

И необязательно есть что-то «запретное» каждый день, старайтесь минимизировать количество переработанной нездоровой пищи.

Но главная идея — не воспринимать еду как черное или белое и при желании позволять себе то, чего вам так хочется, но контролировать размер порции.

КАК СЧИТАТЬ КАЛОРИИ НА ПАЛЬЦАХ

Для многих людей подсчет калорий, который в наш цифровой век все равно приходится делать самостоятельно, — утомительное занятие.

Кроме того, погрешность в вычислениях может быть довольно высокой. Некоторые исследования показали, что ошибки в подсчетах способны достигать 25% общей калорийности. К тому же на них могут влиять некорректная информация на этикетках, погрешность весов, забывчивость при учете съеденного и особенно выпитого, способ приготовления блюда или даже ошибки в базах калорийности продуктов. Да и в целом подсчет калорий требует времени, психологических усилий и внимательности.

Людей, испытывающих стресс в процессе снижения веса, слишком детальная информация, а также сомнения в ее истинности могут повергать в уныние и подталкивать к тому, чтобы сойти с намеченного пути. Исследования неоднократно показывали очевидный факт: чем проще и свободнее диета и в целом правила питания, тем больше людей способны ее выдерживать.

Да и в итоге, напомним, здоровый образ жизни — это путь радости за себя и собственные достижения. Мы ведем к тому, что если есть возможность упростить методику контроля калорий, то как минимум стоит попробовать это сделать.

Эксперты по питанию из Precision Nutrition* предложили простой метод, помогающий людям правильно питаться и контролировать порции, причем с учетом размера тела. Требуется лишь использовать в подсчетах ваши руки.

Вот как это работает.

- Пищу, богатую белком, считают ладонями.
- Овощи считают кулаками.
- Пригоршнями считаем пищу, богатую углеводами.
- Большим пальцем измеряем порции еды, богатой жирами.

Рекомендации по количеству веществ в суточном рационе

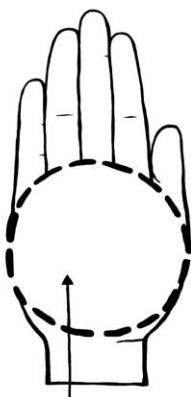
	Мужчины	Женщины
Белки	6–8 ладоней	4–6 ладоней
Жиры	6–8 больших пальцев	4–6 больших пальцев
Углеводы	6–8 пригоршней	4–6 пригоршней
Овощи	6–8 кулаков	4–6 кулаков

* Консультационная компания известного спортивного физиолога Джона Берарди, персонального тренера многих олимпийских атлетов (25 медалей, из которых 12 золотых) и спортивного консультанта Nike. *Прим. ред.*

Если питаться по этим ориентирам, то для среднего мужчины калорийность будет составлять около 2300–3000 ккал в день и 1500–2100 — для женщины (все индивидуально и зависит от размеров вашего тела и соответственно рук).

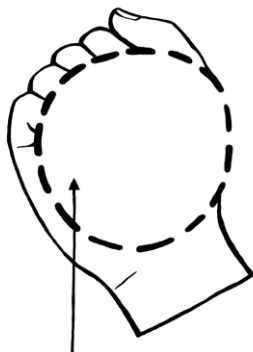
При этом само по себе питание по соотношению белков, жиров и углеводов достаточно полноценно и соответствует общим рекомендациям диетологов. Да и считать порции с помощью рук намного проще и спокойнее (а возможно, и точнее).

Теперь давайте покажем и расскажем о каждой составляющей и определении порций чуть подробнее.



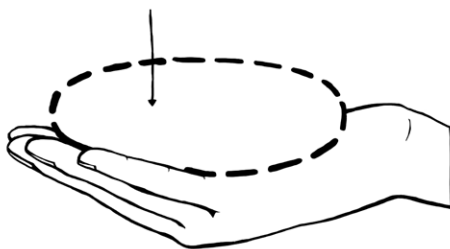
Ваша ладонь определяет необходимую порцию белка

Порция пищи, богатой белками (например, мясо, рыба, творог), должна соответствовать по размеру (диаметру и толщине) вашей ладони, в ней будет примерно 15–20 г белка.



