтительнее варить, готовить на пару, тушить и запекать.

Мясо птицы по аминокислотному составу белка и содержанию неорганических минеральных веществ не уступает мясу млекопитающих. Но курица сильно проигрывает по содержанию железа (см. таблицу).

Продукт	Содержание железа (на 100 г)
Желток куриного яйца (в сухом веществе)	16 мг
Печень свиная	12 мг
Печень говяжья	9 мг
Почки говяжьи	7,1 мг
Сердце говяжье	7 мг
Сердце свиное	5,9 мг
Язык говяжий	5 мг
Мясо индейки 2 сорт	5 мг
Мясо кролика	4,4 мг
Мясо индейки 1 сорт	4 мг
Мясо курицы	3 мг
Яйцо куриное	2,7 мг
Мясо говяжье	2,6 мг
Баранина	2 мг
Телятина	1,7 мг
Мясо цыпленка-бройлера	1,5 мг

Главная функция железа — доставлять кислород ко всем клеткам и тканям, поддерживать иммунную систему и обеспечивать энергетический метаболизм. Интересно, что некоторые люди не могут похудеть именно из-за недостатка железа в организме. Впрочем, для белорусов, употребляющих много курятины и колбасных изделий, проблема весьма актуальна: у большинства либо латентный (скрытый) дефицит железа, либо уже анемия...

Чем темнее мясо, тем больше в нем железа.

В то же время чрезмерно налегать на мясо не стоит: в мясе содержится много пуриновых оснований (органических соединений, производных пурина), имеющих непосредственное влияние на обмен веществ в организме. В мясной свинине пуриновых оснований больше, чем в говядине и телятине, а в мясе кролика — меньше, чем в курином.

Различают красное и белое мясо. К красному (оно жирнее и калорийнее) относят свинину, говядину, баранину, конину и козье мясо. Белое же принято считать диетическим, это мясо птицы. Но нужно знать, что цвет также зависит от возраста животного, и у молодых животных мясо меньше насыщено миоглобином (белком мышечных тканей, содержащим железо, - именно он отвечает за окраску мяса). Интересно, что птица может содержать и красное, и белое мясо: грудки и крылышки можно считать белыми, ножки — красными. Отварное мясо переваривается лучше, чем жареное, а от копченостей и колбас при здоровом питании для похудения нужно отказаться. Даже не смотрите в их сторону.

Стоит упомянуть и категории мяса, которые играют роль при расчете калорийности блюд.

Говядина 1 категории самая жирная, упитанности выше средней — 2 категории, средней упитанности — 3, ниже средней — 4.

Свинина 1 категории — мясная, молодые туши с толщиной шпика 10-30 мм; 2 кат. — мясной молодняк с толщиной шпика 31-40 мм и подсвинки (шпик 10 мм и более); 3 кат. — жирные свиньи (шпик 41 мм и более); 4 кат. — туши свиноматок и боровов с толщиной шпика 15-40 мм (используются для промышленной переработки); 5 кат. — молочные поросята; 6 кат. — молодые хряки (шпик 40 мм и более).

Куры 1 категории отличаются от 2-й подкожным жиром и большей упитанностью.

Рыба и морепродукты

Рыба, особенно океаническая, хороша полноценными белками (15-20%), легкоусвояемыми жирами, витаминами и минеральными веществами, коими богата морская вода. Она быстро переваривается (за 2-3 часа, в то время как говядина, к примеру, за 5 часов). В белке морских рыб содержится аминокислота таурин, помогающая регулировать артериальное давление и стимулирует выработку инсулина.

Рыба богата калием, кальцием, фосфором, натрием, магнием, железом, медью, цинком, йодом, витаминами А, С, D, E и группы В.

О пользе рыбьего жира ходят легенды. Благодаря наличию полиненасыщенных жирных кислот омега-3 рыбий жир (при ежедневном употреблении 30 г) может снизить холестерин в крови на 7%.

Выбирайте рыбу средней жирности: палтус, скумбрию, морского окуня, осетровых. Впрочем, даже лосось или сельдь содержат жиров меньше, чем

любое мясо. Идеальная еда для похудения — маложирные треска, пикша, камбала, хек, щука, речной окунь, карп, толстолобик.

Белорусы рыбу не особо жалуют – в год употребляют примерно 18 кг на брата, а надо вдвое больше (хотя бы 100 г в день). Для сравнения, среднестатистический японец или норвежец потребляет за год около 60 кг. Оно и понятно – островные государства как-никак, культура рыбопотребления там традиционно высокая.

Но сегодня в Беларуси активно развиваются рыбхозы, отечественная прудовая рыба производится по ГОСТам, имеющим жесткие требования к качеству продукции. В мясе пресноводных рыб около 20% белка. Тот же карп, к примеру, по наличию белка превосходит говядину.

