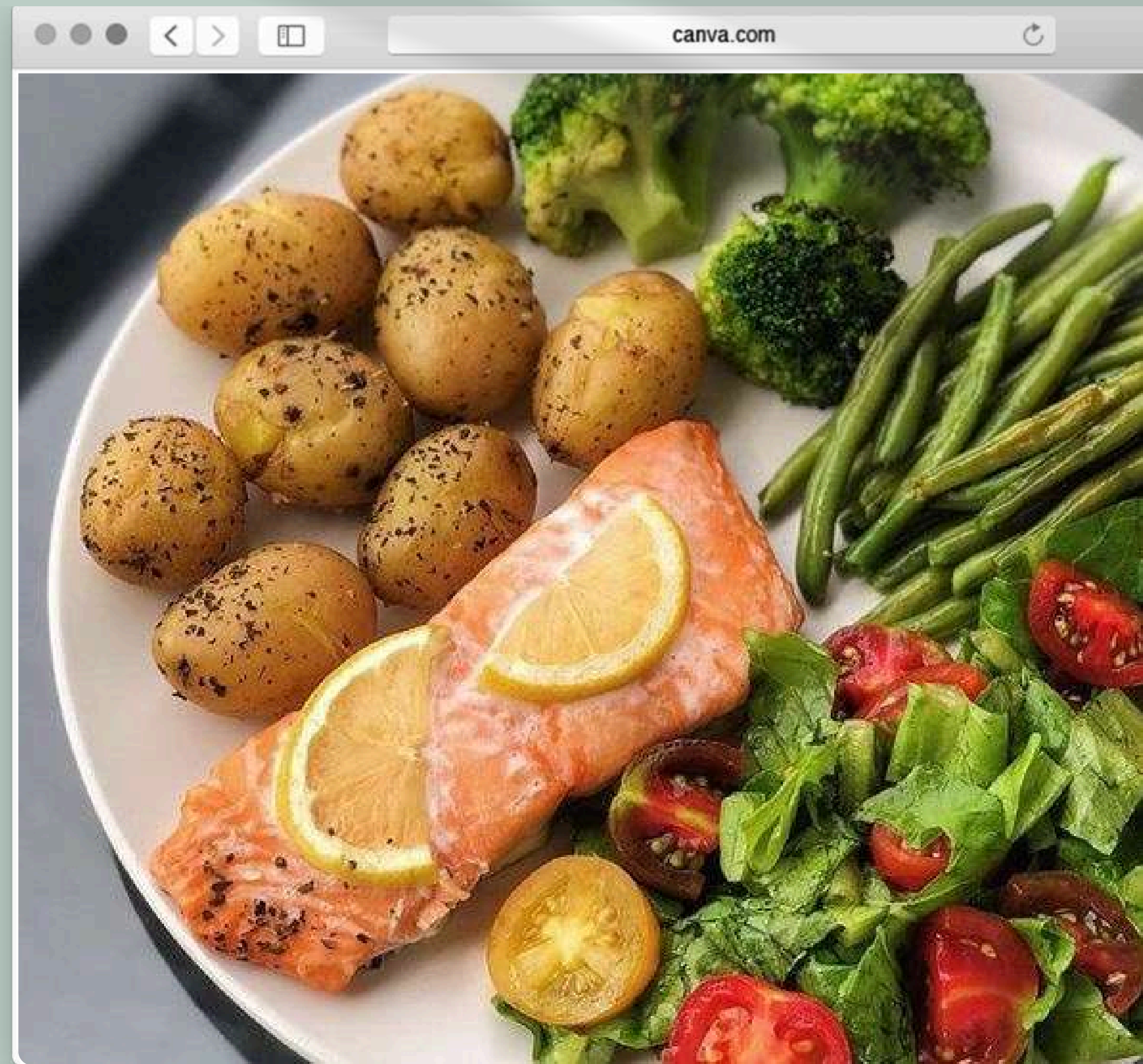


# СТРУКТУРА РАЦИОНА

Правила сбалансированного питания



# Рациональное питание

**Важную роль в  
питании играет:**

- Режим - кратность, время приема пищи и распределение ее по калорийности и химическому составу.
- Поведение человека во время еды

Кратность приема пищи определяется состоянием здоровья человека.

Физиологически оптимальным является 3 приема пищи без перекусов.

