



Питаться сбалансировано — не какая-то причудливая, труднодостижимая вещь за все деньги мира

Мене постійно питають, що можна вважати збалансованим харчуванням. Тож вирішила окремо пояснити, що це таке і чому це нескладно.

Навіщо харчуватися збалансовано?

Щоб не померти передчасно. Нещодавнє дослідження харчових звичок в 195 країнах показало, що неповноцінне харчування — причина 20% передчасних смертей. Воно вбиває більше, ніж куріння. Дослідження показало, що причиною стають брак фруктів, цільнозернових злаків, горіхів та насіння, і надлишок солі.

Правильний раціон допомагає контролювати вагу та певною мірою запобігати гіпертензії, діабету 2-го типу, серцево-судинним хворобам, остеоартриту (нормальна маса тіла — менше навантаження на суглоби), депресії, деменції, і деяких типів раку, та зменшує прояви ревматоїдного артрити, задовольняє наші потреби в макро- і мікронутрієнтах (амінокислотах, цукрах, жирах та вітамінах, мінералах, рослинних антиоксидантах).

Ознаки збалансованого раціону

Збалансоване харчування — не якась химерна, важкодосяжна річ за всі гроші світу. Не конче купувати чіа, кіноа, ягоди годжі, мармурову телятину та мигдалеве молоко. Власне тренд на «правильне харчування» створив хибний образ здорового способу життя як чогось, доступного лише в спеціальних магазинах і тільки заможним людям.

Гречка, борщ, смородина, кавуни, чорний хліб, кукурудзяна та перлова крупи, гірчиця і сало, кріп, оселедець, часник, червоний перець, буряк, яблука, кориця, гарбузове і лляне насіння, волоські горіхи, обліпіха, чорнослив — всі ці звичні продукти надзвичайно корисні. Хочете суперфуд — зваріть борщ.

Нам потрібні жири, білки, вуглеводи, харчові волокна (клітковина) і рідина. Якщо щось із цього надовго виключити: перейти на кетодієту, чи відмовитися від жирів, чи їсти здебільшого білок — раціон буде нездоровий. Потрібно все. Наочно це зображено тут.

Половину раціону мають становити овочі та фрукти, а решту — цільнозернові злаки, нежирне м'ясо, бобові, та горіхи і насіння. Якщо ви не їсте м'ясо, подбайте про достатню кількість рослинного білка, і джерела кальцію, цинку, заліза та вітаміну B12.

Їжа має бути різноманітною, тобто ви їсте всі доступні продукти. Можна не їсти 12 страв щодня, достатньо протягом тижня споживати різні продукти. Нам потрібні зелені овочі (броколі, зелень), червоні (помідори, перець, кавуни), крохмалисті продукти (картопля,

макаронні вироби, каші). Хороші варіанти об'єднання багатьох компонентів в одну страву — суп, овочеве рагу із пшоном чи перловкою, або макаронні вироби із овочевим соусом.

Джерела білка мають бути різноманітні, та краще нехай це буде не ковбаса, а сочевиця, горіхи, нут, м'ясо птиці, кисломолочний і твердий сир, яйця, риба, м'ясо тварин. Щодня їсти котлети чи стейки не слід. Це прискорює старіння і збільшує ризик раку. Жирна морська риба не конче має бути дорогою, достатньо скумбрії. Це і омега-3 жирні кислоти, і білок. Додавайте сочевицю в супи, відварений нут чи яйця — у салати, в якості десерту беріть горіхи. Це наповнить раціон білком.

Нам потрібні жири, що походять з рослин, риби, водоростей і тварин. Найменше має бути тваринних жирів, найбільше — рослинних. Різні жири цінні по-своєму: в рибі є незамінні омега-3 поліненасичені кислоти, в соняшниковій олії багато вітаміну Е, в горіхах та лляному насінні - інші омега-3, ніж в рибі, в маслі та молоці — жирні кислоти з коротким ланцюгом і вітамін Д, в авокадо та оливковій олії — мононенасичені жирні кислоти. Холестерин не настільки шкідливий, як всі звикли вважати. При цьому пам'ятайте: смажити на олії, особливо соняшниковій, шкідливо.

Не споживайте транс-жири, скоротіть до мінімуму насичені жири і додані цукри. Тортики, вафлі, картопля-фрі, морозиво, енергетики шкідливі. З цим доведеться змиритися.

