

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	8
Раздел 1. Здоровое питание: компромисс	15
Вы прочтете о важности сбалансированного питания; сравните меню, предложенные программой NEED и ресурсом MyPlate; узнаете, что такое правильная порция и бездумное питание; найдете инструменты для оценки своего рациона	
Раздел 2. Переучет	41
Вы узнаете, можно ли считать ваш рацион здоровым; прочтете о шести рекомендациях программы; определите, готовы ли изменить пищевые привычки	
Раздел 3. Ставим цели и празднуем победы	69
Вы узнаете о четырех характеристиках эффективной цели; научитесь ставить краткосрочные и долгосрочные цели и награждать себя за их достижение; поймете, как важно контролировать себя	
Раздел 4. Препятствия и возможности	91
Вы узнаете о пользе здорового питания; определите, что вам мешает питаться правильно; выясните, как обойти эти преграды; поймете, как сделать рацион еще более здоровым	
Раздел 5. Что делать с триггерами	105
Вы научитесь определять чувство голода; поймете, как выявлять пищевые триггеры и справляться с ними; узнаете, что такое питательность	
Раздел 6. Что есть в ресторанах и кафе	117
Вы увидите разницу между необходимостью просто поесть где-то и походом в ресторан или в гости по особым случаям; освоите защитные стратегии питания; придумаете свои методы, как перекусывать на ходу	
Раздел 7. Поговорите с самим собой	139
Вы поймете, как связаны наши мысли, эмоции и поведение; узнаете, как определить опасные мысли и избавиться от них; научитесь останавливать негативный диалог с собой с помощью позитивных мыслей	

Раздел 8. Осознанный шоппинг.....	151
Вы узнаете, как справляться со сложностями, которые мешают покупать здоровую пищу; определите, что лучше всего приобретать в том или ином отделе; научитесь использовать информацию на упаковке, чтобы делать правильный выбор	
Раздел 9. Поддержка.....	173
Вы прочтете о разных видах поддержки; найдете ее источники; поймете, кто не поддерживает вас	
Раздел 10. Оценим пройденный путь и посмотрим в будущее.....	185
Вы больше узнаете о пользе натуральных продуктов; оцените свой прогресс на сегодня; поставите перед собой новые цели	
Раздел 11. Возвращаемся на круги своя.....	203
Вы поймете, как избежать срывов; научитесь справляться с кризисом, если он все-таки случится	
Раздел 12. Готовим вкусную и здоровую пищу.....	215
Вы узнаете о роли еды домашнего приготовления в здоровом рационе; научитесь изменять рецепты, чтобы сделать блюда более полезными; увидите, как быстро и просто приготовить здоровую пищу	
Раздел 13. БАДы и модные диеты.....	233
Вы выясните правду о БАДах и разных диетах; научитесь правильно оценивать информацию о питании	
Раздел 14. Баланс калорий и физической активности.....	249
Вы оцените преимущества физической нагрузки; увидите, как мы развенчаем мифы о спорте; найдете способ вести более активный образ жизни	
Раздел 15. Как контролировать вес.....	265
Вы узнаете, что такое индекс массы тела и что он значит в контексте здоровья; выясните, что такое энергетический баланс; научитесь контролировать вес; поймете, как объединить усилия, связанные с питанием, и физическую нагрузку, чтобы на протяжении всей жизни поддерживать здоровый вес	
Раздел 16. Управление временем и стрессом.....	285
Вы осознаете личные ценности; научитесь определять приоритеты; поймете, как стресс влияет на пищевые привычки	
Раздел 17. Как поддерживать мотивацию.....	303
Вы узнаете, как отмечать достижения; увидите новые возможности придерживаться здорового рациона; научитесь бороться с однообразием	
Раздел 18. Как питаться в меняющемся мире.....	317
Вы поймете, насколько токсична наша среда с точки зрения еды; познакомитесь с понятием «вегетарианство»; узнаете, как питаться безопасно для здоровья; прочтете о технологиях производства пищи, которые ожидают нас в будущем	

Раздел 19. Давайте планировать	337
Вы определите, что именно помогло вам измениться; научитесь планировать сложные ситуации	
Раздел 20. Это успех!	349
Вы осознаете, насколько здоровым стал ваш рацион; поставите новые цели и вознаградите себя за их достижение; отпразднуете успех!	
Приложение А. Журнал оценки рациона	357
Приложение Б. Дневник питания	361
Приложение В. Советы, как достичь целей, работая по программе	363
Приложение Г. Метод оценки рациона	371
Приложение Д. Сколько мне нужно калорий?	382
Благодарности.....	385
Список источников.....	387
Об авторах.....	397

РАЗДЕЛ 1

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ: КОМПРОМИСС

В этом разделе вы:

- прочтете о важности сбалансированного питания;
- сравните меню, предложенные программой HEED и ресурсом MyPlate;
- узнаете, что такое правильная порция и бездумное питание;
- найдете инструменты для оценки своего рациона.

Итак, вы решили изменить пищевые привычки и считаете, что вам необходима помощь? Тогда эта книга — то, что вам нужно! Независимо от того, как вы едите сейчас, благодаря программе вы измените рацион в лучшую сторону и будете придерживаться его на протяжении всей жизни.

Что же такое «здоровое питание»? Многие думают, что правильно питаться — значит снизить калорийность и уменьшить количество жиров в рационе. Как подчеркивают многие диетологи, так можно сбросить вес и уменьшить риск развития сердечно-сосудистых заболеваний. Большинству людей именно это и нужно. Однако здоровое питание нельзя сводить к уменьшению калорий. Так, при низкокалорийном рационе вы не получите достаточного количества кальция, что повысит риск развития остеопороза (снижения плотности кости) и других проблем со здоровьем. Кроме того, вы можете недополучать необходимое количество белка, витаминов и минералов.