**Рациональное питание =  
сбалансированное питание + оптимальный режим приёма пищи**

# Планирование рациона заранее - составление меню на неделю:

- использование удобного планировщика меню
- предпочтение максимально простым в приготовлении блюдам
- акцент на разнообразии рациона, а не на сложности блюда
- важно планировать все приемы пищи - завтрак, обед, ужин
- использование сезонных продуктов
- приоритет цельным продуктам, выбор в пользу органических продуктов
- обязательное изучение составов, не покупать продукты, содержащие добавленный сахар, транс-жиры, простые углеводы

# Разнообразная продуктовая корзина

- мясо, субпродукты, птица, рыба, морепродукты, яйца
- овощи, зелень, ягоды, фрукты
- бобовые: нут, маш, чечевица, горох
- злаки: гречка, рис, амарант, киноа, пшено
- нерафинированные масла, семена, орехи



# Оптимизация времени

- заранее сварить крупу и хранить в стеклянном контейнере в холодильнике (2 дня)
- купить консервы без сахара и масла (сардины, тунец, скумбрия, зеленый горошек, фасоль)
  - купить замороженные овощи
    - сварить заранее яйца
- заранее приготовить паштеты из печени
- заморозить костные/овощные бульоны
- использовать мультиварку/пароварку для приготовления пищи

# НАЛИЧИЕ ЧУВСТВА ГОЛОДА

Важно отличать голод от жажды, не заедать эмоции / стресс.

Наличие истинного чувства голода - важное условие для приема пищи.



# Подготовка к приему пищи



**Наличие  
чувства голода**



**Сервировка  
стола**



**Размер  
тарелки**



**Спокойное  
состояние**

# Сервировка стола

способствует насыщению меньшим количеством пищи, поскольку запускает процесс пищеварения за счет мыслей о еде.





# РАЗМЕР ТАРЕЛКИ

Из тарелки большего диаметра можно съесть больше - повышается риск переедания.

Одинаковый объем пищи будет ощущаться по-разному на тарелках разного диаметра (оптическая иллюзия восприятия относительных размеров).

Предпочтение отдавать тарелке меньшего диаметра.





## СПОКОЙНОЕ СОСТОЯНИЕ

- Применение практик медитации / благодарности
- Дыхательные практики перед приемом пищи
- Допустима тихая классическая музыка
- Прием пищи за столом в спокойной обстановке

Стресс “выключает” процесс пищеварения. ЖКТ работает слаженно только при условии активированной парасимпатической системы.

# ПРИЕМ ПИЩИ

# 01

## ЖЕВАНИЕ

Жевать медленно, тщательно, наслаждаясь каждым кусочком и получая удовольствие от приема пищи.

Для лучшего контроля тщательного пережевывания: откусить кусочек, положить вилку на стол. Тщательно прожевать. Взять вилку и положить следующую порцию еды в рот.

В процессе тщательного жевания выделяется слюна, в которой содержатся ферменты, помогающие расщеплять углеводы.

Тщательное пережевывание способствует нормализации кислотности желудочного сока, снижает нагрузку на желудок, и, как следствие, на нижние этажи ЖКТ

