

Режим харчування

Лора Філіппова

1. Частота та регулярність прийомів їжі

Основними прийомами їжі є сніданок, обід та вечеря. Їх наявність є невіддільною частиною вашого здорового харчування. Оптимальний проміжок між їжею – 3-4 години. Якщо потрібно, між основними прийомами їжі можуть бути перекуси. Один-два на день. Завдання цих маленьких прийомів їжі – контролювати наш апетит під час обіду або вечері.

Певний час побутувала думка, що часте дрібне харчування маленькими порціями ефективно для схуднення. Вважалося, що харчування у такий спосіб пришвидшує метаболізм. Однак, дослідження останніх років доводять, що харчування 5-6 разів на день не тільки не сприяє схудненню, а навпаки – може спонукати нас до переїдання.

На їжу, яка потрапляє до нашого організму, підшлункова залоза виділяє гормон інсулін. Його завдання – регулювати рівень глюкози в крові переміщуючи її до клітин для отримання енергії. Інсулін є гормоном, при якому жир запасується. Тобто, коли він виділяється, спалення жиру зупиняється. Зазвичай, свого піку інсулін досягає за 30 хвилин після прийому їжі та знижується до базового рівня приблизно за 3 години після їжі.

Важливий висновок: якщо ви будете їсти через 2-3 години, ваш інсулін не буде повертатися до норми і ви не будете спалювати жир. До того ж, постійно підвищений рівень інсуліну веде до такої хвороби, як інсулінорезистентність – зниження чутливості клітин до інсуліну.

Оптимальні перерви між прийомами їжі – 3-4 години.

Важливо харчуватися регулярно. Тобто ваш сніданок, обід та вечеря мають бути приблизно в один і той же час. Якщо в нас є такий внутрішній графік, то організм ефективніше розподіляє енергію та ваш обмін речовин підтримується на оптимальному рівні.

2. Як скласти свій індивідуальний графік харчування?

Основне – це спланувати сніданок, обід та вечерю.

Сніданок – це перший і дуже важливий прийом їжі. Правило – він повинен бути впродовж години після пробудження.

Обід – найбільший за розміром порції прийом їжі. Заплануйте його на екватор свого дня, приблизно це між 12 та 14 годинами. За необхідність можете додати перекуси.

Вечеря – останній прийом їжі. Не до вісімнадцятої, а за 3-4 години до сну. Моє побажання вам – намагайтеся лягати спати до десятої-одинадцятої години вечора. Це дуже важливо для вашого здоров'я!

3. Важливість сніданків

Вчасний та правильний сніданок – це запорука активного та продуктивного дня. Снідати важливо! **І ідеальний сніданок – це тоді, коли ви снідаєте впродовж першої години після пробудження.** Уявімо, ви спали всю ніч, ваш організм теж. Ви прокинулися, а організм ще дрімає. Щоб його розбудити, треба додати енергії. Як авто, яке без пального не поїде, так і організм не запуститься у роботу без джерела енергії. Їжа – це паливо для нашого тіла.

Важливий факт – людина, яка регулярно снідає, протягом усього дня **з'їдає менше їжі** та менше схильна до набору зайвих кілограмів, ніж та людина, яка не снідає. Якщо ви не поснідали, то до обіду у вас вже буде гостре відчуття голоду. Його важко контролювати, і тому людина схильна переїдати.

За допомогою сніданків зі складних вуглеводів можна контролювати свою жагу до солодкого протягом дня. Як це працює? Напевно, ви чули, що для роботи мозку та нервової системи потрібна глюкоза.

Глюкоза є продуктом розпаду будь-яких вуглеводів. І простих, і складних. Тобто, і з цукерки, і з каші ми отримуємо глюкозу. Різниця у тому, що з цукерки ця глюкоза одразу і у повному обсязі потрапляє у кров. А з каші глюкоза потрапляє у кров поступово завдяки вмісту клітковини. Клітковина уповільнює травлення.

Давайте уявимо процес: ми їмо простий вуглевод (наприклад, шоколадний батончик), велика кількість глюкози потрапляє в кров – різке підвищення рівня цукру в крові, підшлункова залоза у відповідь виробляє інсулін. Його задача – забрати глюкозу з крові та перемістити у клітини. Різке зниження цукру крові. Організм потребує повернення рівня цукру на потрібний рівень – і ми знов відчуваємо, що хочемо чогось солоденького. І так по колу.

Натомість, зі складного вуглеводу (наприклад, з гречаної каші з овочами) глюкоза вивільняється повільно, цукор в крові росте повільно. Це забезпечує нам довшу ситість без стрибків рівня цукру в крові.