Ваш кулак определяет необходимую порцию овощей

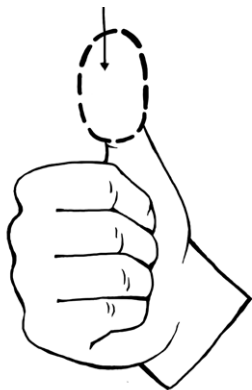
Овощи — важная составляющая рациона, и эксперты из Precision Nutrition рекомендуют съедать мужчинам 6–8 порций размером с кулак, женщинам — 4–6 «кулаков» овощей в день.



Ваша пригоршня определяет необходимую порцию углеводов

В данном случае под углеводосодержащей пищей прежде всего подразумеваются разного рода крупы, а также фрукты (но не сахар). Считайте приготовленные углеводы (например, сваренный рис, гречку, пасту) пригоршнями, в одной

пригоршне — примерно 15–30 г углеводов в зависимости от их конкретного источника.



Ваш большой палец определяет необходимую порцию жиров

Порция объемом с большой палец содержит примерно 7–12 г богатой жиром пищи. Впрочем, тут есть тонкость: многие жиры мы потребляем в жидком виде (прежде всего это масла, которые используем для жарки или заправки салатов), поэтому определять порцию часто придется на глаз, ориентируясь на размер большого пальца. Можно также использовать столовую или чайную ложку.

Приведенные выше правила — не догма, а лишь ориентир. Можно начать питаться по такой схеме и прислушиваться к собственным ощущениям, самочувствию и изменениям веса. А по результатам уже корректировать этот подход к питанию под личные особенности и желания: можно есть чуть больше или чуть меньше тех или иных продуктов.

Главное, чтобы контроль питания и управление весом не были для вас пыткой, а, скорее, доставляли удовольствие. В этом есть прямой практический смысл: то, что вы делаете через силу и с неохотой, рано или поздно бросите. А сбалансированно питаться желательно всегда, поэтому очень важно, чтобы этот процесс стал комфортным на длинной дистанции.

Пример сбалансированного рациона

Ниже — пример сбалансированного суточного рациона из четырех приемов пищи с посчитанными КБЖУ.

Итого за день (примерно):

- ккал — 1685,
- белков — 98 г,
- жиров — 60 г,
- углеводов — 195 г.

Завтрак

Продукт	Ккал	Б	Ж	У
Овсяная каша на воде, 220 г готовой	156	5,6	3,3	26,4
Черника, 50 г (в кашу)	28	0,4	0,15	7,3
Тыквенные семечки, 10 г (в кашу)	56	3	4,9	1
Моцарелла, 50 г	148	11,9	9,9	2,8
Кофе с 1 ч. л. сахара	15	0	0	4
Итого:	403	21	18	41

Обед

Продукт	Ккал	Б	Ж	У
Булгур отварной, 170 г	141	5,2	0,4	31
Куриная грудка, тушеная, 80 г	126	25,6	2,6	0
Салат из рукколы, помидора, 50 г авокадо, 1 ч. л. оливкового масла	150	2	11	10
Миндаль, 10 г	58	2,1	5	2,1
Банан небольшой, 100 г	89	1	0,3	23
Зеленый чай без сахара	0	0	0	0
Итого:	564	36	19	66

Перекус

Продукт	Ккал	Б	Ж	У
Творог 2%, 130 г	134	23	2,5	4,2
Грецкий орех, 10 г	65	1,5	6,5	1,4
Половинка апельсина, 70 г	33	0,5	0	8,2
Зефир без глазури, на пектине, 1 шт.	115	0,3	0	29,5
Стакан воды	0	0	0	0
Итого:	347	25	9	43

Ужин

Продукт	Ккал	Б	Ж	У
Картофель отварной с кожурой, 150 г (1 шт. среднего размера)	131	2,8	0	30
Сельдь слабосоленая, 80 г	210	11,3	14,4	7,7
Квашеная капуста, 150 г	29	1,3	0,2	6,4
Чашка травяного чая без сахара	0	0	0	0
Итого:	370	15,5	14,5	44