Проще говоря, все, что мы едим и пьем, — это источники питательных элементов, необходимых для здоровья. Эти кирпичики организм использует для строительства тканей, регуляции химических процессов, повышения иммунитета, а также генерации энергии для обогрева и движения. Уже довольно давно ученые выделяют в пище важные для нашего организма строительные блоки: белки, разные виды углеводов, витамины, минералы, воду — и да, даже жиры (рис. 1.1).



Рис. 1.1. Питательные элементы

ВЫ НЕ ЗНАЛИ?

КАК СВЯЗАНЫ БОЛЕЗНИ И РАЦИОН

Правильное питание помогает избежать многих проблем со здоровьем, в том числе заболеваний сердечно-сосудистой системы, инсульта, рака, ожирения, диабета и остеопороза.

Некоторые эксперты пришли к выводу, что изменение пищевых привычек в странах Запада каждый год на 35% снижает смертность от онкологических заболеваний. Другие исследования показывают, что здоровый рацион уменьшает риск развития болезней сердца на 60%. Только подумайте, как изменится ваша жизнь, когда вы начнете питаться правильно!

Конечно, не менее важно быть активным физически, отказаться от курения и алкоголя, снижать уровень стресса и принимать лекарства, предписанные врачом. Правильное питание — отличное средство как для лечения, так и для профилактики заболеваний.

Учитывая последние исследования, ученые и медицинские организации рекомендуют определенный рацион. Рацион — это обычный набор продуктов, которые вы едите в течение дня, недели или месяца. Если вы регулярно пропускаете завтрак, на обед заказываете бургер с картошкой фри, на ужин проглатываете огромный стейк с картошкой, а перекусываете в течение дня конфетами и газировкой, то да, ваш рацион нельзя назвать здоровым. Диета DASH (о ней вы узнаете из подраздела «Новости науки») — пример здорового рациона. Различные организации рекомендуют свои правила его составления, мы рассмотрим их более детально в этом разделе.

НОВОСТИ НАУКИ

ДИЕТА DASH

Исследования показали, что диета DASH снижает артериальное давление и уровень холестерина в крови у взрослых. Аббревиатура DASH означает Dietary Approaches to Stop

Hypertension, это подход к выбору продуктов при лечении гипертонии. Рацион в этом случае включает ограниченное количество постного мяса, мяса птицы, рыбы и много фруктов и овощей (6–12 порций в день*), молочных продуктов, обезжиренных или с низким содержанием жира (2–3 порции в день*), цельных злаков (3 порции в день*) и бобовых, орехов и семян растений (3–5 порций в день*).

* Количество зависит от дневной или недельной нормы калорий.

Диета DASH также ограничивает количество натрия, сладких напитков и сладостей. Кровяное давление — это давление, которое оказывает поток крови на сосуды. Измеряя его, в окошечке прибора вы видите два значения — систолическое давление (верхнее значение) и диастолическое (нижнее значение). Участники исследования, придерживаясь рациона DASH, снизили систолическое давление на 5,5 мм рт. ст., а диастолическое — на 3,0 мм рт. ст. по сравнению с контрольной группой, которая питалась обычной для большинства едой [1]. Точно так же меняется давление у людей, принимающих лекарство для его снижения в низкой дозировке без возможных побочных эффектов. Давление падает гораздо сильнее у тех, кто сокращает потребление натрия [2]. Общий уровень холестерина понижается на 0,77 ммоль/л [3]. Нормальный уровень холестерина — менее 11,2 ммоль/л, поэтому снижение на 0,77 ммоль/л для некоторых людей может быть очень существенным. Если бы все придерживались рекомендаций DASH, то смертность от болезней сердца сократилась бы на 15%, а от инсульта — на 27% [2]. Несмотря на то что диета DASH была разработана для снижения артериального давления, есть свидетельства, что она также уменьшает риск диабета [4], рака груди [5] и кишечника [6] и других распространенных в наши дни недугов (например, образования камней в почках) [7]. Неудивительно,

что диета DASH регулярно оказывается на первом месте среди лучших рационов в ежегодном рейтинге журнала U.S. News & World Report [8]. Рекомендации, которые мы даем в программе, очень похожи на диету DASH.

ПОДХОД НЕЕД

Основная цель программы — помочь вам привести свой рацион в соответствие с рекомендациями многих известных специалистов по здоровому образу жизни и питанию и почувствовать себя лучше. Мы выделили шесть основных пунктов — рекомендаций, на которые нужно обращать внимание при изменении рациона.

1. Считайте калории.
2. Ешьте больше фруктов и овощей.
3. Ешьте больше цельных злаков.
4. Ешьте больше молочных продуктов и их заменителей.
5. Ешьте меньше вредных жиров и добавленного сахара.
6. Ешьте меньше продуктов, содержащих натрий и соль.

Подробнее мы рассмотрим эти рекомендации в следующем разделе. Не волнуйтесь, вы сможете выбрать, какие из них принять для себя.

Кроме шести рекомендаций есть несколько установок, которые, как нам кажется, помогут вам поддерживать изменения рациона.

— *Обращайте внимание на еду.* В книге мы утверждаем, что лучше получать питательные вещества из натуральных продуктов, а не из полуфабрикатов, таблеток и добавок в порошках. Мы разделяем мнение, что цельные продукты содержат много витаминов, минералов, белков, жиров и углеводов. Однако ученые обнаружили в пище, особенно растительного происхождения, и другие важные для здоровья элементы. Еще один повод есть не переработанную промышленным путем пищу — синергетическое воздействие (как различные элементы взаимодействуют в ней друг с другом). Кроме того, это вкусно!

— *Поверьте: есть можно все.* Рацион в целом должен быть сбалансирован, а пища — богата полезными элементами, но при этом можно позволить себе съесть небольшое количество менее полезной еды. Другими словами, нет запретной пищи. Главное — соблюдать умеренность.