Вуглеводи, якщо вони «повільні» — не зло, картопля не калорійна, від макаронів не набирають вагу, а висівковий хліб — найкращий. Звісно, якщо крім вуглеводів ви їсте всю решту продуктів, і готуєте належним чином.

Як це? Картоплю краще відварювати в лушпайках, краще навіть на пару, чи запікати, а потім їсти з овочами. Спагеті та іншу пасту треба готувати з великою кількістю овочевого соусу і сиром, а не їсти повну тарелю макаронів з маслом. Висівковий чи цільнозерновий хліб забезпечує нас клітковиною та вітамінами групи В, та має досить низький глікемічний індекс. А ось білий хліб чи печиво виправдань не мають, бо нічого хорошого не несуть.

Додані цукри — зло. Це порожні калорії, викид інсуліну, стрімкі коливання рівня цукру в крові та карієс. Додані цукри — це все, що потрапило в їжу завдяки нам, а не природі. Яблука — це добре, а яблучні цукати чи варення — ні. Мед, сироп агаві та коричневий цукор — все одно додані цукри. ВООЗ орієнтує нас на 25–30 грамів доданих цукрів на день, максимум — на 50.

Щоб ви розуміли, в 300-грамовій пляшечці йогурту — 45 грамів цукру. Хочеться солодкого — їжте фрукти. У них, окрім фруктози та цукрози, є клітковина та біологічно-активні сполуки, тож глікемічний індекс не надто великий, і є бонусні нутрієнти.

Молочна продукція — досить суперечливе питання. З одного боку, в молоці чи кисломолочних продуктах високий вміст кальцію. З іншого — значна частина людей в

дорослому віці не може розщеплювати лактозу (молочний цукор), тож молоко в них викликає здуття чи біль в животі. Твердий сир — найкраще джерело кальцію, але він містить багато жирів. Знежирене молоко не має вітаміну D і пов'язане з появою акне в підлітків. Водночас, жирне молоко майже повністю покриває наші денні потреби в тваринних жирах, тобто їсти свинячу відбивну в цей день вже не можна. Краще за все обирати кисломолочні продукти без цукру та фруктових добавок і тверді витримані сири.

Рацион змінюється відповідно до віку і поточних потреб. Наприклад, людям старшого віку потрібно більше білка, щоб запобігти саркопенії (пов'язаної з віком втрати м'язової маси). Вагітним жінкам потрібно не дуже збільшувати калорійність, але суттєво збільшити якість їжі та споживання мікронутрієнтів. Тут можуть стати в пригоді свіжовичавлені фруктові-овочеві соки, але тільки свіжі, без ризику отруєння. Людям, які тренуються, варто розподілити прийом білкової їжі з-поміж всіх прийомів їжі, та їсти після тренування вуглеводи. Діти потребують перекусів, і більш чутливі до голодування і браку вуглеводів, мусять гризти і жувати їжу задля правильного розвитку щелеп.

Не їжте понад чайну ложку солі на день. Інакше зростає ризик гіпертензії. Їсти малосолону їжу, коли ви звикли до солоної, складно. Тому скорочуйте споживання солі поступово. Солі багато в переробленому м'ясі та білому хлібі, а також чіпсах і солоних горіхах. Щоб вам було легше відмовитися від цих продуктів, поррахуйте ціну за кілограм (буде значно дорожче за яловичину і сирі волоські горіхи) та вартість ліків від гіпертензії. Соління — це смачно, але важко і нездорово. Краще заморожуйте овочі, навіть терті огірки.

Пам'ятайте про мікронутрієнти. Вживайте йодовану сіль і продукти, багаті на залізо, цинк та кальцій. Цього нескладно досягти, якщо ви їсте все доступне різноманіття продуктів.

Зважайте на розмір порції та співвідношення компонентів. Рахувати калорії не варто. Але привчіть себе їсти енергетично ненасичену їжу, багату на нутрієнти, як-от салати, супи, фрукти. Бізнес-ланч може бути занадто великий для людини з невеликою масою тіла, і замалий — для людини зі значною м'язовою вагою. Скільки чого їсти — тут.

Намагайтеся більше готувати вдома, ніж їсти на вулиці чи харчуватися «пельменями з майонезом». Так ви будете контролювати, що маєте в тарілці, та як воно приготоване. При цьому «жити» на кухні не треба: найкорисніша їжа — найпростіша в приготуванні, мінімально оброблена, тушкована чи запечена.