Який ми можемо зробити висновок?

Якщо ви будете з'їдати достатньо складних вуглеводів на день, ви будете таким чином забезпечувати себе необхідною кількістю глюкози та зможете контролювати свій потяг до солодощів.

Прості вуглеводи – це всі солодощі, білий хліб, білий рис.

Складні вуглеводи – каші, макарони з твердих сортів пшениці, цільнозерновий хліб і вироби з цільнозернового борошна, овочі, бобові.

Прекрасний варіант сніданку – каша з овочами та шматочок нежирного м'яса або риби.

Також дуже популярні та корисні сніданки на основі яєць та кисломолочного сиру.

Приклади здорового сніданку:

- Каша з овочами та корисними жирами. Наприклад, з горіхами або авокадо. Чи просто з рослинною олією холодного відтиску. Для ситості ще можна додати яйце або невеликий шматочок нежирного м'яса чи риби.
- Цільні злаки з фруктами та/або овочами. І можна додати кисломолочний напій або чай.
- Сирники, запіканка або просто кисломолочний сир. Із додаванням фруктів, горіхів, сухофруктів, насіння тощо.
- Яйця – яєчня або омлет з овочами та шматочком цільнозернового хліба.

4. Обід

Обід – це найбільший за розміром прийом їжі. Важлива сама наявність обіду. Якщо ви пропустите його, висока ймовірність переїсти за вечерю.

Найкращий час для обіду вважається час з 12 до 14. Він може бути дуже різноманітним за своїм складом. І суп, і гарнір зі складних вуглеводів, і білкова страва. І навіть невеличкий десерт за бажанням.

Бажано, щоб приблизно половину вашої порції склали овочі. Таким чином ви і втамуєте голод, і не буде перебору по калоріях. Овочі добре заповнюють шлунок і, водночас, є низькокалорійними, а також, завдяки вмісту клітковини, уповільнюють травлення.

5. Вечеря

Головне правило вечері – вечеряти потрібно не до 18 години вечора, а за 3-4 години до сну. Тобто, якщо ви лягаєте о 23-й, то спокійно можете поїсти останній раз десь о 20-й.

Важливо! Після будь-якого прийому їжі, а особливо після вечері, потрібно не лягати, а потрібно ще деякий час бути активним.

Про порції та співвідношення продуктів: якщо порівняти сніданок і вечерю за розміром порції, вони приблизно однакові. Але за наповненням різні. Зранку нам потрібна енергія, тому якщо в основі вашого сніданку вуглеводи (особливо корисні саме складні), то це прекрасний і поживний варіант. Ввечері організм вже готується відпочивати і витратити багато калорій просто немає куди. Обмін речовин зранку швидший і поступово до вечора уповільнюється. Тому на вечерю краще з'їсти овочі та легкий нежирний білок. Якщо вуглеводи, то складні та небагато.

Як приклад, якщо ви звикли на ранок їсти омлет з овочами, а ввечері кашу з м'ясом, то доцільніше поміняти ці прийоми їжі місцями.

Дуже важливо не лягати одразу після їжи! Якщо ви лягаєте одразу після вечері чи обіду, частина шлункових соків може повертатися у стравохід і викликати печію. До того ж, моторика нашої системи травлення краща саме у вертикальному положенні. Бо ж на нас діє сила земного тяжіння!

Варіанти вечері:

- Нежирне м'ясо (наприклад, курка або індичка), риба, морепродукти та овочі.

- Яйця з овочами – теж прекрасний варіант, хоч і незвичний для багатьох.
- Сирники чи запіканка.
- Суп. Ця страва і поживна, і має невелику кількість калорій. Особливо мені подобаються супи-пюре з овочевого бульйону.

6. Чим корисні регулярні прийоми їжі?

Наше тіло – це суцільний біологічний годинник.

Намагайтеся їсти приблизно в один і той же час. Таким чином у нашого організму буде змога ефективніше розподіляти енергію. Регулярність харчування забезпечує нам оптимальну кількість їжі за день і знижує ризик переїдання. Натомість, нерегулярність харчування веде до поступового накопичення зайвих кілограмів. Організм входить до стану збереження енергії, уповільнюючи обмін речовин.

Нерегулярність харчування призводить до неконтрольованих приступів голоду, які люди, зазвичай, звикли втамовувати не надто низькокалорійної і корисною їжею.

Також нерегулярність харчування може загострювати хвороби системи травлення, призводити за застою жовчі та утворення каменів у жовчному міхурі.