— *Вносите те изменения, с которыми сможете потом жить.* Лучше всего человек придерживается тех привычек, которые он приобрел постепенно. Меняться непросто. Будьте терпеливы и не ждите результатов на следующий день.

— *Рацион должен быть сбалансированным и разнообразным.* Это основное правило для тех, кто хочет снизить риск развития различных заболеваний и улучшить самочувствие. Чтобы поправить здоровье и поддерживать это состояние, человеку необходимо более 40 разных питательных веществ. Ни один продукт или их группа не может обеспечить организм всеми необходимыми элементами. Нужно питаться разнообразно и сбалансированно. Но что значит «сбалансированный»? В этом разделе мы расскажем вам о простой и наглядной модели, которая поможет выбирать продукты исходя из понятия баланса. Еще мы предложим способ оценки рациона с точки зрения правильного соотношения питательных веществ.

ДАВАЙТЕ РАЗБЕРЕМСЯ, ЧТО У ВАС В ТАРЕЛКЕ

Изначально мы ставили целью своей работы изменить рацион жителей США. Однако мы поняли, что вопросы здорового питания волнуют все больше людей и в других странах. Количество страдающих заболеваниями, связанными с неправильным питанием, растет по всему миру. В связи с этим наша программа может заинтересовать жителей любого региона планеты, если они захотят с ее помощью изменить пищевые привычки. В книге мы пользуемся

метрической системой и общеизвестными понятиями, знакомыми почти всем.

Для пропаганды здорового образа жизни и снижения процента хронических заболеваний во многих странах используют рекомендации по составлению рациона. Интересно отметить, что в большинстве государств они очень похожи, просто для того, чтобы показать людям, чем нужно питаться изо дня в день, используются разные дизайнерские средства. Например, в Австралии это круговая диаграмма, в США и Великобритании — обычные тарелки, выглядящие немного по-разному. Во всех странах, где ведется пропаганда здорового питания, эти схемы широко используются в различных образовательных программах, печатаются на упаковках продуктов.

Периодически страны обновляют информацию, ориентируясь на открытия ученых. В Соединенных Штатах недавно пересмотрели рекомендации по здоровому питанию, и теперь предлагаемый рацион очень похож на тот, что советуем мы: большое количество фруктов, овощей, цельных злаков, молочных продуктов с низким содержанием жира или обезжиренных, а также низкое содержание насыщенных жиров, натрия и сахара. При этом нужно подсчитывать калории.

Это бóльшая часть информации относительно питания, которую необходимо помнить. На рисунке 1.2 MyPlate («Моя тарелка») графически представлен рацион, рекомендованный для поддержания здоровья. Насколько содержимое вашей тарелки отличается от той, что вы видите?

Мы считаем, что рисунок MyPlate прекрасен. На сайте MyPlate (www.choosemyplate.gov) есть много ссылок на онлайн-ресурсы, с помощью которых вы можете оценить количество потребляемых элементов, составить план питания, узнать, как сделать свой рацион более здоровым. Поэтому мы решили не изобретать велосипед (или тарелку) еще раз и адаптировали подход MyPlate, чтобы наши читатели тоже могли воспользоваться уже существующими там инструментами.



Рис. 1.2. Графическое изображение здорового рациона на сайте MyPlate

Однако мы кое-что дополнили и добавили пояснения, чтобы было удобнее и проще использовать рисунок при выборе продуктов (рис. 1.3).

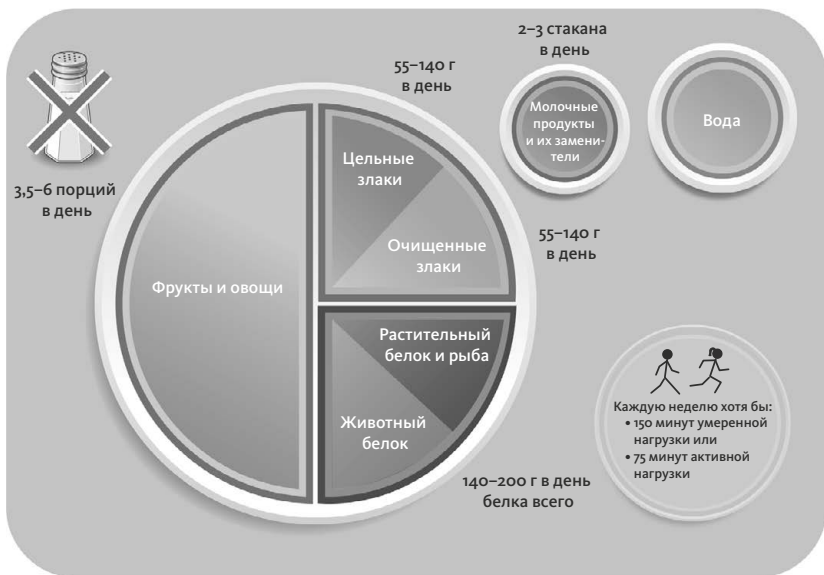


Рис. 1.3. Графическое изображение здорового рациона программы NEED

— *Объединили фрукты и овощи.* И то и другое — источники одних питательных элементов, поэтому их можно совместить в одной группе. Обращаем особое внимание: мы рекомендуем от трех с половиной до шести порций овощей и фруктов, что дает вам большую свободу при выборе. Например, сегодня вы можете съесть одну порцию фруктов и три овощей, а завтра — четыре порции фруктов и одну овощей. Мы рекомендуем есть овощи и фрукты разных цветов. Цветовое разнообразие говорит о том, что вы получаете необходимое количество витаминов, минералов, клетчатки и фитохимических соединений. Ученые полагают, что фитохимические соединения — особый класс веществ — снижают риск возникновения рака и болезней сердца. К сожалению, большинство взрослых людей не едят нужное количество фруктов и овощей ежедневно. Либо в качестве продуктов растительного происхождения они выбирают картошку и картофельные чипсы, а значит, пропускают огромное количество необходимых элементов.

