

еда на твоей стороне

МЕТОД ИДЕАЛЬНОЙ ТАРЕЛКИ



**АННА
МАКАРОВА**

Консультант по коррекции веса и пищевому поведению, нутрициолог, фитнес-нутрициолог, ведет блог «Идеальная тарелка А. Макаровой»

Здоровье Рунета. Подарочная книга

Анна Макарова

**Метод идеальной тарелки:
еда на твоей стороне**

«Издательство АСТ»

2023

УДК 615.874
ББК 51.23

Макарова А.

Метод идеальной тарелки: еда на твоей стороне / А. Макарова —
«Издательство АСТ», 2023 — (Здоровье Рунета. Подарочная
книга)

ISBN 978-5-17-146558-2

Пропаганда «ПП» сформировала у людей много страхов и нездорового отношения к еде. Следовать «ПП» — значит исключить конкретные продукты, а иногда и жестко себе их запретить. Интернет переполнен противоречивой информацией, еда доступна 24 часа. А составление сбалансированного рациона для большинства оказывается непростой задачей. Анна Макарова создала свою идеальную тарелку и научит вас без лишних действий составлять рацион, который обеспечит ваш организм всем необходимым. Также вы узнаете, как рассчитать все основные параметры, позволяющие оценить состояние вашего тела и веса, и рассмотрите такие важные темы, как психология пищевого поведения и осознанное питание. В формате a4.pdf сохранен издательский макет.

УДК 615.874
ББК 51.23

ISBN 978-5-17-146558-2

© Макарова А., 2023
© Издательство АСТ, 2023

Содержание

Предисловие	6
Чек-лист «Пора ли вам менять свое питание»	8
Часть I	9
Что же такое правильное питание?	9
Метод здоровой тарелки	15
½ часть тарелки: овощи и/или фрукты	16
¼ часть тарелки: белки	18
¼ часть тарелки: углеводы (гарнир)	19
Почему именно эти продукты должны быть всегда на нашей здоровой тарелке?	19
Белки на нашей тарелке	24
Яйца	24
Рыба	24
Конец ознакомительного фрагмента.	25

Анна Макарова

Метод идеальной тарелки

Еда на твоей стороне

* * *

© Макарова А., текст
© Устинова А., иллюстрации
© ООО «Издательство АСТ»

Предисловие

Бедный, неудачный, несчастный и нездоровый – этот тот, кто часто использует слово «завтра».

Роберт Кийосаки

Я этого хочу. Значит, это будет.

Генри Форд

Дорогой друг! Мне радостно оттого, что все больше людей осознают важность сбалансированного питания, которое помогает получать нужные для жизнедеятельности микро- и макронутриенты и поддерживать здоровый вес. Но что такое по-настоящему здоровое питание, к большому сожалению, знают немногие. В последнее время пропаганда «ПП» сформировала у людей много страхов и нездорового отношения к еде. Ведь следовать «ПП» – значит «исключить» конкретные продукты, а иногда и жестко себе их запретить.

Соглашусь, что составление сбалансированного рациона на деле для большинства оказывается непростой задачей. В современном мире еда доступна 24 часа в сутки. Интернет переполнен противоречивой информацией о питании. В итоге мы не замечаем, как попадаем в ловушку наших неправильных привычек и неверных убеждений. Как результат, с каждым годом возрастает проблема избыточного веса и дисбаланса в составе тела, что создает риски для серьезных и даже смертельных заболеваний.

У меня богатый опыт работы с разными людьми. Большинство из них в начале пути объединяет одно: они быстро загораются идеей, хотят получить мгновенный результат, но быстро сходят с дистанции из-за желания получить его буквально через неделю и не достигают своей цели.

Моя задача как специалиста – научить вас без лишних, ненужных действий составлять правильно сбалансированный рацион, который обеспечит ваш организм всеми необходимыми нутриентами, поможет достигнуть цели без стрессов и станет вашим образом жизни навсегда. Надо только лишь запомнить единственное правило:

Пока вы не измените ваши пищевые привычки, вы не измените вес и не сможете его стабилизировать.

Опыт доказывает, что этого возможно добиться благодаря методу ЗДОРОВОЙ ТАРЕЛКИ, основанному на результатах исследований Гарвардской школы общественного здравоохранения и других уважаемых и признанных во всем мире организаций в данной области. Этот метод прост и эффективен. Изучив его, у вас не останется больше вопросов о питании, вы перестанете думать о еде как о враге, начнете получать удовольствие и наконец-то обретете свободу.

Эта книга поможет освоить Метод здоровой тарелки за короткий срок. Он подойдет всем, кто перепробовал уже немало диет, так и не смог удержать результат и отчаялся; тем, кто боится есть вкусно, есть после 18:00, есть картофель/макароны/фрукты и другие продукты; людям, которые считают возрастные гормональные перестройки несовместимыми с красивым и здоровым телом; тем, кто устал каждый раз снижать вес к лету, хочет круглый год выглядеть привлекательно и отлично себя чувствовать; мамам в декрете, которые готовы работать над собой, но переживают, что не смогут совмещать похудение с заботой о детях; тем, кто устал от необоснованной информации о вредности и полном исключении определенных продуктов.