Отже, висновок – регулярність прийомів їжі оптимізує роботу нашого організму, підтримує обмін речовин на оптимальному для нас рівні, є інструментом для контролю свого голоду та зменшує ризик накопичення зайвих кілограмів.

7. Швидкість їжі

Процес травлення починається вже в роті. Зуби механічно подрібнюють їжу, яка обробляється ферментом амілаза. Формуються харчові грудочки, які направляються у стравохід. Чим ретельніше ми пережувемо їжу, тим легше процес травлення і краще засвоєння їжі.

Якщо ми їмо швидко, погано пережовуючи, їжа потрапляє до шлунку великими шматками, ми можемо відчувати важкість та дискомфорт.

Насичення. Воно регулюється двома факторами: поповнення запасів глікогену в печінці та механічне подразнення оболонки шлунку при його заповненні. Сигнал про насичення йде від шлунку до мозку десь 20 хвилин. Якщо ми їмо швидко, існує велика ймовірність переїсти.

8. Перекуси

Перекуси – це не основні прийоми їжі. Вони не є обов'язковими, але більшість людей звикла перекушувати. Що вважається перекусом? Будь-що, що потрапляє до нашої системи травлення та провокує вироблення інсуліну. Яблуко, горішки, цукерки, навіть кава з молоком – це все перекуси.

Іноді люди не помічають, що вони постійно щось жують, це відбувається автоматично, за компанію. І такими перекусами легко перебирають свою добову норму калорій та набирають зайву вагу.

Роль перекусів – у контролі нашого апетиту під час основних прийомів їжі. Тобто вони потрібні, аби ми не відчували великий голод за обідом чи вечерю і таким чином не переїдали.

Важливе правило перекусів – вони повинні бути здоровими. Якщо у вас є зайва вага, то обов'язково ще і запланованими. Я раджу звести кількість перекусів до 1-2 на день.

Друге правило: перекус – це невеликий прийом їжі. Повноцінна велика порція, як на сніданок чи вечерю, не потрібна. Це вже буде не перекус.

Найгірший перекус – велика кількість калорійних напоїв: газировки, соку, солодких кавових напоїв.

Варіанти перекусів:

- Фрукти та/або овочі.
- Кефір, йогурт або будь-який інший кисломолочний напій. Зауважу – не знежирений! Беремо кисломолочну і молочну продукцію середньої жирності. Це перекус можна доповнити сухофруктами, фруктами, насінням (льон, чіа тощо), горіхами.
- Овочевий або фруктовий салат.
- Корисний бутерброд. Головне у ньому – правильно вибраний хліб. Краще, щоб він був з цільнозернового борошна або борошна грубого

помелу (не вищого гатунку). А далі ваша фантазія – зелень, помідор або огірок, запечене філе птиці або риба чи сир, авокадо...

- Горішки та сухофрукти. Це поживний і корисний перекус. Але у невеличкій кількості багато калорій. Наприклад, у 100 грамах волоських горіхів 650 ккал. Це більше, ніж середня калорійність порції на основний прийом їжі. Тому я раджу вживати горіхи та сухофрукти у поєднанні з більш низькокалорійними продуктами. Наприклад, додати невелику кількість до кисломолочного сиру.
- Корисні батончики з сухофруктів та горіхів. Гранола. Вивчайте склад продуктів. Довгий склад та незрозумілі слова – перша ознака, що не варто купувати продукт. Контролюйте кількість! Продукт хоч і корисний, але ж і калорійний.
- Варене яйце з овочами та/або зеленню. Можуть бути і курячі, і перепелині яйця.
- Невеликий шматок запіканки, кілька сирників або 3-4 столові ложки кисломолочного сиру.

9. Як правильно заповнити холодильник

Спробуйте спланувати приблизне меню на тиждень. І вже на його основі сплануйте список необхідних продуктів.

Важливий принцип здорового харчування – це різноманіття. Намагайтеся не їсти постійно одне і теж. Щоразу раз купуйте інші продукти. В ідеалі у вас повинні бути присутні продукти з усіх груп:

- крупи, бобові, макарони;
- овочі;
- фрукти та ягоди;
- м'ясо, риба та морепродукти, яйця;
- молочні і кисломолочні продукти;
- корисні жири.

Аналізуйте продукти за користю та тією поживною цінністю, яку вони можуть вам дати. Мінімізуйте промислово оброблені продукти та так зване «харчове сміття». Читайте на упаковці не тільки дату, а й склад продуктів.

Щодня ми робимо вибір на користь тих чи інших продуктів. Бажаю вам усвідомленого вибору та міцного здоров'я!