— *Добавили больше цельных злаков.* Вы увидите, что на четверть тарелка должна состоять из злаков: хлеба, хлопьев, риса и пасты. Однако мы делим злаки на цельные и обработанные, потому что цельная пища — лучший источник клетчатки, витаминов и минералов по сравнению с обработанной. Еще цельные злаки — кладезь фитохимических соединений. Их регулярное употребление снижает вероятность резкого увеличения уровня сахара в крови.

ВЫ НЕ ЗНАЛИ?

Фито... что?

Фитохимические соединения — это вещества, найденные в растениях. Они способны защитить клетки организма от воздействия вредных веществ, что, в свою очередь, может привести к снижению риска развития рака и болезней сердечно-сосудистой системы. Мы пока еще не до конца

поняли роль фитохимических соединений в поддержании здоровья, однако, если вы включите в свой рацион большое количество цельных злаков и разноцветных фруктов и овощей, хуже точно не будет. Лучший источник этих чудесных веществ — растительная пища, а не добавки.

— *Разделили белки на две подгруппы.* Все продукты в этих подгруппах — хорошие источники белка, многие при этом — кладезь незаменимых элементов, таких как железо и цинк. Основная разница между двумя подгруппами — содержание насыщенных жиров. Известно, что употребление в пищу насыщенных жиров увеличивает содержание холестерина в крови и повышает риск развития болезней сердца. Говядина, свинина, баранина, курица, сыр, цельное молоко и яйца содержат насыщенный жир, забивающий сосуды. Можно свести к минимуму количество вредных веществ, если есть постное мясо, птицу без кожи, молочные продукты с низким содержанием жира и яичный белок. Правильные жиры содержатся в рыбе, бобовых, орехах и сое. В этих продуктах очень мало насыщенного жира, кроме того, они источники клетчатки (кроме рыбы). Есть еще одна причина сократить употребление животного белка: уход за животными требует больше земли, топлива и воды, чем уход за растениями. Поэтому, увеличивая потребление растительного белка, вы помогаете окружающей среде и бережнее относитесь к запасам пищи.

— *К молочным продуктам добавили безлактозные.* Молочные продукты: молоко, йогурт и сыр — маложирные или обезжиренные — хороший источник питательных элементов, в том числе белка, калия, витамина D и кальция. Последний важен для укрепления костей, а также влияет на кровяное давление и вес. Некоторые люди не могут есть молочные продукты животного происхождения по религиозным или этическим причинам или по медицинским показаниям. К счастью, им есть замена: продукты из сои, тоже богатые кальцием, — молоко, йогурт или сыр. Можно найти безлактозное молоко — миндальное, рисовое или овсяное. Выбирая альтернативу

молочным продуктам, обращайте внимание на содержание в ней кальция.

— *Добавили стакан воды.* Вода необходима для жизни, при этом ее часто недооценивают. Мы получаем много жидкости из пищи, особенно из фруктов и овощей, но большинству людей полезно пить больше именно воды или чая и кофе без добавления сахара или сливок. Мы не даем особых рекомендаций, сколько нужно выпивать воды в день, потому что это количество варьируется в зависимости от климата, состояния здоровья человека и физической нагрузки. Однако воду нужно пить довольно часто, заменяя ею калорийные напитки — газировку, алкоголь, фруктовые нектары или соки.

— *Добавили значок «без соли».* Натрий и соль связаны с повышением кровяного давления. По последним рекомендациям, следует потреблять не более 2300 мг натрия в день. Между тем порция консервированного куриного супа с лапшой содержит 890 мг натрия! Если съесть вместе с супом сэндвич с индейкой, то всего за один прием пищи вы получите натрия в количестве, превышающем суточную норму. Этот элемент в основном содержится в обработанной пище, поэтому стоит по возможности отказаться от нее в пользу свежеприготовленной еды. Ограничивайте количество соли при готовке и недосаливайте блюда. Выбирая продукты в магазинах, смотрите, чтобы в них было низкое содержание натрия. В этой книге мы предложим разные способы снизить его потребление.

— *У каждой группы продуктов указали рекомендованную суточную норму.* На рисунке графически показано, что нужно есть, чтобы питание было правильным и сбалансированным. Однако сделать так, чтобы каждое блюдо соответствовало идеалу, получается редко. (Вы часто едите овощи на завтрак?) Нам представляется важным, чтобы люди думали о том, чем они питаются в течение дня. Поэтому мы к каждой группе продуктов добавили рекомендованные суточные нормы. Как именно вы их распределяете, зависит от количества калорий, необходимого именно вам. Мы покажем, как это оценить.

— *Добавили рекомендации по физической активности.* Физические упражнения не менее важны, чем здоровое питание, в том числе и потому, что с ними вы сжигаете калории и поддерживаете здоровый вес. На рисунке физическая активность изображена в виде подставки под столовые приборы, чтобы показать, что упражнения работают в тандеме со здоровым питанием. Сколько времени в день вы физически активны? Цель — довести его до двух с половиной часов в неделю, если это умеренная активность, или до одного часа 15 минут, если вы занимаетесь довольно энергично. Далее мы еще обсудим роль упражнений как неотъемлемой части здорового образа жизни.

ПУСТЫЕ КАЛОРИИ: НЕЗДОРОВЫЕ ЖИРЫ И ДОБАВЛЕННЫЙ САХАР

Животные и растительные жиры должны присутствовать в вашем рационе, однако не все жиры одинаково полезны. Ненасыщенные — источник витаминов, их употребление снижает вероятность возникновения болезней сердечно-сосудистой системы (табл. 1.1). Полезны растительные масла, особенно канола (рапсовое), оливковое и льняное. Другие источники хороших жиров — соя, орехи, жирная рыба, в частности лосось, макрель и сельдь. Это еще одна причина, по которой лучше заменить мясо и птицу этими продуктами.