Будьте всегда красивыми, счастливыми и здоровыми!
Анна Макарова

Чек-лист «Пора ли вам менять свое питание»

8 сигналов для проверки

Прежде чем я начну рассказывать о том, что такое ИДЕАЛЬНАЯ ТАРЕЛКА, я хочу предложить вам проверить себя, пройдя чек-лист, в котором зафиксированы ключевые маркеры, сигнализирующие о необходимости поменять свое питание.

Сигнал № 1 – у вас отсутствует белковый продукт (мясо/птица/яйца/рыба/морепродукты/творог/бобовые) в одном из основных приемов пищи или даже в каждом из них.

При недостатке белка в рационе вам грозят ухудшение состояния кожи, волос и ногтей, снижение упругости тела и сил, ослабление иммунитета и многие другие последствия.

Сигнал № 2 – мало овощей и фруктов в вашем ежедневном меню. В каждом основном приеме пищи должна присутствовать порция овощей, фруктов или ягод, и в идеале разного цвета. Вы уверены, что достаточно едите овощей и фруктов? Недостаток клетчатки, содержащейся в них, сулит негативные последствия в работе желудочно-кишечного тракта (ЖКТ), повышение уровня холестерина и сахара в крови, повышение аппетита и впоследствии увеличение веса.

Сигнал № 3 – большая часть зерновых и продуктов из зерновых, например макароны, хлеб, – очищенные крупы. Самые популярные очищенные крупы – это овсянка быстрого приготовления и белый рис.

Главный минус рациона, где преимущественно присутствуют очищенные крупы, – это дефицит клетчатки и негативные последствия для здоровья и самочувствия вследствие этого.

Сигнал № 4 – однообразный рацион. Если вы изо дня в день едите одно и то же, у меня для вас плохая новость. Вы рискуете недополучать одни питательные вещества и перебирать с другими. Да и наша печень не любит, когда мы кормим себя одной гречкой или картофелем, поскольку в таком случае ей приходится постоянно сталкиваться с одними и теми же продуктами метаболизма.

Сигнал № 5 – много сладостей и другой еды с низкой питательной ценностью, но высокой калорийностью.

Заметьте, я не говорю, что сладкого нужно избегать/исключать. Проблемы (ожирение и сопутствующие ему заболевания – сердечно-сосудистые, сахарный диабет и др.) возникают лишь в том случае, когда мы его едим регулярно и в больших количествах.

Сигнал № 6 – исключение отдельных групп продуктов. Одни исключают молочную продукцию, другие – крупы, хлеб и макароны с картофелем, а веганы и вовсе не признают продуктов животного происхождения. В этом мало хорошего, особенно для тех, кто не связан с питанием на профессиональном уровне и не может адекватно оценить свой рацион таким образом, чтобы «закрыть» все дефициты по питательным веществам.

Сигнал № 7 – основу вашего рациона составляют покупные готовые блюда и переработанные продукты. Как правило, такой рацион сильно превышает норму калорийности и содержание соли, сахара, жиров в целом, что также провоцирует набор лишнего веса и возникновение связанных с этим заболеваний.

Сигнал № 8 – вы не привыкли завтракать, пропускаете обед, кусочничаете в течение дня, а вечером у вас на столе скатерть-самобранка. Отсутствие установленного режима приемов пищи – это грубая ошибка, которую важно грамотно скорректировать относительно вашего режима дня.

Если вы заметили у себя хотя бы один из перечисленных сигналов, то эта книга для вас.

Часть I

Твоя идеальная тарелка

Что же такое правильное питание?

Что же такое ПП? Во-первых, термин «ПП» – это немного искаженное представление основополагающих принципов сбалансированного питания.

Питание должно быть разнообразным, умеренным и сбалансированным, то есть содержать все необходимые нам питательные вещества в нужных количествах.

Термин «ПП», который подразумевает «правильное питание», на мой взгляд, лучше расшифровывать как «полноценное питание». Так мы снимаем эмоциональный окрас и сдвигаем акцент с придуманной «правильности» на более важные принципы – принципы полноценности и умеренности.

Мы находимся в непрерывном контакте с едой, еда окружает нас повсюду. С ней мы получаем энергию и все питательные вещества (витамины, минералы, незаменимые аминокислоты и жирные кислоты, а также углеводы и фитохимические вещества), которые помогают нам быть здоровыми и активными.

Но кто же определяет, какое питание является сбалансированным, полноценным и умеренным? Благодаря таким экспертным организациям, как ВОЗ, Министерство здравоохранения и Институт питания РАМН (Российская академия медицинских наук), у нас есть проводники по сбалансированному питанию. Именно такие организации тщательно изучают вопрос питания и устанавливают, сколько нам нужно белков, жиров, углеводов и какая калорийность нужна для достижения и поддержания здоровой массы тела. Также есть рекомендации по суточным потребностям в микронутриентах: витаминах и минералах.

Здоровое сбалансированное питание

Установленные нормы



ВОЗ, Минздрав РФ, Институт питания РАМН

Сколько жидкости нам нужно пить, сколько клетчатки употреблять, чтобы ее было не мало, но и не много? Сколько можно употреблять добавленного сахара, насыщенных жиров и соли, чтобы не навредить здоровью, но при этом позволить себе периодически сладкое или фастфуд? В конце концов как питаться, чтобы снизить риски развития многих хронических заболеваний и получать всё, что нам нужно, из обычной еды? На все эти вопросы есть ответы, а также вполне конкретные, выполнимые и – главное – простые для понимания рекомендации.

