

ГАЙД ПО ЗДОРОВОМУ ДОЛГОЛЕТИЮ

ОСНОВЫ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ

Понятная система питания для здоровья, энергии и нормального веса — без жестких диет и запретов.

Формула здоровой тарелки

$\frac{1}{2}$ овощи • $\frac{1}{4}$ белок • $\frac{1}{4}$ сложные углеводы

+ полезные жиры • вода • разнообразие

Главная идея

Не стремитесь к «идеальному меню». Создайте рацион, который можно соблюдать годами: вкусный, разнообразный и подходящий именно вам.

Врач-терапевт • профилактическая медицина
здоровое и активное долголетие

@dr.efimovaai

1. Начните со здоровой тарелки

Это самый простой способ собрать сбалансированный прием пищи без постоянного подсчета калорий.

½ тарелки — овощи

Свежие, тушеные, запеченные или замороженные. Старайтесь менять цвета и виды овощей.

¼ тарелки — белок

Рыба, птица, яйца, бобовые, тофу, натуральные кисломолочные продукты.

¼ тарелки — сложные углеводы

Гречка, овсянка, перловка, рис, картофель, цельнозерновые макароны и хлеб.

+ полезные жиры

Растительные масла, орехи, семена, рыба. Порция небольшая: жиры питательны и калорийны.

Ориентир по овощам и фруктам

Для большинства взрослых хороший ориентир — не менее 400 г овощей и фруктов в день. Чем разнообразнее цвета на тарелке, тем легче получить разные пищевые волокна и микронутриенты.

2. Белок: основа насыщения и мышц

С возрастом сохранение мышечной массы становится особенно важным. Поэтому источник белка желательно включать в основные приемы пищи.

Хорошие источники

- Рыба и морепродукты.
- Птица и нежирное мясо.
- Яйца.
- Бобовые: фасоль, чечевица, нут, горох.
- Натуральный йогурт, творог и другие кисломолочные продукты.

Практический ориентир

Не обязательно считать граммы белка в каждом блюде. Начните с простого правила: источник белка должен быть виден на тарелке во время завтрака, обеда и ужина.

Что ограничивать

Колбасы, сосиски и другое переработанное мясо лучше не делать ежедневным источником белка. Чем проще состав продукта, тем легче контролировать соль, насыщенные жиры и общую калорийность.

3. Углеводы не нужно бояться

Углеводы — важный источник энергии. Значение имеет не только их количество, но и качество.

Выбирайте чаще

- Овсянку, гречку, перловку и другие крупы.
- Бобовые.
- Цельнозерновой хлеб и макароны.
- Картофель — вареный или запеченный.
- Овощи, фрукты и ягоды.

Клетчатка — ваш союзник

Овощи, фрукты, бобовые и цельнозерновые продукты помогают насыщению и поддерживают нормальную работу кишечника.

Сладкое

Не обязательно объявлять десерты «запрещенными». Важнее частота и размер порции. Сладкие напитки особенно легко дают избыток сахара и калорий, почти не насыщая.

4. Жиры: качество важнее запрета

Жиры необходимы организму. Они участвуют в строении клеток и помогают усваивать жирорастворимые витамины.

Предпочитайте

- Растительные масла.
- Орехи и семена.
- Рыбу.

Помните о порции

Даже полезные жиры очень калорийны. Небольшого количества масла, орехов или семян обычно достаточно, чтобы дополнить блюдо.

Соль

Для большинства взрослых ориентир ВОЗ — менее 5 г соли в сутки. Учитывайте не только соль из солонки, но и скрытую соль в колбасах, сырах, соусах и готовых продуктах.

Трансжиры

Старайтесь минимизировать продукты с промышленными трансжирами и не делать выпечку, фастфуд и ультрапереработанную еду основой рациона.

5. Вода и режим питания

Главный напиток — вода

Потребность в жидкости индивидуальна и зависит от температуры, активности, питания, заболеваний и лекарств. Универсальная строгая формула «мл на кг» подходит не всем.