Насыщенные и трансжиры содержатся в твердых жирах — животном жире, сливочном масле, сыре и кулинарном жире, и на самом деле без них вполне можно обойтись. Перечисленные виды жиров поднимают уровень холестерина в крови и таким образом повышают риск развития болезней сердца, поэтому пищу, их содержащую, следует есть в умеренных количествах. Выбирайте менее жирные продукты, например фарш из куриного филе вместо обычного говяжьего.

Таблица 1.1

Такие разные жиры

<p>Растительная и животная пища, богатая полезными (ненасыщенными) жирами Действие на организм: источник витаминов Е, поддерживают нормальный уровень холестерина в крови, снижают риск внезапной смерти от сердечного приступа</p>	<p>Растительная и животная пища, богатая вредными (насыщенными и транс-) жирами Действие на организм: повышают уровень холестерина в крови</p>
Рапсовое масло, оливковое, подсолнечное и масло из семян льна	Твердые жиры: сливочное масло, свиное сало, маргарин, кулинарный жир
Кукурузное, соевое и хлопковое масло	Кокосовое и пальмовое масло, а также косточковое пальмовое масло
Жирная рыба: лосось, макрель, сельдь, сардины, форель	Гидрогенизированное и частично гидрированное масло
Соевые бобы	Жареная пища
Орехи	Выпечка фабричного производства, печенье, крекеры, чипсы
Салатные заправки	Жирное мясо: свинина, баранина, мясная нарезка, бекон, колбаса и сосиски
Спред или мягкий маргарин (в ванночке)	Цельное молоко и молоко 2%-й жирности

Что касается продуктов, в которые добавили сахар, то, как правило, они очень калорийны и почти не содержат питательных элементов. Это так называемые пустые калории. Не стоит есть такую пищу часто. Большое количество сахара входит в состав многих жирных продуктов (пироги, торты, печенье и мороженое).

В среднем мы едим в два раза больше добавленного сахара и в два раза больше вредных жиров, чем указано в рекомендациях [9]. По сути, взрослые в США получают 13% калорий из добавленного сахара [10], в Великобритании это 12% [11]. Слишком много пустых калорий. Поэтому мы рекомендуем снижать количество неправильных жиров (насыщенных и трансжиров) и добавленного сахара в рационе.

Слишком много — это сколько? Зависит от вашей суточной нормы калорий. Из этого раздела вы узнаете, сколько калорий вам нужно. Однако если вы едите довольно много из того, что перечислено в правой колонке табл. 1.1, или много сладкого, то в качестве цели работы по нашей программе можете определить снижение количества вредных жиров и добавленного сахара или подсчет калорий и баланс рациона. Но не нужно чувствовать себя обреченным, если вы любите сладости. В умеренных количествах их можно включить в здоровый рацион. В книге и на сайте MyPlate вы найдете информацию о том, как не переборщить с пустыми калориями.

ТЯЖЕЛАЯ СИТУАЦИЯ. ОТ СЛАДКОГО ПРИХОДИТСЯ НЕСЛАДКО

Появляется все больше научных доказательств, что сахар и другие сладости способствуют развитию ожирения. Сами по себе конфеты не могут стать причиной болезни (разве что кариеса). Но если есть сильно обработанную пищу и продукты, содержащие много сахара, то организм будет получать большое количество пустых калорий, что плачевно сказывается на многих из нас. Кроме того, сладости и напитки с добавлением сахара не дают такого же чувства насыщения, как стакан богатого белком обезжиренного молока, кусочек фрукта или два цельнозерновых крекера. Поэтому, если вы пытаетесь сбросить вес, лучше уменьшить

калорийность потребляемой пищи за счет ограничения перечисленных ниже продуктов:

- лимонады и другие подслащенные напитки, такие как чай, кофе, какао или фруктовые соки;
- шоколад и другие конфеты с добавлением сахара;
- торты и печенье;
- сдобная выпечка;
- сахар и мед;
- джемы, желе, варенье и сиропы.

ПОРЦИИ И РЕКОМЕНДОВАННОЕ КОЛИЧЕСТВО

На рисунке 1.3 указан диапазон рекомендованного количества пищи по группам. Первое значение — для людей с низкой суточной потребностью в энергии, второе — для тех, кто в течение дня сжигает много калорий. В следующем разделе мы поговорим, как определить нужную вам калорийность. Сейчас мы хотим помочь вам не перебарщивать с количеством и размером порций и приведем простые правила, как определить размер порции в каждой группе продуктов (см. с. 31). На с. 148 в разделе 7 вы также найдете рекомендации по количеству пищи.

У продуктов неодинаковые форма и плотность, мы покупаем еду в разных упаковках. Для того чтобы определить какое-то стандартное количество, мы измеряем овощи и фрукты порциями, молочные продукты — стаканами, а крупы и белковые продукты — в граммах. Это значит, что разные продукты одной и той же группы содержат примерно одинаковое количество питательных элементов.

Обратите внимание, что объем продуктов может быть одинаковым, а вес — разным! На это влияют размеры, плотность и другие факторы. Например, один и тот же объем шпината и салата латук будет весить по-разному, 60 и 95 г соответственно.