Хотя концепция включения разных групп продуктов была сформулирована еще в начале XX века, лишь в 1940-х годах данный принцип получил широкое признание с дальнейшим развитием. В 1992 году в Риме состоялась Международная конференция по вопросам питания. На ней был принят план действий по распространению информации о рациональном питании. Национальные концепции по сбалансированному питанию многих стран стали изображаться в виде пирамиды. А за «отраслевой стандарт» можно считать пирамиду от Министерства сельского хозяйства США (USDA), у которого неплохо получилось визуализировать рекомендации. Вот как выглядела эта пирамида в 1992 году:



За основу рациона рекомендовали выбирать зерновые, а также фрукты и овощи, за которыми следовали белковые и молочные продукты. А на самой вершине – не как главный элемент питания, а как вишенка на торте – масла, жиры и сладости в очень скромных количествах.

Однако, глядя на пирамиду, не все понимали, как именно формировать рацион в реальной жизни. Что положить в тарелку и в каком количестве? Не у всех ведь в семье есть нутрициолог, который может пояснить эту пирамиду и показать, как эти рекомендации воплотить в жизнь, чтобы соблюдался принцип сбалансированности, разнообразия и умеренности.

И в 2011 году Министерство сельского хозяйства США опубликовало новые рекомендации для здоровья населения, которые получили название «Моя тарелка», или «Тарелка здорового питания» (Choose my plate – в оригинале).



Почему нам так важно знать, что опубликовало Министерство сельского хозяйства США? «Какое они имеют к нам отношение?» – спросите вы. Дело в том, что в мире есть организации, на решение которых обращают внимание все специалисты системы здравоохранения. Это не только американские учреждения, можно привести массу примеров – от канадского или австралийского Минздравов до скандинавских институтов спортивной медицины. Но Американское министерство сельского хозяйства – одна из таких организаций в сфере питания, за ее решениями следит весь мир, цитируют специалисты, решения используют Минздравы других стран.

«Моя тарелка» в исполнении этой организации – не первая попытка использовать тарелку в качестве основы для инфографики о здоровом питании, это уже использовалось в тех же скандинавских странах. Но это решение оказалось наиболее законченным, современным и удобным, и вслед за США его начали применять и другие страны, например, английская тарелка здорового питания, или свежие канадские рекомендации для населения также используют тарелку.

Принцип здоровой тарелки (канадские рекомендации по питанию 2019 года)

- Ешьте разнообразные овощи и фрукты.
- Ешьте продукты, богатые белком.
- Вода – наиболее предпочтительный напиток в течение дня.
- Выбирайте цельнозерновые продукты.

- Выбирайте разнообразные продукты в каждой группе продуктов.

Мы разберем именно версию инфографики «Моя тарелка», но отметим, что это в каком-то смысле «золотой стандарт» современных рекомендаций для населения и его можно и стоит использовать как удобный и гибкий шаблон для планирования рациона. В некоторых моментах мы будем не строго следовать за рекомендациями американских специалистов, я постараюсь объяснить, как эту схему сделать еще более простой, удобной и рабочей.

Итак, представьте себе обычную тарелку средних размеров. Разделим ее визуально примерно на три равных части. Четверть тарелки будут занимать предпочтительные источники белка; четверть – зерновые, или – мы можем сказать чуть шире – гарниры, комплексные источники углеводов. Вторая половина тарелки – за овощами и фруктами, растительные источники, которые все организации в сфере здоровья рекомендуют есть в достаточном количестве.

Питаясь по методу идеальной тарелки, мы соблюдаем рекомендуемые нормативы по потреблению макро- и микронутриентов. Очень просто сбалансировать рацион, не переедая, если 3 таких приема пищи дополнить 1 небольшим перекусом, к примеру.



Отталкиваясь от своего опыта и опираясь на первоисточник, я создала свою версию идеальной тарелки – идеальную тарелку Анны Макаровой. Это прекрасный инструмент для того,

чтобы сделать свой рацион сбалансированным, разнообразным, умеренным, а главное – вкусным.

Итак, начнем учиться формировать свою идеальную тарелку.

