

Диетическое питание: особенности, принципы и полезные продукты

Придерживаться здорового образа жизни и правильно питаться — модный тренд в европейских странах. Желание людей следить за своим здоровьем и, соответственно, за питанием привело к появлению на рынке многочисленной специализированной пищевой продукции, употребляя которую, можно не только бороться с лишними килограммами, но и получать все необходимые вещества. Однако следует с осторожностью подбирать продукты для здорового питания, по возможности выбирая те, что произведены проверенными компаниями.

Содержание статьи:

Суть диетического питания

Принципы здоровой и низкокалорийной диеты

Полезные диетические продукты

Составляем диетическое меню

Избыточный вес — бич современности

Проблема ожирения настолько очевидна и масштабна, что ею давно озабочены многие мировые организации. Так, по данным ООН, сегодня в мире проживают 2,6 миллиарда человек с лишним весом. Регулярные исследования в этой области проводит Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ), которая ведет статистику людей с избыточным весом по странам и возрастам и принимает профилактические меры для сдерживания эпидемии ожирения. По статистике ВОЗ за 2018 год, среди стран, чье население более всего страдает от ожирения, на первом месте оказалась Турция, где 32,1% жителей имеют серьезные проблемы с лишним весом. На втором месте — Мальта (28,9%), на третьем — Великобритания (27,8%). Россия расположилась на двадцатой строчке, ее показатель по ожирению чуть ниже среднеевропейского.

Основная причина ожирения — в потреблении полуфабрикатов с высоким содержанием сахара, соли и трансжиров. В сочетании с сидячим образом жизни неправильное питание приводит к появлению избыточной массы тела, что сильно увеличивает риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний, диабета, раковых опухолей и других проблем со здоровьем.

Суть диетического питания

Стоит заметить, что в настоящее время диетическое питание делится врачами на диетическое лечебное, которое прописывается при определенных заболеваниях, и диетическое профилактическое. Последнее является неотъемлемой составляющей здорового образа жизни. Соблюдение такого режим питания способствует уменьшению и поддержанию оптимальной массы тела, снижению уровня холестерина в крови, нормализации работы кишечника, а также обеспечению организма необходимыми витаминами и микроэлементами. Включение в рацион питания специализированной пищевой продукции приводит к улучшению самочувствия и предупреждает развитие заболеваний, связанных с употреблением несбалансированных по пищевой и энергетической ценности продуктов питания.

Принципы здоровой и низкокалорийной диеты

В основе любой диеты лежит один и тот же принцип — снижение калорийности рациона при сохранении необходимого уровня биологически ценных элементов, поступающих в организм с пищей. При составлении диетического меню важно не пойти на крайние меры, полностью исключив из рациона углеводы или жиры, которые крайне необходимы для нормальной жизнедеятельности. Людям, ведущим малоподвижный образ жизни или склонным к полноте, достаточно их разумно

ограничить, оставив в рационе продукты со сложными углеводами (содержатся в еде с низким гликемическим индексом) и ненасыщенными жирными кислотами.

Также при составлении диетического питания на каждый день крайне не рекомендуется прибегать к всевозможным мономеню, например к употреблению только одних яблок или только куриного мяса. Такие эксперименты могут закончиться плохо, так как организм будет испытывать острую нехватку одних полезных веществ и избыток других, не говоря уже об элементарном нарушении пищеварительной функции.

Следующий немаловажный принцип диетического рациона — частота и регулярность приемов пищи. Для поддержания массы тела и нормальной работы кишечника оптимальным является пять-шесть приемов пищи в день, главное, чтобы их суммарная калорийность не превышала необходимую суточную норму. Важно при этом не увлекаться внезапными «перекусами», так как в эти моменты мы обычно употребляем в пищу продукты с простыми («быстрыми») углеводами — булочки, печенье, сладости. Такие углеводы очень быстро усваиваются, вызывая резкий скачок уровня сахара в крови. В результате организм начинает усиленно вырабатывать инсулин для скорейшего снижения содержания сахара до нормального уровня. Поэтому чувство сытости после употребления пищи, в составе которой преобладают простые углеводы, приходит очень быстро, но буквально через час нам снова хочется есть. «Медленные» же углеводы усваиваются значительно дольше, заряжая организм энергией на длительный период.

Однако для укрепления здоровья и хорошего самочувствия помимо правильного диетического питания требуются еще и регулярные физические нагрузки. Не забывайте, что здоровый образ жизни — это комплексные меры, которые включают в себя изменение не только рациона, но и всего образа жизни. Задумайтесь об отказе от курения и употребления алкоголя, о необходимости чаще бывать на свежем воздухе. Позаботьтесь о том, чтобы организм достаточно отдыхал: излишний стресс и перегрузки на работе, недостаток сна не только ухудшают настроение, но и повышают потребность в пище. Не зря бытует выражение «заедать стресс».

Наконец, при составлении примерного меню диетического питания не стоит пренебрегать вкусовыми качествами блюд. Диета не должна быть мучением, иначе вы просто психологически не сможете ее выдержать. Заранее позаботьтесь о том, чтобы ваша пища была не только полезной, но и вкусной.