**КОЛИЧЕСТВО ПРОДУКТОВ РАЗНЫХ ГРУПП, ЭКВИВАЛЕНТНОЕ
ОДНОЙ РЕКОМЕНДОВАННОЙ ПОРЦИИ**

ФРУКТЫ И ОВОЩИ

- 170 г резаных, свежих или мороженых фруктов и овощей
- Один большой кусок фрукта или долька дыни
- 110 г сырых листовых овощей
- 240 мл фруктового или овощного сока
- 70 г сухофруктов

ЗЛАКИ

- Один кусочек хлеба
- 120 г готовых хлопьев, 80 г риса, 70 г пасты
- 28 г каши быстрого приготовления (хлопьев или воздушных зерен)
- 1/4 или 1/3 большого бейгла* или булочки
- Один маленький бейгл
- Одно небольшое печенье или кекс
- Одна небольшая (15 см) лепешка, кукурузная или мучная
- 33 г воздушной кукурузы

БЕЛКИ

- 28 г готовой рыбы, птицы или постного мяса
- Продукты из соевого мяса, содержащие от 14 до 18 г белка на порцию
- Следующие эквиваленты 28 г рыбы, птицы или мяса:*
- 45 г готовых бобовых (фасоль, горох, чечевица, нут)
- Одно яйцо
- Одна столовая ложка арахисовой или миндальной пасты
- 14 г орехов
- 65 г тофу
- 28 г темпе**
- Две столовые ложки, или 28 г, хумуса

* Мучное изделие из предварительно обваренного (заварного) дрожжевого теста в форме тора. Подается с разными начинками. *Прим. перев.*

** Ферментированный продукт, приготовляемый из цельных соевых бобов. *Прим. перев.*

Молочные продукты

Один стакан молока (240 мл) или йогурта (245 г)

45 г натурального сыра (чеддера, швейцарского или моцареллы)

56 г соевого или плавленого сыра

Один стакан соевого молока, обогащенного кальцием (240 мл), или йогурта (245 г)

Многие считают, что порция, которую мы кладем себе на тарелку, и есть правильное количество пищи. Однако ее объем часто превышает рекомендованный. Порция макарон, которую мы съедаем, может в три, а то и в четыре раза превышать необходимую. Поэтому важно знать, какое именно количество еды в каждой группе соответствует рекомендованной порции.

В таблице 1.2 и на рисунке 1.4 показаны два простых способа определить рекомендованную порцию разных продуктов. Первый метод определения — с помощью руки, а второй — сравнение с разными предметами.

Таблица 1.2

Краткое руководство по определению порций

Количество	Метод определения порции с помощью руки (рис. 1.4)	Метод определения порции с помощью предметов
Одна порция	Сложите руки чашечкой (а) Кулак (б и г)	Мяч для бейсбола или большого тенниса
85 г мяса, птицы или рыбы	Ладонь (в)	Колода карт
Одна чайная ложка	Кончик большого пальца, верхняя фаланга (д)	Один игральный кубик
Одна столовая ложка	Кончик большого пальца, обе фаланги (е)	Спичечная коробка

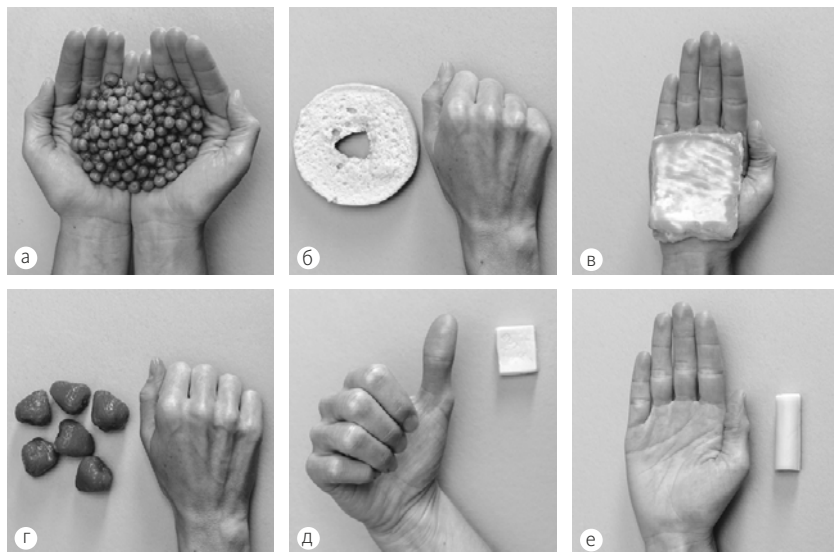


Рис. 1.4. Порции часто превышают рекомендованный объем

СКОЛЬКО ВАМ НУЖНО ЕДЫ

Как видите, на нашей тарелке мы предлагаем порции каждой группы продуктов. Например, мы рекомендуем съедать от трех с половиной до шести порций фруктов и овощей. Есть советы и по потреблению насыщенных жиров и добавленного сахара. Сколько же еды необходимо именно вам? Зависит от того, сколько калорий вам требуется. В таблице 1.3 перечислены три категории людей и необходимое количество калорий для каждой.

Людам, которым нужно примерно 1600 ккал в день (большинство женщин и пожилых людей), следует есть столько пищи, сколько указано на нижней границе диапазона. Тем, кому необходимо потреблять 2200 ккал в день (дети, молодые девушки и так далее), подходит среднее количество. Представители следующей категории

Таблица 1.3

Рекомендованное количество пищи для разных категорий взрослых*

Продукты	Большинство женщин и пожилых людей (примерно 1600 ккал)	Дети, девушки-подростки, активные женщины и большинство мужчин (примерно 2200 ккал)	Мальчики подросткового возраста и активные мужчины (примерно 2800 ккал)
Фрукты и овощи	3,5 порции	5 порций	6 порций
Злаки**	140 г	200 г	280 г
Белковая пища	140 г	170 г	200 г
Молочные продукты	3 стакана	3 стакана	3 стакана
Насыщенный жир	18 г или меньше	24 г или меньше	31 г или меньше
Добавленный сахар	40 г или меньше	55 г или меньше	70 г или меньше

* Не включает беременных и кормящих женщин.

