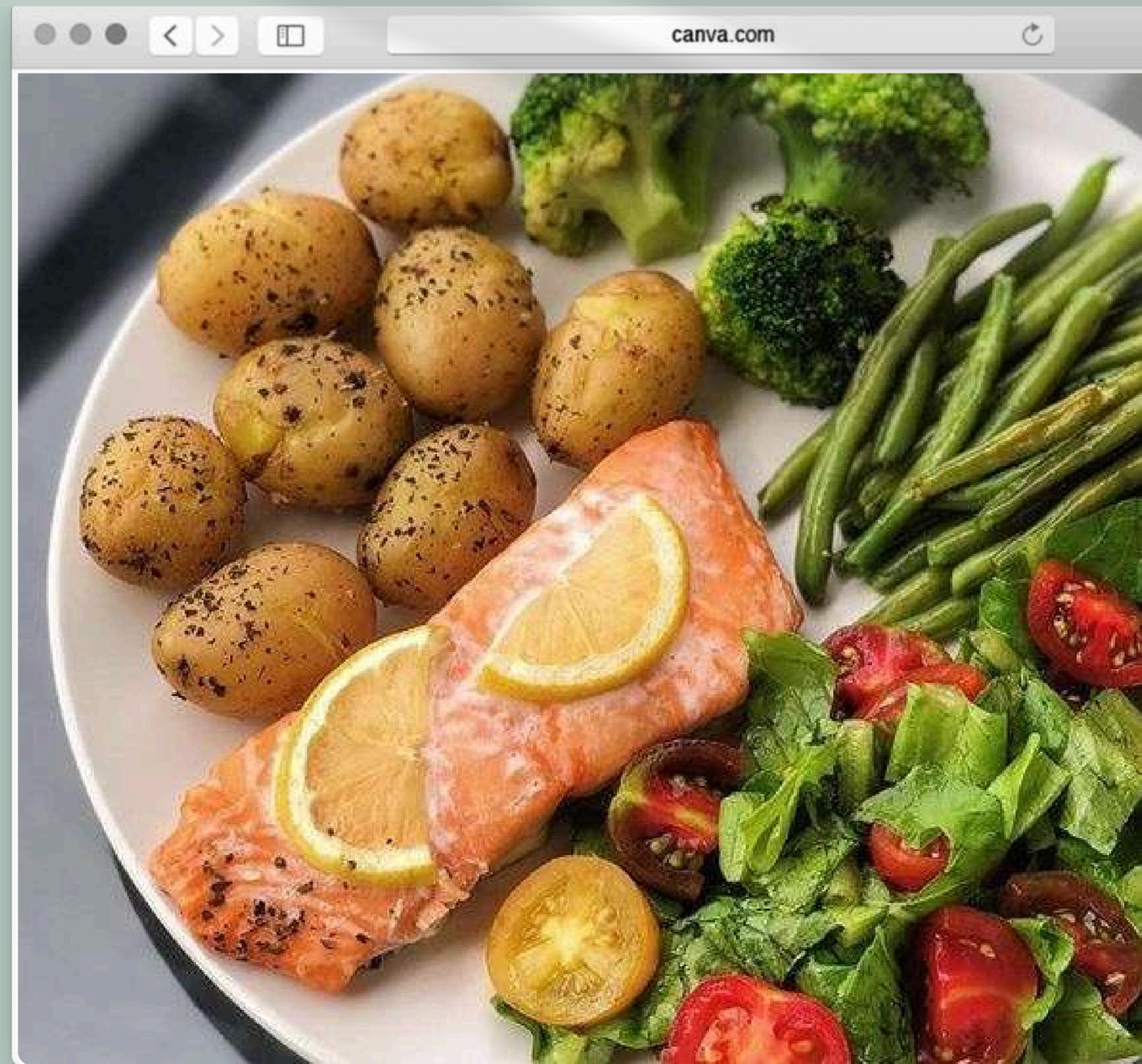


СТРУКТУРА РАЦИОНА

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

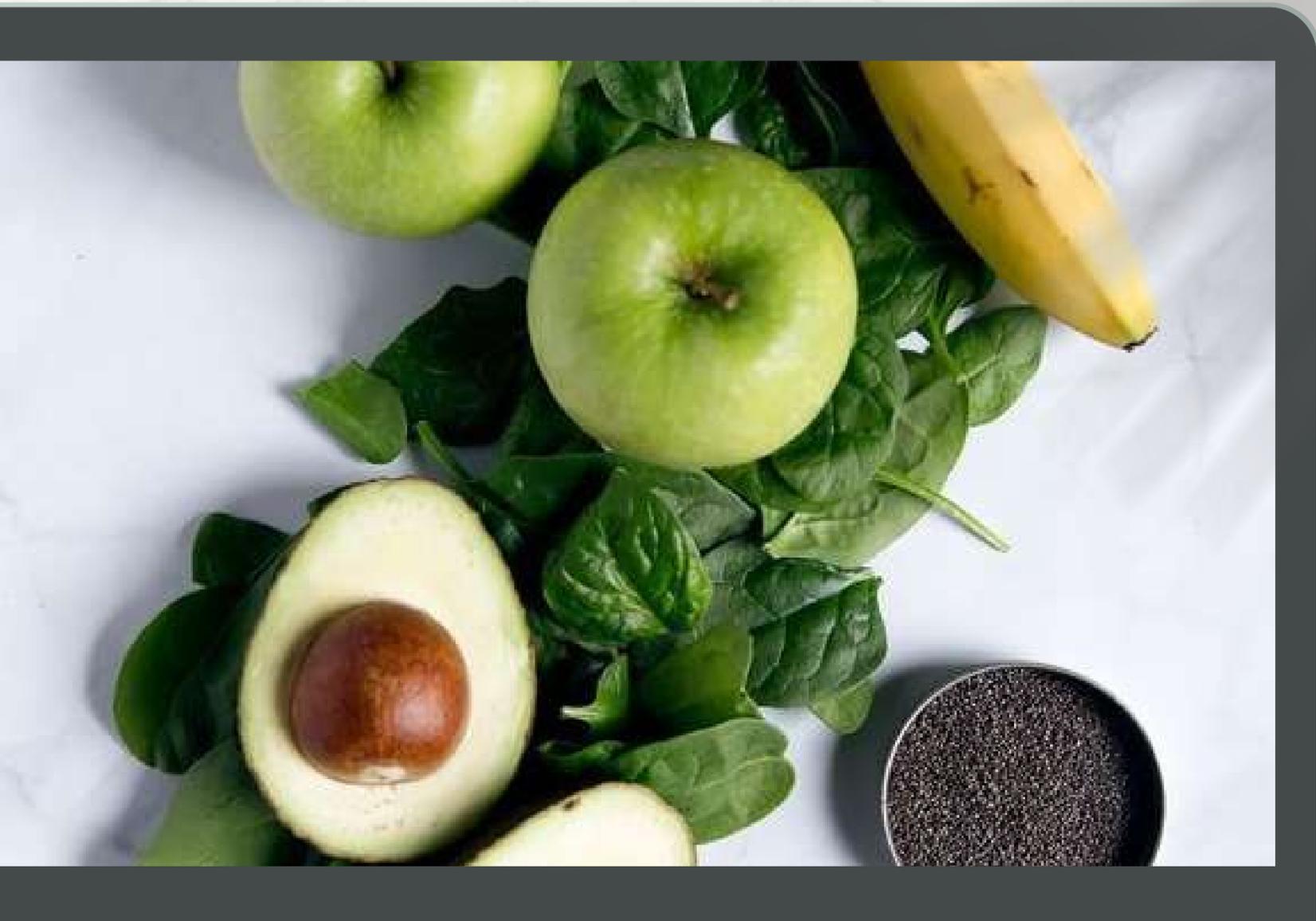
В состав слюны входит лизоцим - вещество, которое губительно для бактерий и личинок гельминтов.

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