



Чек-лист для тех, кто хочет постройнеть

Это универсальные рекомендации по диете без учёта особенностей заболеваний и состояний.

Этапы перехода на универсальную диету

Уберите кусочничество

Перекусы бутербродами в течение дня повышают гормоны инсулин и лептин.

Нормализуйте режим питания

Перейдите на трёхразовое питание: завтрак, обед и ужин.

Правильный завтрак

Завтракайте в первый час после пробуждения. Это придаст сил и правильно настроит ЖКТ на работу в течение дня.

Снижайте калорийность постепенно

Нужно, чтобы организм адаптировался к диете и новый режим не стал для него стрессом. 1. Уменьшите порцию на ужин в два раза. 2. Перейдите на полезные продукты: рыбу, птицу, крольчатину. 3. То же сделайте с завтраком и обедом.

Делайте промежутки между едой

Делайте обязательные «чистые» промежутки между приемами пищи — 4 часа. Ужин — 3 часа до сна.

Начните есть овощи

В каждый прием пищи включите порцию некрахмалистых овощей — индивидуальная порция равна размеру двух рук совмещенных вместе. Некрахмалистые овощи — это все, что растут над землей: помидор, огурец, баклажан, капуста, кабачок, салаты, зелень, лук, чеснок. Можно добавить морковь, но лучше сырую, так как она содержит волокна.

Исключите пищевой мусор

Исключите фастфуд, печенье, сладости, конфеты, молочный шоколад, соусы на основе майонеза, кетчупа, пакетированные соки. Все эти продукты содержат рафинированный сахар и кукурузный сироп.

Состав блюд

Белки

В любом возрасте нужны белки — это строительный материал для клеток. Поэтому смело включайте в рацион взрослых и детей белок. Это такие продукты как мясо, рыба, птица, кролик, яйца, бульоны, морепродукты, кальмары, субпродукты, печень.

Включите их в каждый приём пищи.

Углеводы

Без них тоже никак — это энергия для клеток. Помните, что углеводы нужны длинные. Например крупы, крахмалистые овощи, паста твердых сортов, бобовые. Предпочтение отдавайте крупам с низким содержанием глютена. Либо тем, что его не содержат вовсе: греча, амарант, кукуруза.

Жиры

Животные жиры — это холестерин, который нужен для развития упругости стенки клетки и для построения стероидных гормонов. Растительные жиры нужны для того, чтобы получать полиненасыщенные жирные кислоты, которые обеспечивают тягучесть мембран. Животные жиры содержатся в мясе, птице, рыбе, креветках, яйцах, субпродуктах. Растительные жиры — это растительные масла, авокадо, орехи. Употребляйте их на завтрак и обед.

Фрукты

Не забывайте о фруктах и ягодах. Норма употребления — один фрукт в день в первой половине дня. Лучше, чтобы фрукты входили в завтрак, а не перекус. Отдавайте предпочтение твердым и кислым фруктам, так как они содержат меньше фруктозы.

Мои личные рекомендации

Ешьте разнообразно в течение недели

Например если сегодня вы готовите белую рыбу, то следующее блюдо из белой рыбы будет не ранее чем через 7 дней. При таком чередовании снижается риск получить

пищевую непереносимость на продукт.

- Придерживайтесь определённых способов приготовления
Предпочтение отдавайте запеканию в духовке, варке, приготовление на пару, грилю.
- Не ешьте пресную еду
Делайте еду вкусной! Выбирайте простые приправы, без глутамата натрия. Например красный перец, сушёные травы, куркуму, шафран.
- Избавьтесь от фитиновой кислоты
Бобовые, крупы, орехи замачивайте на ночь. Тогда из них выйдет фитиновая кислота. Это улучшит усвояемость и снизит нагрузку на ЖКТ.

Конструктор питания

- Завтрак
Углевод + жир + белок/иногда творог + фрукт/ягода + некрахмалистые овощи.
- Обед
Углевод + некрахмалистые овощи + белок + жир.
- Ужин
Некрахмалистые овощи + белок.
- Водный режим
Формула: 30 мл на 1 кг веса. Пейте дробно в течение дня.
- Прочие жидкости
Чай, соки и кофе — это не вода, а еда. Пейте их в основные приемы пищи.

Если вы полностью перейдёте на правильное питание, но лишний вес не начнёт уходить — вероятно у вас есть проблемы с гормонами. Чтобы исправить эту ситуацию, обратитесь к врачу-эндокринологу.

Создано с помощью онлайн сервиса Чек-лист | Эксперт: <https://checklists.expert>

как это убрать?