

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»

**Анна Макарова**  
**Метод идеальной тарелки:**  
**еда на твоей стороне**  
**Серия «Здоровье Рунета.**  
**Подарочная книга»**

*Текст книги предоставлен правообладателем  
[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=69608170](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69608170)*

*Метод идеальной тарелки. Еда на твоей стороне: АСТ; Москва; 2023  
ISBN 978-5-17-146558-2*

### **Аннотация**

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.

# Содержание

Предисловие	6
Чек-лист «Пора ли вам менять свое питание»	9
Часть I	12
Что же такое правильное питание?	12
Метод здоровой тарелки	22
½ часть тарелки: овощи и/или фрукты	25
¼ часть тарелки: белки	28
¼ часть тарелки: углеводы (гарнир)	29
Почему именно эти продукты должны быть всегда на нашей здоровой тарелке?	30
Белки на нашей тарелке	39
Яйца	39
Рыба	40
Конец ознакомительного фрагмента.	41

# **Анна Макарова**

# **Метод идеальной тарелки**

# **Еда на твоей стороне**

**\* \* \***

© Макарова А., текст

© Устинова А., иллюстрации

© ООО «Издательство АСТ»

# Предисловие

*Бедный, неудачный, несчастный и нездоровый –  
это 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 ве-

са.

**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 ами-

но кислоты 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:

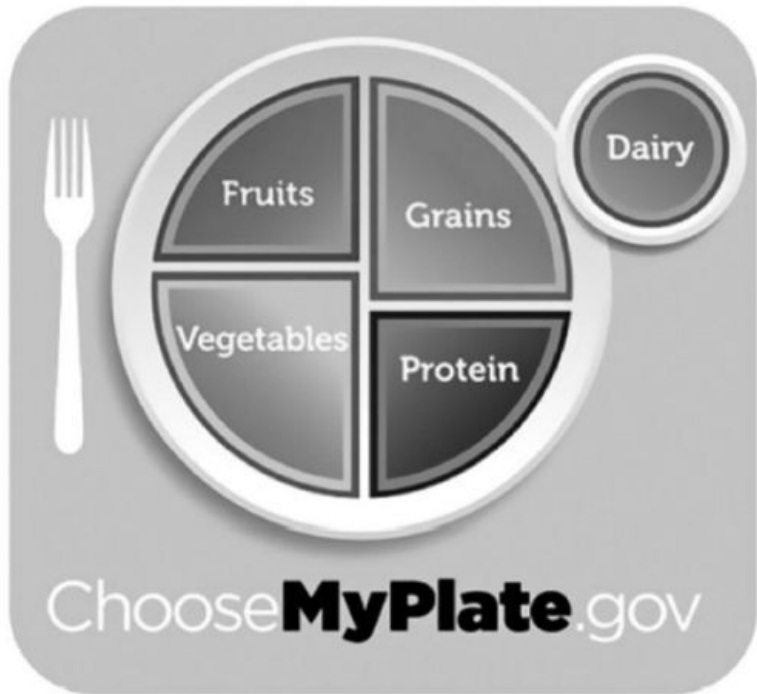


За основу рациона рекомендовали выбирать зерновые, а также фрукты и овощи, за которыми следовали белковые и молочные продукты. А на самой вершине – не как главный элемент питания, а как вишенка на торте – масла, жиры и сладости в очень скромных количествах.

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 скандинав-

ских 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 стан-

дарт» 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.**

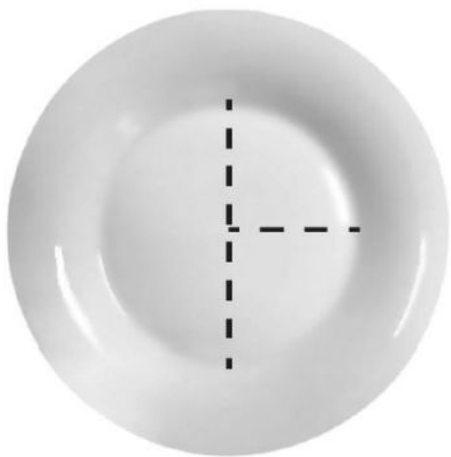
**РАЦИОНАЛЬНОЕ СБАЛАНСИРОВАННОЕ ПИТАНИЕ** – это такое питание, при котором организм получает ровно столько белков, жиров и углеводов, сколько ему нужно именно в вашем конкретном случае. Вы получаете именно то количество калорий, подобранное для вас, и вместе с этим вы получаете нужное количество клетчатки, 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.**