Полезные диетические продукты

Полезные диетические продукты можно условно разделить на два типа — естественные и разработанные пищевыми технологами специально для диетического стола. Обычно основу диетического рациона составляют нежирные белковые продукты (говядина, курица, нежирные сорта рыбы, нежирный творог, йогурт без сахара, яйца в ограниченном количестве, морепродукты), а также овощи, фрукты и злаковые каши. Фрукты и злаки не стоит употреблять в больших объемах, так как в них содержится большое количество углеводов. Лучше отдать предпочтение белковым продуктам и овощам. Полезным дополнением к столу станут зеленый чай и цикорий. О свойствах последнего мало кому известно, а между тем цикорий — невероятно полезный компонент диетического рациона. Цикорий служит идеальной заменой кофе, так как обладает приятным ароматом и вкусом с легкой горчинкой, однако при этом он гораздо полезнее кофе: не содержит кофеин и практически не имеет противопоказаний. Цикорий улучшает обмен веществ, понижает уровень сахара в крови, нормализует работу сердца и расширяет сосуды, выводит шлаки, а главное — помогает нормализовать массу тела. Также в составе цикория имеется

очень важный для развития нормальной микрофлоры кишечника пребиотик — инулин. На основе цикория некоторые производители изготавливают уникальные диетические напитки, которые позволяют уменьшать чувство голода. Цикорий следует выбирать очень осторожно: существует много производителей, которые используют не самое качественное сырье для производства этого напитка.

Если же говорить о диетах, направленных на снижение массы тела, то все они предполагают резкое уменьшение или даже полное исключение из рациона питания простых углеводов, в частности сахара. В этом случае сахарозаменители становятся настоящим спасением для сладкоежек и для людей с нарушениями обмена веществ. Сахарозаменители, в свою очередь, можно разделить на два типа: сахарозаменители, участвующие в обмене веществ и имеющие энергетическую ценность, и интенсивные подсластители без энергетической ценности, не принимающие участия в метаболизме.

К первому типу относится фруктоза, или «фруктовый сахар». Она обладает более низким гликемическим индексом по сравнению с сахаром (ГИ фруктозы=19, ГИ сахара=80) и не вызывает резкое повышение уровня сахара в крови человека. Сладость фруктозы примерно в полтора раза выше, чем у сахара, поэтому ее можно добавлять в напитки и блюда в меньших количествах, снижая тем самым калорийность блюд. Существует заблуждение, что фруктоза может приводить к появлению лишнего веса. Однако недавнее исследование показало, что когда фруктоза заменяет другие углеводы рациона питания (аналогичные по калорийности), она не больше, чем последние, влияет на вес тела или на уровень триглицеридов в крови. Так, потребление большого количества фруктозы, глюкозы или насыщенных жиров приводит к равнозначному увеличению содержания жиров в печени. Избыточное потребление и фруктозы, и глюкозы снизило чувствительность печени к инсулину. Таким образом, эти эффекты не являются уникальными для фруктозы, как утверждали ранее некоторые ученые, и на самом деле связаны с избыточным потреблением калорий. Все это позволяет сделать вывод о том, что увеличение калорийности рациона свыше нормы всегда в итоге приводит к увеличению веса тела, если не уравновешивать этот дисбаланс физической активностью.

Еще одним интенсивным подсластителем естественного происхождения премиум-класса является стевия. Калорийность этого сахарозаменителя равна нулю, он не повышает уровень сахара в крови человека (ГИ=0) и производится из исключительно натурального сырья — листьев стевии (растения, произрастающего в Южной Америке и Азии). Сладость такого заменителя почти в 200 раз выше, чем у сахара.

Сукралоза относится к самым безопасным интенсивным подсластителям. Ее производят из натурального сахара. Сукралоза также практически не содержит калории, не повышает уровень сахара в крови человека (ГИ=0) и полностью выводится из организма.

Другим полезным продуктом для диетического питания считаются мюсли. В их состав входят зерновые, фрукты, орехи. Этот продукт обладает высокой пищевой ценностью и невысокой калорийностью.

Он содержит большое количество витаминов, минералов, полиненасыщенных жирных кислот и клетчатки, которая необходима для полноценного пищеварения. Людям, контролирующим массу тела, следует при выборе мюсли отдавать предпочтение тем смесям, в составе которых нет сахара.

Составляем диетическое меню

При формировании диеты старайтесь следить за тем, чтобы калорийность суточного рациона составляла не более 1500 ккал. На завтрак и обед можно позволить себе съесть продукты с «медленными» углеводами: 100 грамм овсянки, гречки, бурого риса или мюсли без добавления сахара. В рационе должны присутствовать овощи — свежие, вареные или приготовленные на пару. Овощное рагу или овощной суп станут великолепным вариантом. Фруктами не стоит злоупотреблять — вполне достаточно 150 грамм в день. Во время ужина лучше всего подкрепиться приготовленной на пару едой, содержащей белок, — кусочком курицы или индейки, лосося или другой рыбы. Можно также позволить себе омлет или обезжиренный творог. Йогурт, хлеб из обдирной муки и даже шоколад в минимальных количествах станут приятным дополнением. В течение дня можно выпить чашку цикория или зеленого чая.

Следить за рационом и контролировать свой вес не просто важно, но и жизненно необходимо. Уделяя режиму питания достаточно внимания, регулярно употребляя полезные продукты и сахарозаменители, можно надолго сохранить и стройную фигуру, и крепкое здоровье.