

О правильном здоровом питании

В переходный период на зимнее время особенно важно соблюдать сбалансированный рацион питания для нормальной работы всего организма. Низкая температура, ее перепады между улицей и помещением, дефицит солнечного света, нехватка в питании полноценных по составу свежих фруктов и овощей – все это ослабляет иммунитет.

Понижение температуры воздуха зимой ведет к увеличению энергозатрат организма. Таким образом, организм дает нам знать об этом, «заставляя» выбирать и активнее потреблять более калорийную пищу, из которой можно максимально быстро получить энергию. Наш организм в процессе жизни выделяет тепло — это своего рода печка. А потому вполне логично, что во время холодов он работает интенсивнее и «дров» нужно подбрасывать больше. То есть организм требует больше пищи, чтобы тратить полученную энергию на согревание тела. Кроме того, с помощью вкусной еды мы пытаемся повысить уровень «гормонов радости», нехватку которых можно объяснить дефицитом солнечного света. Как мы уже говорили, одна из причин повышенного аппетита осенью и зимой — нехватка витамина D и «гормонов удовольствия», которые влияют на наше настроение. Есть простой и научно доказанный способ повысить уровень «гормонов удовольствия» — 30-минутная прогулка на свежем воздухе. Она может дать тот же эффект, что съеденное пирожное, но не приведет к набору лишних килограммов. Вместе с тем про уровень витамина D забывать не стоит. Из-за географического положения РСО-Алании, необходимо принимать его профилактическую дозу постоянно. Вне зависимости от времени года оптимальным считается питаться от 3 до 5 раз в день. Одним людям достаточно завтрака, обеда и ужина. У других организм требует еще и перекусов. Их может быть 2 — между завтраком и обедом; между обедом и ужином. В этом вопросе допустимы разные варианты. Но главное — ужин не должен быть самым плотным приемом пищи. В интернете нередко встречается утверждение, что на ночь можно есть сколько угодно, если не превышать суточную калорийность рациона. Однако это ошибочное мнение. Раньше популярна была рекомендация есть каждые 2 часа. Но в последние годы появились серьезные клинические исследования, которые говорят, что частый прием пищи тоже связан с набором массы тела. Дело в том, что, следуя этой системе, многие люди ели часто просто потому, что «надо», а не потому, что реально голодны. В холодную погоду увеличивается не только потребление, но и затраты калорий: дополнительная энергия уходит на согревание организма. Однако то, будете ли вы просто компенсировать потраченные калории или же будете съедать больше необходимого и полнеть, зависит во многом от качества еды. Сладости, фастфуд и продукты для быстрого перекуса не дают организму ничего, кроме энергии, и обеспечивают чувство насыщения на крайне непродолжительное время. Те, кто за зиму набирает вес, как правило, выбирают их — быстрые углеводы и жиры. А если калорийность рациона увеличивать немного и правильными продуктами, вы не наберете массу, так как в них, кроме калорий, есть еще и необходимые нам микроэлементы, витамины. Они обеспечивают нормальное функционирование всех систем организма и не дают «сорваться».

Продуктами-источниками «полезных» жиров и углеводов являются:

- жирная рыба, содержащая ненасыщенные жирные кислоты семейства Омега-3;
- растительные масла (оливковое, льняное, подсолнечное);
- зерновые продукты (предпочтительно, цельнозерновые или с добавлением отрубей и проростков);
- сезонные овощи (капуста, морковь, лук, чеснок и др.);
- свежая зелень, фрукты (гранаты, цитрусовые, яблоки и др.);
- орехи.

Что такое «правильные продукты»?

Рыба и морепродукты, мясо птицы, йогурт без добавок, сыр (это все белок), растительные масла, орехи, семена, авокадо (жиры), фрукты, овощи и т.д. Да, мы постоянно слышим про пользу овощей, но это не просто так: они, кроме прочего, создают чувство насыщения. Иногда достаточно выпить стакан воды — и «голод» пропадает. Это потому, что мы часто принимаем одни сигналы мозга за другие. А поскольку в холодное время года пить хочется значительно меньше, первой приходит мысль о еде. Но осенью и зимой базовые потребности в жидкости такие же, как летом: около 30 мл на 1 кг массы тела. Конечно, мы говорим только о тех, у кого нет проблем с почками.

Продуктами-источниками «полезных» жиров и углеводов являются:

- жирная рыба, содержащая ненасыщенные жирные кислоты семейства Омега-3;
- растительные масла (оливковое, льняное, подсолнечное);
- зерновые продукты (предпочтительно, цельнозерновые или с добавлением отрубей и проростков);
- сезонные овощи (капуста, морковь, лук, чеснок и др.);
- свежая зелень, фрукты (гранаты, цитрусовые, яблоки и др.);
- орехи.

Чтобы есть меньше, в интернете советуют добавлять больше специй в блюда, увеличить количество белка в рационе, дольше спать и т.д. Эти рекомендации могут сработать, но есть нюансы.

1. Специи. Считается, что они помогают снизить аппетит и даже сбросить пару лишних килограммов. Однако исследования, которые говорят об эффективности специй в борьбе с перееданием, не имеют под собой убедительной научной базы.

Кроме того, многие специи раздражают слизистую желудка и при чрезмерном употреблении могут приводить даже к появлению язв.

2. Побольше белка. Белок действительно улучшает насыщение. Но, если переборщить, вы перегрузите свои почки и печень.

Однако немного повысить норму можно. Взрослому человеку требуется около 1 г белка на 1 кг массы тела в сутки. Если увеличить соотношение до 1,1–1,2 г белка на 1 кг веса (особенно при наличии физических нагрузок), это может улучшить насыщение и дать мышцам строительный материал.

3. Дольше спать. Больше нормы спать не нужно. А минимальным для взрослых сегодня считается 7-часовой сон — и летом, и весной, и осенью, и зимой.

Если выспаться, все процессы в организме будут протекать в физиологическом русле, не будет замедления обмена веществ и желания съесть чего-то лишнего или вредного.