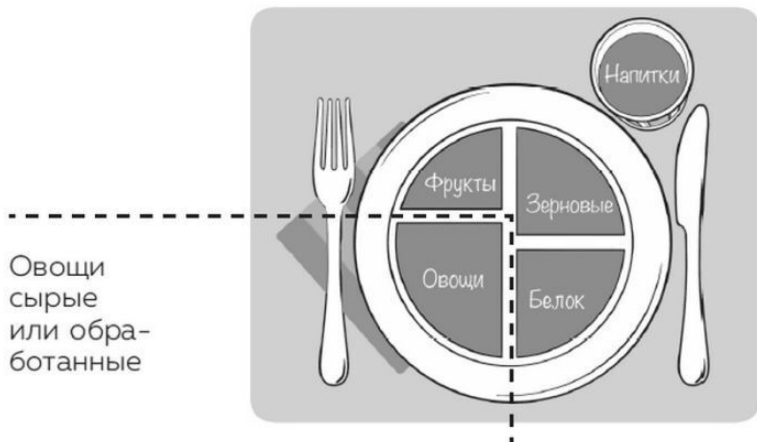
## Ежедневное присутствие 5 групп продуктов

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

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



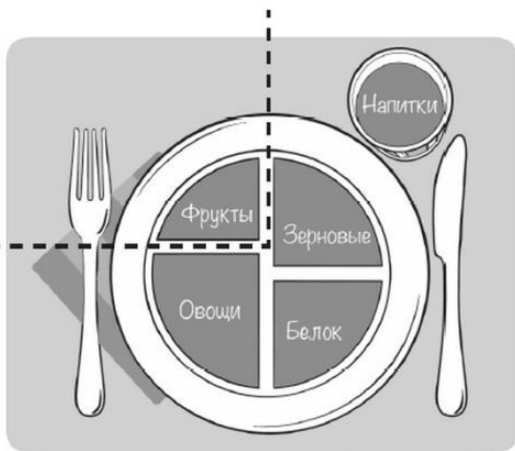
## **1/2 часть тарелки: овощи и/или фрукты**



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.

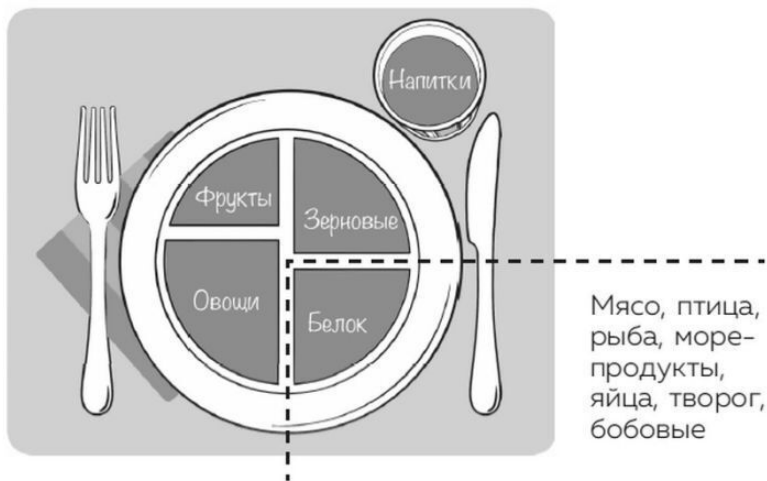
Фрукты



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.**

## 1/4 часть тарелки: белки

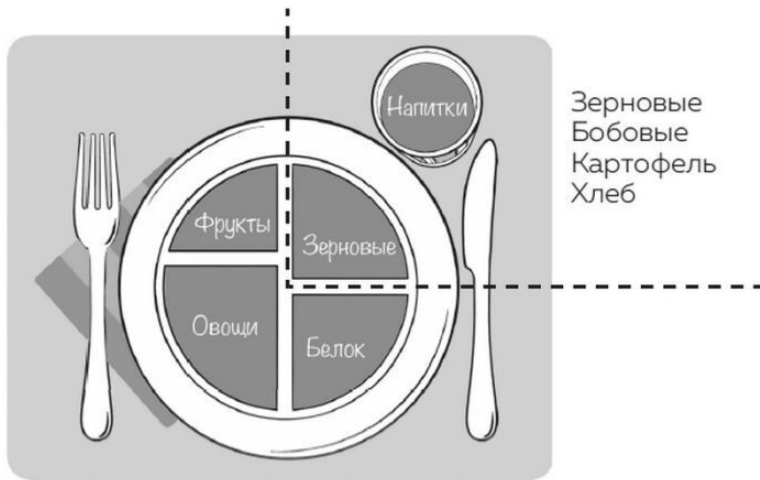


Мясо, птица,  
рыба, море-  
продукты,  
яйца, творог,  
бобовые

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, пантотеновая кислота, пиридоксин, фолиевая кислота, кобаламин).

мин, 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.

но, 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-вид<sup>1</sup>.
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 растительно-

---

<sup>1</sup> 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.*)

го 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.

Источники белка из группы белковых продуктов для вегетарианцев включают яйца (для ововегетарианцев<sup>2</sup>), фасоль, горох и чечевицу, орехи и семена (включая ореховое и семенное масло) и соевые продукты (тофу, темпе<sup>3</sup>).

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

---

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

<sup>3</sup> 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.