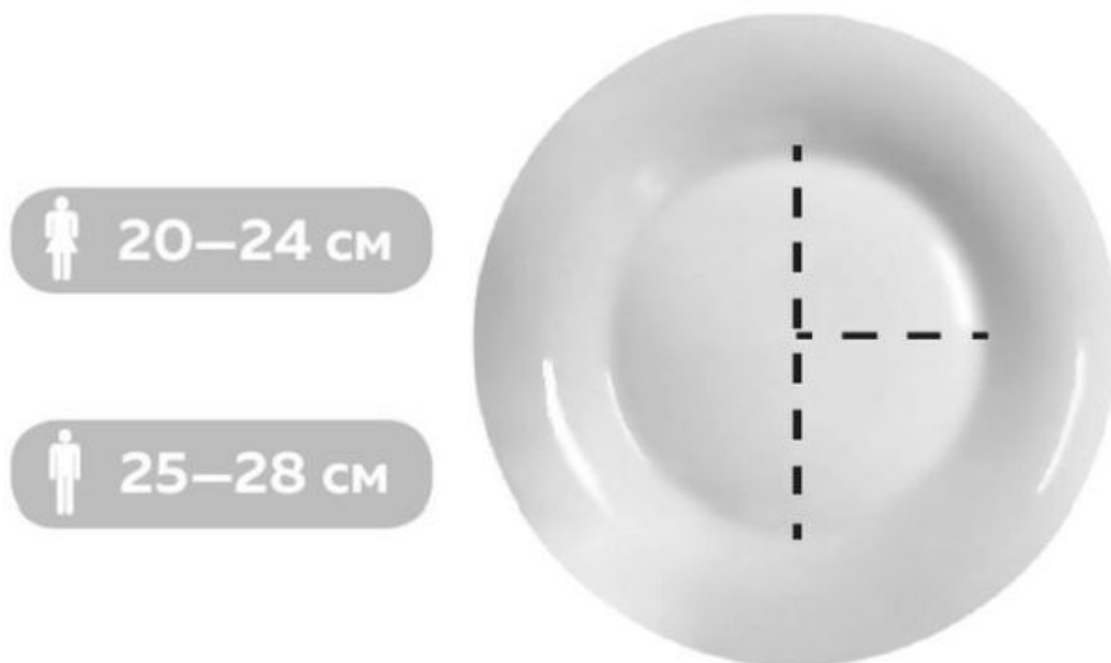
РАЦИОНАЛЬНОЕ СБАЛАНСИРОВАННОЕ ПИТАНИЕ – это такое питание, при котором организм получает ровно столько белков, жиров и углеводов, сколько ему нужно именно в вашем конкретном случае. Вы получаете именно то количество калорий, выбранное для вас, и вместе с этим вы получаете нужное количество клетчатки, минеральных веществ и витаминов – все, что нужно для корректной работы именно вашему организму.

Рациональное питание – режим питания здорового человека, соответствующий профессии, полу, возрасту и др., составляет предмет изучения гигиены питания. Рациональное питание содержит все незаменимые пищевые вещества, чтобы обеспечить нормальное функционирование организма человека.

Как достичь всех пунктов, указанных выше? Очень просто.

Метод здоровой тарелки

Возьмите в руки самую обычную тарелку (диаметром от 20 до 24 см для женщин и от 25 до 28 см для мужчин) и поделите ее по середине на две равные части. Далее поделите правую половину еще раз пополам. Запомните эту схему и всегда и везде, при любых обстоятельствах независимо от места (дома или в ресторане), в любой стране мира и времени года визуально делите тарелку именно по этому принципу.



По рекомендациям современного питания MY PLATE каждый день на нашей тарелке должно присутствовать пять групп продуктов:

- белковые;
- зерновые;
- овощи;
- фрукты;
- молочная продукция.

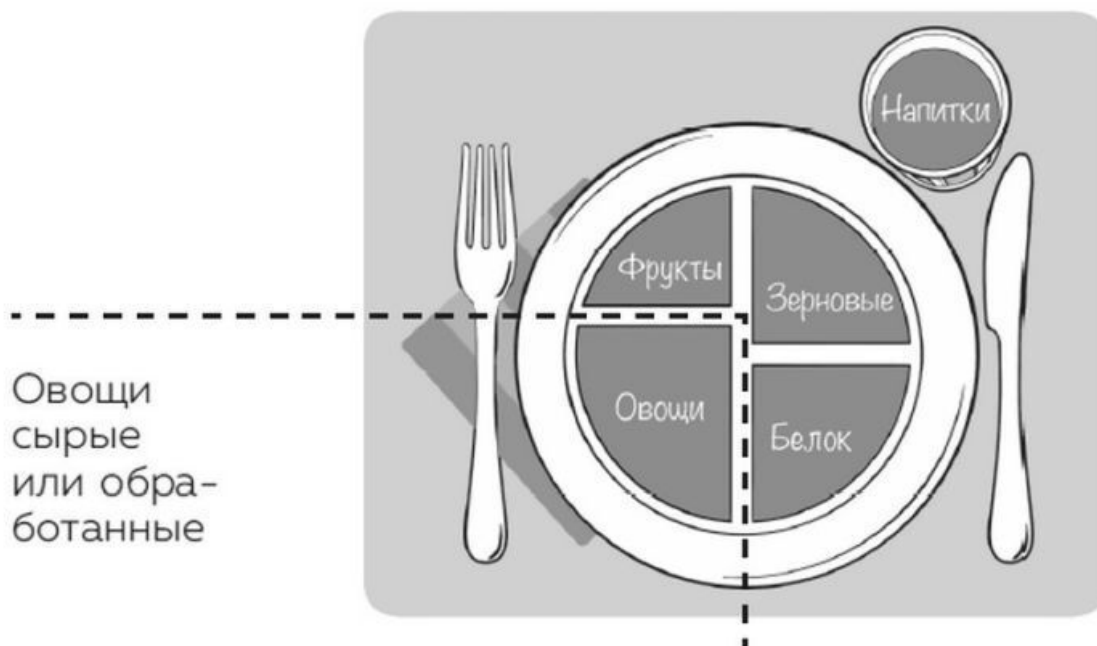
Молочная группа включает молоко, йогурт, сыр, молоко без лактозы и обогащенное соевое молоко и соевый йогурт. В него не входят продукты, приготовленные из молока, в которых мало кальция и высокое содержание жира, такие как сливочный сыр, сметана, сливки и сливочное масло.