Привозная океаническая рыба, при всех ее достоинствах, проделывает немалый путь до наших прилавков, подвергается заморозке и разморозке, что не может не влиять на содержание в ней ценных веществ. Отечественная же прудовая и речная рыба вполне заслуживает занять почетное место в рационе: мясо африканского сома, выращенного белорусским рыбхозом, содержит аминокислот 0,51 мг / 100 г, форели – 0,41 мг / 100 г. Выращивают у нас и представителей семейства осетровых, а также близких белорусскому сердцу карася, щуку, линя, толстолобика, белого амура и других.

Что касается морепродуктов, то лидерство диетологи единогласно отдают морской капусте: она и малокалорийна, и йода содержит столько, что ваша щитовидка скажет вам спасибо.

Таблица калорийности продуктов

ВЫСОКОКАЛОРИЙНЫЕ ПРОДУКТЫ	
Очень большая калорийность (450-900 ккал на 100 г)	Большая калорийность (200-449 ккал на 100 г)
Масло: подсолнечное, топленое, сливочное Шпик Свинина жирная 1 категории Колбасы сырокопченые Орехи Шоколад Пирожные с кремом	Говядина 1 категории Свинина мясная Баранина 1 категории Колбасы: варено-копченые, полукопченые, вареные (кроме говяжьей) Сардельки Сосиски Мясные хлеба Куры 1 категории Гуси Утки Сыры: твердые, рассольные, плавленые Сметана Творог жирный Сырки творожные Рыба (мойва, пелагида, сайра, севрюга, сельдь тихоокеанская, угорь, сом) Икра Хлеб Макароны Сахар Мед Варенье
СРЕДНЕКАЛОРИЙНЫЕ ПРОДУКТЫ	
Умеренная калорийность (100-199 ккал на 100 г)	

Баранина 2 категории Говядина 2 категории Конина Мясо лосося Мясо кролика Мясо оленя Ягнятина Цыплята бройлеры Индейки 2 категории Куры 2 категории Яйца: куриные, перепелиные Рыба: зубан, жерех, макрель, макрорус, сельдь атлантическая нежирная, скумбрия, ставрида, осетрина, белый амур Творог полужирный Йогурт 6%
--

НИЗКОКАЛОРИЙНЫЕ ПРОДУКТЫ

Малая калорийность (30-99 ккал на 100 г)	Очень малая калорийность (менее 30 ккал на 100 г)
Молоко Кефир Творог нежирный Простокваша Йогурт 1,5 – 3,2% Кумыс Рыба: треска, хек, судак, щука, карп, камбала, толстолобик Ягоды (кроме клюквы) Фрукты Брюква Зеленый горошек Капуста: брюссельская, кольраби, цветная Картофель Морковь Фасоль Редька Свекла	Кабачки Капуста Огурцы Редис Репа Салат Томаты Перец сладкий Тыква Клюква Грибы свежие

8 шагов к здоровому питанию.

1. Начинайте день со стакана воды.
2. Не пропускайте завтрак ни в коем случае, он должен содержать 30% калорийности дневного рациона. Пропустите завтрак — и организм в стрессе начнет откладывать про запас обед и ужин.
3. Старайтесь есть 4-6 раз в день примерно в одно и то же время. Ужинать можно и после шести вечера, главное, не позже чем за 3-4 часа до сна.
4. Объем одного приема пищи должен быть с пригоршню (сложите ладони и прикиньте, поместится ли туда ваше блюдо). Для женщин это примерно 250 мл, для мужчин — 300 мл.
5. Откажитесь от белого сахара и круп, которые в природе не являются белыми (в т.ч. мука). Сахар замените медом, столовую соль — морской, а крупы покупайте с минимальной обработкой.
6. При жарке вместо масла используйте воду. Немного масла можно добавить в конце, и желателно холодного отжима.
7. Для заправки салатов вместо майонеза используйте оливковое масло с соком лимона и травами.
8. Полюбите травы и пряности, помогающие сжигать жиры и способствующие похудению: укроп, петрушку, лавровый лист, мяту, чеснок, чабрец, шалфей, гвоздику, корицу. В качестве жиросжигателей хороши сок лимона, сельдерей, грейпфрута.

А еще запомните «6 нельзя»:

- есть от нечего делать,
- есть перед телевизором,
- обязательно съесть все на тарелке,
- доедать за домашними,
- готовить много блюд и пробовать каждое,
- заедать основные блюда десертом или хлебом.

**Попробуйте изменить свое отношение к тому, что вы едите.
Станьте капризным при выборе продуктов, берегите и цените себя:
не позволяйте еде вредить своему телу.**