

Как составить меню правильного питания, на что обратить внимание

Чтобы составить рацион правильного питания, нужно учитывать все свои особенности. Не существует универсального меню, как и не бывает одинаковых людей. Например, стандартное меню не подойдет человеку с непереносимостью глютена, так как содержит его. Сначала нужно установить, какие ограничения могут накладываться индивидуальные заболевания, и, соблюдая их, корректировать меню лично для себя. Рекомендуется проконсультироваться у врача или нутрициолога.

Калорийность – это то количество энергии, которое образуется при расщеплении и переработке пищи. Она колеблется от 1800 до 3000 кКал в сутки, в зависимости от: возраста, образа жизни, скорости метаболизма.

Если вы ведете активный образ жизни и много занимаетесь спортом, то ваше меню будет более калорийным за счет белковой пищи, чем у среднестатистического человека – для активного роста мышц и поддержания быстрого метаболизма.

Примерное соотношение веществ в сутки составляет:

- Белки – 25-35%
- Жиры – 25-35%
- Углеводы – 30-50%

Белки представляют из себя высокомолекулярные азотсодержащие вещества, состоящие из остатков аминокислот, связанных между собой пептидными связями

По происхождению белки можно разделить на животные и растительные. К источникам животного белка можно отнести все мясные продукты, рыбу, яйца, жирные сорта сыра. Растительные белки содержатся в зелени, овощах, водорослях, бобовых, орехах и семенах.

Также важный момент – избыток белка в рационе может привести к довольно печальным последствиям – это большая нагрузка на печень, почки, систему детоксикации в целом.

Жиры – это органические соединения, состоящие из сложных эфиров глицерина и жирных кислот. Жиры нам жизненно необходимы, в особенности женщинам. А мы, как обычно, если садимся на диету, в первую очередь сокращаем потребление жиров.

Много липидов сосредоточено в подкожной клетчатке и в жировой ткани. Также содержатся в мышечных тканях, печени. В растениях жиры содержатся в плодах и семенах. В растительном мире наиболее насыщены липидами так называемые масличные культуры.

Жиры делятся на насыщенные и ненасыщенные, которые в свою очередь делятся на моно- и полиненасыщенные. К насыщенным жирам можно отнести все животные жиры, сливочное масло, кокосовое масло. Ненасыщенные жиры – это все растительные жиры, авокадо, орехи, оливки, семена, рыба и морепродукты.

Важно следить за соотношением насыщенных и ненасыщенных жиров, так как обычно перевес склоняется в сторону первых, хотя лучше наоборот, так как именно ненасыщенные жиры являются основой всех клеточных мембран.

При употреблении жиров необходимо иметь ввиду соотношение Омега 3 к Омега 6, которое в идеале должно быть 5/1. Это значит, что Омега 3 жирных кислот в



рационе должно быть больше. Западные диеты не содержат жирных кислот Омега 3 и содержат чрезмерное количество жирных кислот Омега 6 по сравнению с диетой, на которой эволюционировали люди и были установлены их генетические паттерны. Избыточное количество полиненасыщенных жирных кислот Омега 6 (ПНЖК) и очень высокое соотношение Омега 6/Омега 3, которое встречается в сегодняшних западных диетах, способствуют патогенезу многих заболеваний, включая сердечно-сосудистые заболевания, рак, воспалительные и аутоиммунные болезни, тогда как повышенные уровни Омега 3 ПНЖК оказывают подавляющее действие.

Углеводы - это неорганические соединения, содержащие углерод (С) и гидроксильные группы (ОН). Углеводы служат основным субстратом для производства энергии в нашем организме. Также углеводы являются важнейшими участниками пищеварения, стимулируют работу толстого кишечника.

Углеводы можно разделить на простые и сложные. Простые углеводы представляют собой растворимые в воде белые кристаллы, сладкие на вкус. Имеют высокий гликемический индекс, значительно повышают уровень глюкозы в крови. К ним можно отнести все изделия из белой муки, макароны, варенья, джемы, мед, сахар, некоторые молочные продукты. Сложные углеводы, в свою очередь, оказывают механическое воздействие на кишечник, не вызывают такого значительного подъема инсулина и глюкозы в крови. Источниками сложных углеводов являются крупы, овощи, фрукты, ягоды и бобовые.

Источник:

<https://miin.ru/blog/ratsion-pravilnogo-pitaniya/>