Ежедневное присутствие 5 групп продуктов

Белковая группа	Зерновые	Овощи	Фрукты и ягоды	Молочные продукты
				
<ul style="list-style-type: none">• Незаменимые аминокислоты• Витамины группы В, Н, РР, А, Е, D• Минералы Na, K, Mg, цинк, железо и др.	<ul style="list-style-type: none">• Глюкоза• Витамины группы В• Кальций• Железо• Цинк и др.• Клетчатка	<ul style="list-style-type: none">• Витамины А, D, Е, К, группы В• Минералы кальций, калий, натрий, фосфор, магний и др.• Флавоноиды• Антиоксиданты• Клетчатка	<ul style="list-style-type: none">• Кальций• Белок• Витамин А, витамины группы В	

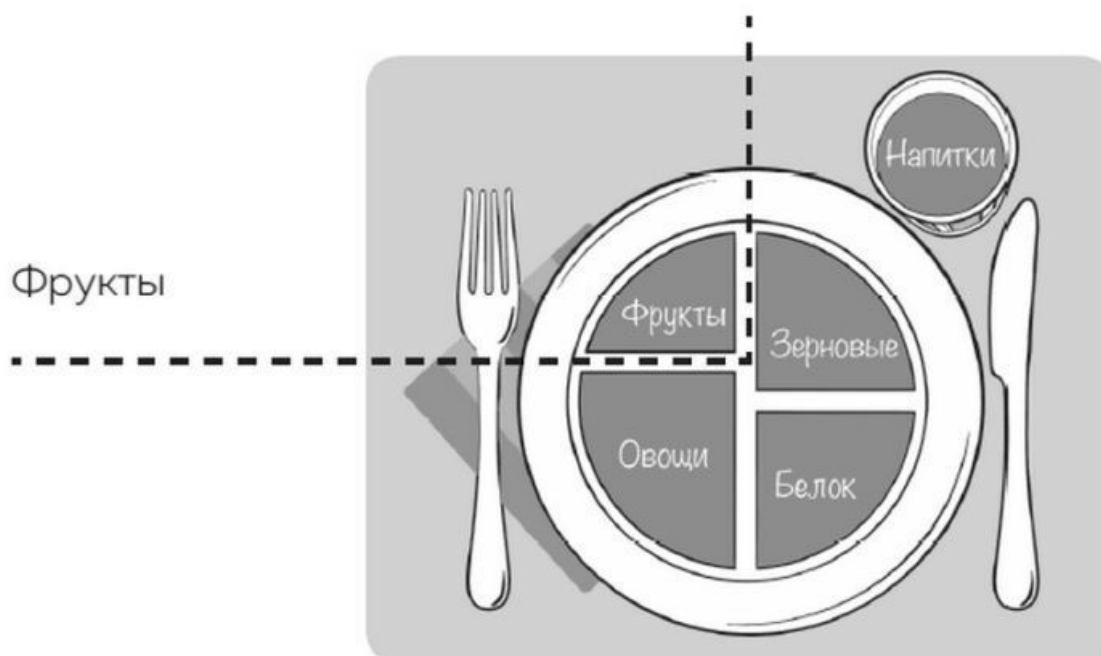
В какой пропорции должны быть данные группы продуктов на здоровой тарелке питания?

1/2 часть тарелки: овощи и/или фрукты



Любые овощи разных цветов – сырые, припущенные, запеченные, вареные, замороженные, консервированные, сушеные. Могут быть целыми, нарезанными или протертыми.

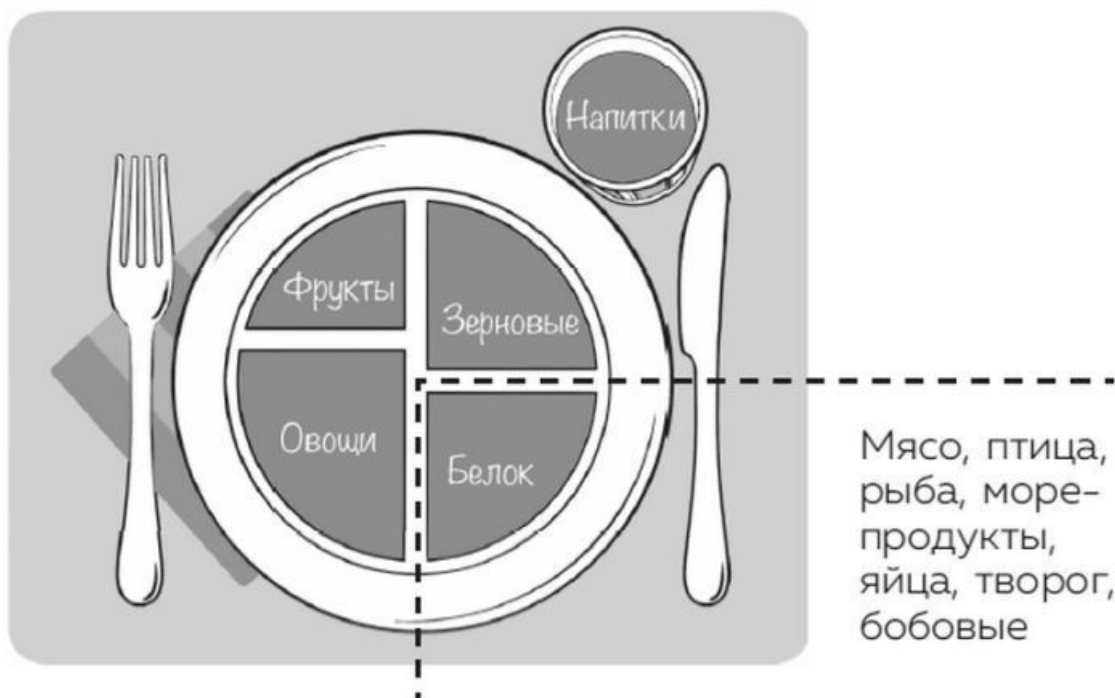
В зависимости от содержания питательных веществ овощи подразделяются на 5 подгрупп: темно-зеленые; красные и оранжевые; фасоль, горох и чечевица; крахмалистые; другие овощи.