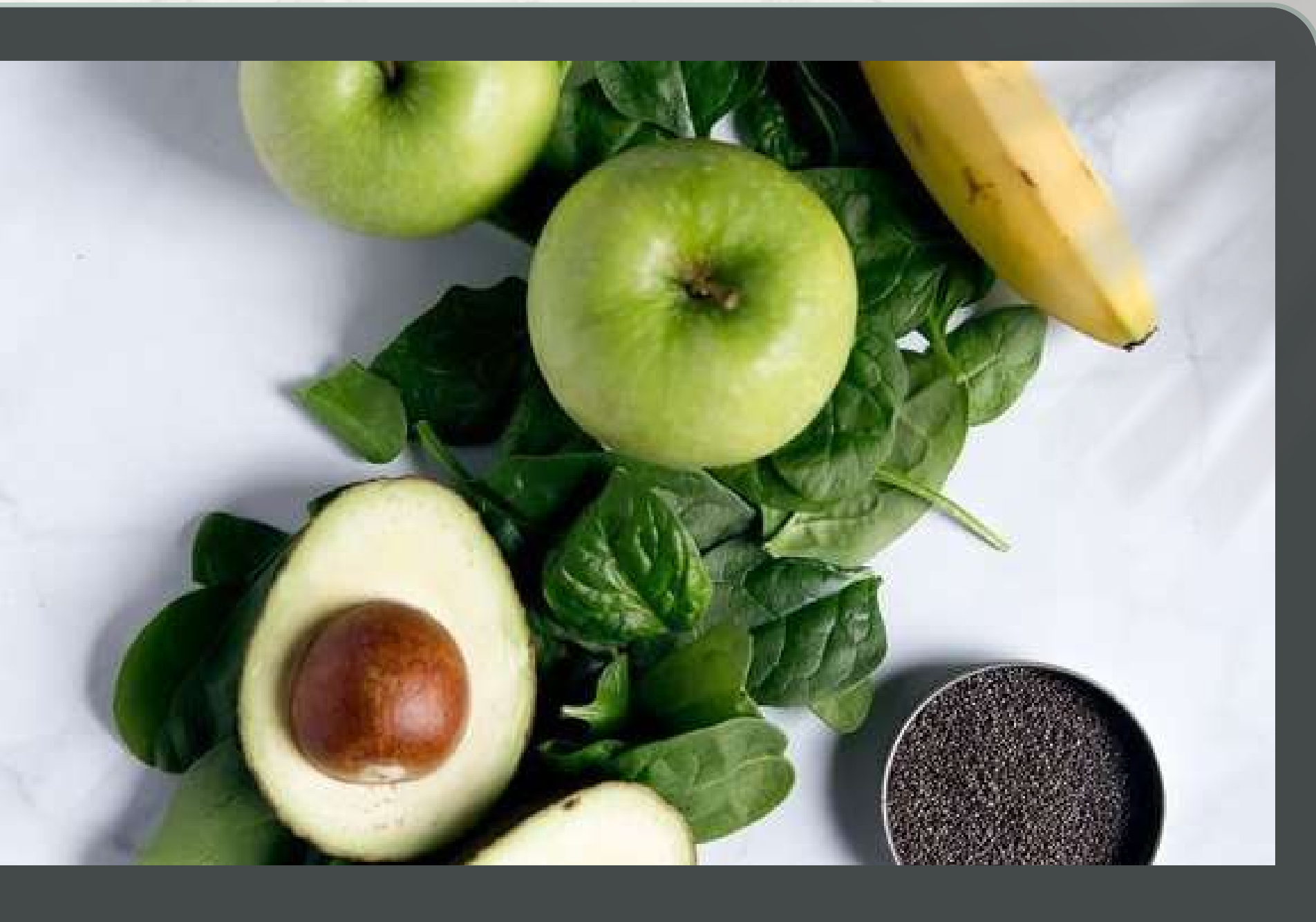
В состав слюны входит лизоцим - вещество, которое губительно для бактерий и личинок гельминтов.

02

# ГАДЖЕТЫ

Отсутствие гаджетов, телевизора, чтения во время приема пищи

При смещении фокуса внимания на гаджеты прием пищи происходит “механически”, не вырабатываются в необходимом количестве ферменты. Повышается риск переедания



# 03

## УПОТРЕБЛЕНИЕ ВОДЫ ВО ВРЕМЯ ПРИЕМА ПИЩИ

Любые напитки замедляют  
процессы пищеварения:

- чай
- кофе с сахаром, молоком
- соки • сладкие напитки
- газированные напитки



Сухую и жесткую пищу допустимо запивать чистой  
питьевой водой (водой с лимоном, минеральной  
водой без газа, разбавленной теплой питьевой  
водой при отсутствии противопоказаний)  
в количестве до 150 мл.

# КОНСТРУКТОР РАЦИОНА

## Завтрак

яйца • рыба • морепродукты • печень трески • паштет из печени • злаки и псевдозлаки (гречка, киноа, пшено) • сыр • орехи • сливочное/топленое масло • овощи • зелень • ягоды • авокадо

## Обед

• супы • костный бульон • мясо/рыба/морепродукты с овощами и крупами • масла

## Ужин

• некрахмалистые овощи - все овощи, растущие над землей • ферментированные овощи • качественный белок - яйца, рыба, морепродукты • масла • семена



# ОБЪЕМ ПОРЦИИ. ПРАВИЛА ЛАДОНИ

ОВОЩИ - до 2х кулаков (ориентир - половина тарелки)

ЖИРЫ - по объему большого пальца