** По крайней мере половину должны составлять цельнозерновые продукты.

(2000 ккал в день) должны выбирать порции между рассчитанными на 1600 и 2200 ккал. Например, им следует съесть примерно четыре с половиной порции фруктов и овощей, 170 г злаков, три стакана молока, 155 г белковой пищи, 21 г насыщенных жиров и 47 г добавленного сахара.

Чтобы точнее рассчитать ежедневное количество калорий и рекомендованный объем пищи, воспользуйтесь онлайн-калькулятором на сайте ChooseMyPlate. Для этого введите www.choosemyplate.gov в адресной строке браузера, выберите раздел Online Tools («Инструменты») и затем MyPlate Daily Checklist («Ежедневный перечень»). Введите свои данные: возраст, пол, вес, рост и информацию о физической нагрузке, и вы получите рекомендованное количество калорий и список того, что можно съесть из каждой группы продуктов [13]. Если у вас есть избыточный вес, вам предложат выбрать план с немного сниженной калорийностью, чтобы сбросить лишнее.

КАК НАСЧЕТ АЛКОГОЛЯ?

Теперь, когда вы немного разбираетесь в том, что такое здоровое питание, вам наверняка интересно, можно ли включить в рацион вино, пиво и крепкий алкоголь. Алкоголь не питание, поэтому мы не рассматриваем его в нашей программе. Вероятно, вы слышали, что алкоголь в небольших количествах тоже может быть полезен для организма, в том числе потому, что снижает риск развития заболеваний сердечно-сосудистой системы. При этом употребление алкоголя повышает риск заболеть определенными видами рака, особенно это важно для женщин. Поэтому если вы все-таки не хотите отказываться от спиртного, то ограничьтесь одним бокалом в день, если вы женщина, или двумя — если мужчина. Один бокал равен примерно 355 мл пива, 150 мл вина или 45 мл крепкого алкоголя, что даст вам от 100 до 175 пустых килокалорий. Да, спиртное калорийно, и, если вы добавляете его в газированные напитки или смешиваете с сиропом,

калорийность может достигнуть 400 ккал на бокал! Следовательно, если вы уменьшаете калорийность пищи, то снижение количества потребляемых алкогольных напитков здорово вам поможет.

Сухой остаток: если вы не пьете, то нет никаких причин начинать. Если вы беременны или у вас в прошлом были проблемы с алкоголем, то выпивать не нужно. Если вы иногда употребляете спиртное, то продолжайте делать это в умеренных количествах, как описано выше, и посоветуйтесь с врачом на предмет взаимосвязи алкоголя и состояния здоровья, а также возможности пить спиртное, принимая лекарства.

БЕЗДУМНОЕ ПИТАНИЕ

Согласно исследованию, проведенному Брайаном Уонсинком, руководителем лаборатории изучения еды и брендов Корнелльского университета, каждый день мы принимаем более 200 решений относительно еды. Некоторые поступки мы обдумываем, а какие-то совершаем неосознанно, под влиянием дизайнера упаковки, описания в меню, наличия столовых приборов, антуража или людей, с которыми едим. Например, в одном исследовании участники, сами того не зная, клали себе на 53% мороженого больше, когда им давали специальную ложку и большую чашку, чем когда они получали обычную ложку и маленькую чашку [14].

Участники другого исследования ели вместе с актрисой «под прикрытием», которая либо была одета в специальный костюм, чтобы выглядеть толстой, либо нет, и при этом она ела либо здоровую пищу, либо не очень. Результаты показали, что люди склонны есть больше вредной пищи и меньше здоровой, когда трапезничают за одним столом с человеком с лишним весом. Вероятно, это значит, что люди, принимающие пищу в такой компании, неосознанно отказываются от своих принципов здорового питания [15].

На примере этого и других похожих исследований Уонсинк с коллегами показали, что большую часть времени мы питаемся бездумно.

Мы переедаем, если используем большие тарелки, миски, кружки или стеклянную посуду, когда отвлекаемся на чтение, телевизор или мобильный, а также когда еда легко доступна. В результате по всему миру растет количество людей с лишним весом и ожирением. К счастью, есть несколько хитростей, которые помогут принимать правильные решения относительно пищи.

— Берите посуду меньшего размера. Вам будет казаться, что все как обычно, но съедите вы меньше.

— Прячьте еду для перекусов, сладости и другие источники пустых калорий в закрытые ящики или уберите в шкаф. На стол поставьте миску со свежими фруктами. Так вы скорее возьмете фрукт, который лежит перед вами, а не пойдете искать свои печеньки.

— На вечеринках сначала ешьте более здоровую пищу. Чувство насыщения поможет вам не таскать чипсы и десерты.

— Накладывайте себе еду на кухне, а ешьте в другом помещении. Или хотя бы уберите подальше кастрюлю — так у вас будет меньше желания положить себе добавки.

— Ешьте медленно. Кладите вилку или ложку на стол, пока жуете, насладитесь вкусом и текстурой пищи. Покупайте фисташки или арахис в скорлупе — так у вас будет уходить время на то, чтобы их почистить, и вы не будете хватать их горстями.

— Не ешьте прямо из коробки или пакета. Положите небольшую порцию чипсов, печенья, крекеров или орешков на тарелку, а остальное уберите.

Чтобы больше узнать о бездумном питании и о том, как контролировать размер порции, прочитайте книги доктора Уонсинка *Mindless Eating* («Бездумное питание») и *Slim by Design* («Стройные по собственному выбору»).

ОЦЕНКА РАЦИОНА

Часто людям кажется, что они едят здоровую пищу. Лучший способ понять, получаете ли вы необходимые элементы из всех групп продуктов, — проанализировать свой обычный дневной рацион и сравнить с тем, что рекомендовано именно вам. Для этого есть множество инструментов — от мобильных приложений до сайтов. Рекомендуем использовать SuperTracker — один из ресурсов сайта ChooseMyPlate.com. Он бесплатен, и вы видите в результате и группы продуктов, и состав питательных элементов.