Любые фрукты. Фрукты могут быть свежими, консервированными, замороженными или сушеными, а также могут быть целыми, нарезанными, протертыми или приготовленными.

Как минимум половина рекомендуемого количества фруктов должна быть из цельных и свежих фруктов, а не из 100 % фруктового сока. Как минимум половина рекомендуемого количества фруктов должна быть из цельных и свежих фруктов, а не из 100 % фруктового сока. Начинайте обед и ужин всегда с овощей или овощного салата, это поможет быстро почувствовать сытость. Фрукты ешьте после основного приема как десерт.

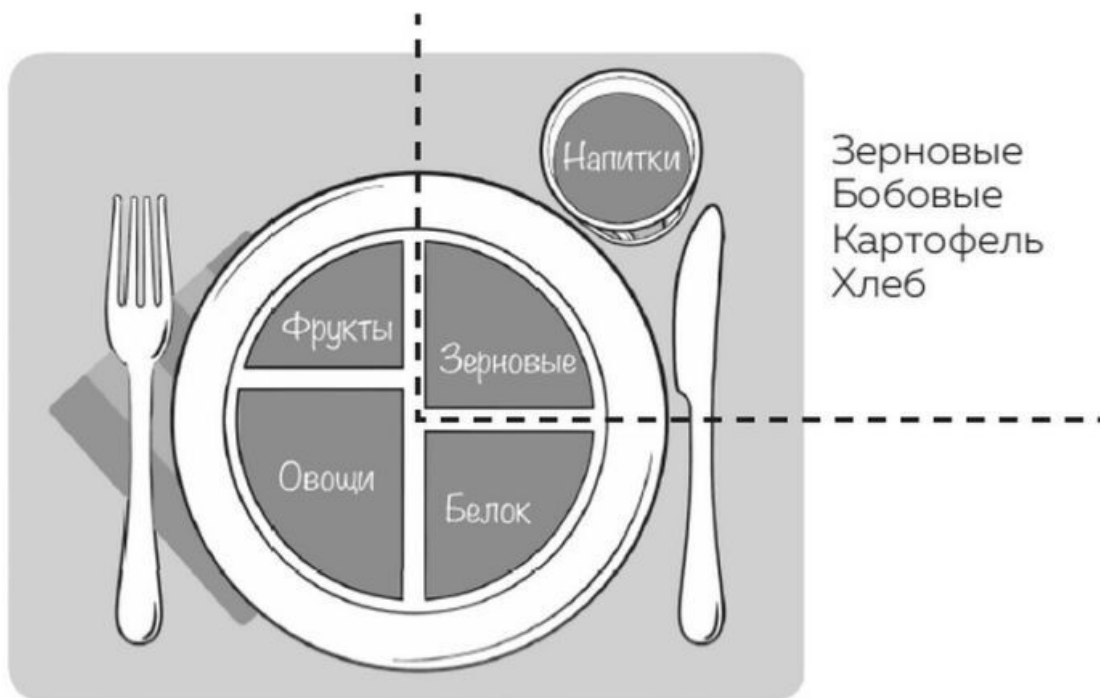
$\frac{1}{4}$ часть тарелки: белки



Мясо, птица, рыба, морепродукты, яйца, творог, бобовые. Предпочтение отдавайте постным сортам мяса: говядина, телятина, нежирные части птицы (в приоритете грудка курицы и индейки без кожи), нежирная рыба, твердые молочные продукты низкой жирности (например, творог 2–5 %), бобовые (фасоль, горох, чечевица), соевые продукты.

Орехи и семена являются частью белковой группы.

1/4 часть тарелки: углеводы (гарнир)



- Цельнозерновые крупы: «геркулес», перловка, гречка, бурый/дикий рис, пшено, булгур, киноа, амарант и т. д.
- Продукты из цельного зерна: макаронные изделия из твердых сортов пшеницы группы А (от 12 г белка на 100 г продукта, состав обычно можно посмотреть на упаковке), хлеб из цельных злаков и др.
- Любая пища, приготовленная из пшеницы, риса, овса, кукурузной муки, ячменя или другого злакового зерна: сухие завтраки, лепешки и другое.
- Бобовые (фасоль, горох, чечевица).
- Картофель (несмотря на то что это овощ, по методу здоровой тарелки относим картофель к гарнирам).