Режим без жестких правил

Нет обязательного для всех количества приемов пищи. Для многих удобны три основных приема. Перекус нужен, если вы действительно голодны или он помогает избежать сильного голода позже.

- Ешьте сидя и по возможности без телефона.
- Не торопитесь — насыщение приходит не мгновенно.
- Если вечером переедаете, проверьте, достаточно ли вы ели днем.

Перед перекусом спросите себя

Я действительно голодна — или это усталость, стресс, скука, привычка или желание отвлечься?

6. Пример сбалансированного дня

ЗАВТРАК

Овсянка + натуральный йогурт или яйца + ягоды/фрукт + немного орехов.

ОБЕД

½ тарелки овощей + рыба/птица/бобовые + гречка/рис/картофель + немного растительного масла.

ПЕРЕКУС — если нужен

Фрукт + натуральный йогурт; овощи + хумус; или небольшая порция орехов.

УЖИН

Овощи + источник белка + при необходимости небольшая порция сложных углеводов.

А десерт?

Любимый десерт может оставаться частью рациона. После него не нужно «отрабатывать» еду тренировкой или голоданием. Просто возвращайтесь к обычному режиму питания.

7. Продуктовая корзина на неделю

Полезное питание становится намного проще, если базовые продукты уже есть дома.

- Овощи: несколько свежих видов + замороженные на запас.
- Фрукты и ягоды: сезонные, доступные по бюджету или замороженные.
- Белок: яйца, рыба, птица, бобовые, натуральные кисломолочные продукты.
- Крупы: гречка, овсянка, перловка, рис, цельнозерновые макароны.
- Жиры: растительное масло, орехи, семена.
- Быстрый резерв: замороженная рыба, бобовые без избытка соли, цельнозерновой хлеб.

Не переплачивайте за слово «ПП»

Обычные продукты могут составить прекрасную основу здорового рациона. Не обязательно покупать дорогие «суперфуды».

Читайте этикетку

Смотрите не только на рекламу «эко», «фитнес» или «без сахара», а на состав, соль, добавленные сахара, насыщенные жиры и размер порции.

8. Чек-лист на 14 дней

Выберите сначала несколько пунктов. Не пытайтесь изменить всё за один день.

- ☐ Овощи есть минимум в двух приемах пищи.
- ☐ В основных приемах пищи есть источник белка.
- ☐ Фрукты или ягоды регулярно заменяют часть сладостей.
- ☐ Сладкие напитки не являются ежедневной привычкой.
- ☐ Колбасы и переработанное мясо не являются основой рациона.
- ☐ Я контролирую соль и количество готовых соусов.
- ☐ Покупаю продукты по заранее составленному списку.
- ☐ Ем медленнее и замечаю насыщение.
- ☐ После «неидеальной» еды спокойно возвращаюсь к обычному рациону.

Через 14 дней оцените

Не только вес: уровень энергии, чувство голода, тягу к сладкому, пищеварение, сон и то, насколько легко вам сохранять новые привычки.

9. Пять правил, которые стоит сохранить

1. Половина тарелки — овощи

Это простой способ увеличить разнообразие и количество пищевых волокон.

2. Белок — в основные приемы пищи

Особенно важен для насыщения и сохранения мышечной массы.

3. Цельные продукты — чаще

Овощи, крупы, бобовые, рыба, яйца, фрукты и кисломолочные продукты.

4. Вода — основной напиток

Сладкие напитки лучше оставить для редких случаев.

5. Не нужна идеальность

Устойчивые привычки полезнее короткой строгой диеты.

Материал носит образовательный характер и не заменяет индивидуальную консультацию врача. При сахарном диабете, заболеваниях почек, печени, ЖКТ, сердечной недостаточности, беременности и других состояниях рацион может требовать персональной коррекции.

С заботой о вашем здоровье • @dr.efimovaai