Чтобы узнать как можно больше, анализируя свой рацион, сделайте следующее.

1. При первом посещении сайта SuperTracker выберите в меню Create Profile («Создать профиль») и заполните необходимую информацию. В своем профиле вы сможете записывать продукты, которые едите, и отслеживать, насколько приближаетесь к своим целям. Посмотрите, какие еще инструменты есть на сайте.

2. Для записи выбирайте обычный день (или дни) и записывайте все, что съели или выпили. После каждого приема пищи или перекуса запишите все, для этого нажмите на Food Tracker («Дневник питания») и введите информацию: что съели, сколько и когда. Начните с завтрака, затем опишите обед, ужин и перекусы. Записывайте физическую активность в разделе Physical Activity Tracker («Отслеживание физической активности») — так вы будете понимать, сколько калорий сжигаете.

3. Если вы будете заполнять дневник вечером, не полагайтесь на память, записывайте все в блокнот или смартфон в течение дня. Не забудьте зафиксировать количество съеденного. Как только вы записали все блюда за целый день, открывайте SuperTracker.

4. Измеряйте количество, особенно поначалу, и до тех пор, пока не запомните, как выглядит правильная порция.

5. Не все продукты и физические упражнения есть в базе данных. Ничего страшного. Вы хотите оценить рацион примерно, поэтому

выберите из предложенного то, что больше всего похоже на ваши блюда и упражнения.

6. Записав все, что съели за день, вы увидите сравнение с рекомендованным здоровым рационом. Делая записи в течение дня, вы будете наблюдать, как меняются цифры по группам продуктов, и сможете решить, что хотите изменить, чего есть больше, что улучшить.

7. Запишите свои результаты в «Журнал оценки рациона» в приложении А вместе с оценкой целей, которую вы проведете в разделе 2. Вы увидите общую картину и поймете, как именно вам нужно сбалансировать рацион.

Поскольку каждый день мы питаемся по-разному, лучше записывать данные нескольких дней — тогда у вас получится более точная оценка. Лучше всего делать пометки на протяжении суток, тогда вы сразу поймете, в какой момент достигаете цели по калориям и начинаете переедать.

Если вам не нравится SuperTracker или если вы уже пользуетесь каким-то ресурсом для отслеживания калорийности пищи и физической активности, например MyFitnessPal, и довольны им, то нет повода его менять!

ЗДОРОВОЕ МЕНЮ НА ВСЮ ЖИЗНЬ

Небольшие шаги на пути к здоровому рациону окупятся сполна. Мы уже говорили, и это подтверждено исследованиями, что питание в соответствии с нашими рекомендациями снижает риск получить проблемы со здоровьем.

Как же может выглядеть здоровое меню? Посмотрите на то, что мы предлагаем ниже: это сбалансированный рацион на 2000 ккал в день.

ЗАВТРАК

1/2 стакана (120 г) овсяных хлопьев, не требующих варки

Один кусок цельнозернового хлеба со столовой ложкой обезжиренного мягкого сыра

Один банан среднего размера
Один стакан (240 мл) обезжиренного молока

Обед

Бутерброд с куриной грудкой:

85 г куриной грудки без кожи
Два кусочка цельнозернового хлеба
Один кусочек сыра с низким содержанием жира
Один большой лист салата
Два кружочка помидора
Одна столовая ложка майонеза с низким содержанием жира
Один персик среднего размера
Один стакан (240 мл) обезжиренного молока

Ужин

3/4 стакана (190 г) вегетарианского соуса для спагетти
140 г цельнозерновой пасты
Три столовые ложки тертого пармезана
Салат из шпината:
30 г свежего шпината
30 г свежей тертой моркови
20 г свежих грибов, нарезанных ломтиками
Одно вареное вкрутую яйцо
Одна столовая ложка приправы с уксусом
80 г зерен вареной кукурузы
120 г консервированных груш во фруктовом соке

Перекусы

15 миндальных орехов
1/4 стакана (35 г) кураги
1 стакан (245 г) обезжиренного йогурта без сахара

Выглядит совсем неплохо, правда? Ваша цель — составить для себя похожее меню на каждый день. Если вас пугает такой расклад, например вы не можете себе представить, как можно съесть такое количество фруктов и овощей или не есть свою обычную порцию говядины, читайте дальше! Мы покажем, как постепенно изменить пищевые привычки и сохранить их на всю жизнь.

ЧЕК-ЛИСТ

Прежде чем вы перейдете к следующему разделу, убедитесь, что вы:

- внимательно изучили рекомендации на схеме тарелки;
- подумали о том, как ваши обычные порции соотносятся с рекомендованными;
- познакомились с онлайн-инструментами, которые позволяют оценить количество потребляемых калорий и определить их индивидуальную норму, а также объем продуктов из разных групп.

Теперь вы видите, что здоровое питание — это компромисс. Вам нужно уравновесить употребление продуктов из разных групп, чтобы получать все необходимые питательные вещества. Также нужно сбалансировать количество калорий, которые вы потребляете, и то, которое тратите, чтобы не набрать вес. При этом нужно, чтобы правильное питание доставляло удовольствие, а продукты всегда были под рукой. Вы как гимнаст, который балансирует на бревне: иногда вы легко сможете питаться сбалансированно, а иногда будете поскользываться и падать. Научившись питаться правильно, вы сможете гораздо чаще избегать таких падений и быстро возвращаться к привычному здоровому рациону, если они все-таки случатся. В следующем разделе вы с нашей помощью определите, с какими пищевыми привычками нужно начать работать именно вам.