Почему именно эти продукты должны быть всегда на нашей здоровой тарелке?

БЕЛОК – центральный элемент питания и главный строительный материал для клеток, тканей и органов. Белок постоянно расходуется и обновляется в нашем организме. Чтобы в результате этих процессов не получить отрицательный баланс, потери белка необходимо восполнять ежедневно.

В отличие от углеводов и жиров белок не синтезируется в нашем организме из других пищевых веществ, то есть получить белок мы можем только с едой.

- Белок – главный строительный материал. Из белка состоят органы, соединительная ткань, ферменты, гормоны, гемоглобин, антитела (которые защищают человека от инфекций), кожа, волосы, ногти. Белок способствует усвоению витаминов и минеральных веществ.
- Белковые продукты содержат много питательных веществ. К ним относятся витамины группы В (ниацин, тиамин, рибофлавин и В6), витамин Е, железо, цинк и магний.
- Белок помогает сохранять мышечную ткань в процессе жизнедеятельности, которая в свою очередь способствует большей потере жировой массы.
- Белковая пища сытная, она снижает риск переедания и срывов из-за чувства голода.

1 г белка = 4 ккал.

Здоровая норма белка в рационе 15–30 % от суточной калорийности.

В спортивных рекомендациях можно встретить диапазон 15–35 %.

0,8–2,2 г на один кг идеальной массы тела.

Все белки состоят из аминокислот. 20 аминокислот необходимы человеку для выполнения важных функций организма. 12 из них заменимы (2 из них условно-заменимы), то есть сам организм может их синтезировать, и 8 из них незаменимы, то есть организм не может их создавать самостоятельно, они обязательно должны поступать в организм человека с пищей.

Виды белка

ПОЛНОЦЕННЫЙ. Полноценность определяется присутствием в белке всех 20 незаменимых аминокислот. В продуктах животного происхождения есть все незаменимые аминокислоты.

Источники:

- мясо: говядина, телятина, свинина, баранина и др.;
- птица: курица, индейка, перепелка, утка и др.;
- кролик;
- любая рыба и морепродукты;
- яйца любые: куриные, перепелки, цесарки;
- молочные продукты: сыры, творог и молоко;
- соевые бобы, киноа и амарант – растительные источники полноценного белка.

НЕПОЛНОЦЕННЫЙ. Если в белке отсутствует хотя бы одна незаменимая аминокислота (или какой-то аминокислоты очень мало), его называют неполноценным.

Источники:

- бобовые: фасоль, горох, чечевица, нут, эдамамэ, темпе и др.;

- орехи: грецкие, фундук, миндаль, кешью, арахис;
- семечки: тыквенные и подсолнуха;
- крупы (белка сравнительно мало): гречка, бурый рис, овсяная крупа, кускус, пшено, булгур.

**Белок животного происхождения усваивается
намного лучше, чем растительный.**

Белок из яиц, молока, мяса и рыбы усваивается на 94–97 %. Белок из риса, соевых бобов и цельнозерновых продуктов усваивается на 76–86 %. Животные белки в свою очередь помогают усвоению растительных белков.

В этом существенное преимущество белка животного происхождения.

Лучше всего перевариваются белки яиц, молочных продуктов и рыбы. Рекомендуется распределять суточную потребность между животным и растительным белком в пропорции 50/50.

Что нужно знать про красное мясо

В 2015 году вышла позиция Международного агентства по изучению рака (International Agency for Research on Cancer, IARC) о том, что употребление переработанного мяса значительно повышает риск заболевания раком кишечника.

Согласно этому документу, красное мясо отнесли к группе канцерогенов категории 2А, то есть, *весьма вероятно*, канцерогенные для человека. Но доказательства до сих пор изучаются и оцениваются.

А вот с переработанным мясом совсем другая история. Оно попадает в категорию *доказанной* канцерогенности 1А. Сюда относят балык, колбасы, сосиски, сардельки, копчености, вяленое мясо и т. д. Кстати, к этой же группе 1 отнесены такие вещества, как мышьяк, табак и этанол.

Так есть ли основания для сильного беспокойства?

Именно переработанного мяса рекомендуется полностью избегать, а если употреблять, то в виде редких исключений. А что делать с красным: есть или не есть?

Как вы поняли, после выхода данного документа начались всевозможные его трактовки. И тут, как часто бывает, случилось интересное расслоение. И, безусловно, появились те, кто начал кричать: «я же говорил, мясо – яд, мы все умрем». При этом специалисты, врачи и научное сообщество отнеслись к этой позиции достаточно спокойно. Это никакая не новость, уже давно специалистам известны данные о связи *высокого* потребления *обработанного* мяса и рака, то есть опасность в основном представляют те блюда из мяса, которые никто особо ЗОЖными и не считал: колбасы, сосиски, копчения и прочее. А само красное мясо, например качественный стейк, никто не собирается запрещать.

Красное мясо является источником полноценного белка (в нем содержатся все незаменимые аминокислоты).

А также мясо содержит:

- **ЖЕЛЕЗО.** Железо необходимо организму для переноса кислорода из легких к другим органам, функционирования иммунной системы и синтеза гормонов щитовидной железы.

По статистике Всемирной организации здравоохранения, недостаток железа – проблема питания номер один, поскольку от дефицита этого минерала страдает 80 % населения планеты, особенно женщины.

• **ВИТАМИН В12.** В больших количествах встречается только в продуктах животного происхождения, особенно в красном и белом мясе.

• **ЦИНК.** Участвует в производстве ферментов, играет важную роль для иммунной функции, синтеза белка и клеток ДНК, заживления ран, участвует в синтезе мужского полового гормона тестостерона, в образовании сперматозоидов. Имеет важное значение для зрения, свертываемости крови, поддержания работы щитовидной железы и репродуктивной функции.

Чтобы получить от красного мяса максимум пользы, рекомендуется:

1. Употреблять не более 100–150 г красного мяса в день.
2. Использовать щадящие методы приготовления – варка на пару, запекание в фольге/рукаве, тушение, су-вид¹.
3. Употреблять вместе с мясом много свежих овощей.

Переработанное мясо необходимо минимизировать в своем рационе. Это балык, колбасы, сосиски, сардельки, копчености, вяленое мясо и т. д.

Если вы для разнообразия своего постоянного рациона по методу здоровой тарелки захотели съесть, к примеру, один раз в месяц салат оливье или бутерброд с вареной колбасой, то никаких проблем с вашим здоровьем и весом не будет. Но мясопродукты не должны составлять основу вашего рациона.

Бобовые

Бобовые являются отличными источниками растительного белка. Из-за высокого содержания питательных веществ употребление бобов, гороха и чечевицы рекомендуется всем, включая людей, которые также регулярно едят мясо, птицу и морепродукты.

Фасоль, горох и чечевица относятся к группе овощей, называемых бобовыми. Эта группа включает все бобовые, горох и чечевицу, приготовленные из сухих, консервированных или замороженных продуктов, таких как фасоль, фасоль пинто, черная фасоль, розовая фасоль, горох черноглазый, фасоль гарбанцо (нут), горох, голубиный горох, бобы мунг и чечевица.

Чечевица бывает разных сортов, которые в основном идентифицируются по их цвету: коричневый, черный, красный и зеленый.

Зеленый горошек, зеленая лимская фасоль и зеленая (стручковая) фасоль не входят в подгруппу бобов, гороха и чечевицы, поскольку в них содержание питательных веществ больше похоже на другие овощные подгруппы. Зеленый горошек и зеленая лимская фасоль сгруппированы с крахмалистыми овощами. Зеленые (стручковые) бобы группируются с другими овощами, такими как лук, авокадо, свекла и капуста.

Вы можете включить фасоль, горох и чечевицу в группу овощей или в группу белковых продуктов в зависимости от того, как они вписываются в ваш общий рацион питания. Они являются отличными источниками пищевых волокон и питательных веществ, таких как фолиевая кислота и калий, подобно овощам.

¹ Метод приготовления пищи, при котором мясо или овощи помещаются в пластиковый пакет с откачанным воздухом и медленно готовятся при сравнительно низкой и точно контролируемой температуре, обычно в водяной бане. (Прим. ред.)

Источники белка из группы белковых продуктов для вегетарианцев включают яйца (для ововегетарианцев²), фасоль, горох и чечевицу, орехи и семена (включая ореховое и семенное масло) и соевые продукты (тофу, темпе³).

Вегетарианцы получают достаточное количество белка из группы бобовых до тех пор, пока разнообразие и количество выбранных продуктов являются адекватными.

² Вариант вегетарианства, приверженцы которого употребляют в пищу не только продукты растительного происхождения, но также яйца. (Прим. ред.)

³ Продукт из цельных, ферментированных соевых бобов, который содержит множество питательных веществ. (Прим. ред.)

Белки на нашей тарелке

Яйца

Яйца – это идеальный белок, который содержит все необходимые человеку незаменимые аминокислоты, витамины и минералы; имеются сорта, обогащенные незаменимыми омега-3 жирными кислотами благодаря введению в корм куриц льняных семян.

Желток содержит много жиров, холестерин. Люди, которые едят много яиц, не показывают негативных изменений липидного профиля крови или других показателей здоровья. Приблизительно 2/3 холестерина синтезируются в самом организме. Его баланс регулируется, а исключение пищевого холестерина не гарантирует отсутствие нарушений липидного обмена, поступление холестерина с пищей зачастую не вредит, так как нет прямой связи с сердечно-сосудистыми заболеваниями.

Рекомендуемая суточная доза потребления холестерина для здоровых людей – 300 мг, для людей с повышенным риском развития сердечно-сосудистых заболеваний – 200 мг. В двух яйцах содержится 370–400 мг холестерина (по разным данным может быть и существенно выше).

Роспотребнадзор рекомендует варить яйца не менее 10 минут с момента закипания из-за риска заражения сальмонеллой. Беременным, маленьким детям и людям с заболеваниями не рекомендуют яйцо всмятку или пашот. Срок годности яиц 28 дней. Вареное яйцо хранится в холодильнике 2 дня.

Рыба

Рыба является частью здорового питания и обеспечивает поступление:

- незаменимых аминокислот;
- полезных жиров омега-3;
- больше витамина B12 и витамина D, чем в любом другом виде пищи;
- железа, которое важно для младенцев, маленьких детей, беременных или тех, кто может забеременеть;

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.