



1/ АНАТОМИЯ *еды*

О ЧЕМ И ДЛЯ КОГО ЭТА КНИГА • ПИРАМИДА
ПИТАНИЯ • О БЕЛКАХ, ЖИРАХ И УГЛЕВОДАХ
• ГЛИКЕМИЧЕСКИЙ ИНДЕКС

Я ем, чтобы жить. А не живу
для того, чтобы есть.

Сократ

О чем и для кого эта книга?

В ТЕЧЕНИЕ ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕК СЪЕДАЕТ ОКОЛО 60 ТОНН ЕДЫ!
Согласитесь, цифра впечатляющая. Тем важнее начать осознанно относиться к своему рациону. **ВЫБОР ПРАВИЛЬНЫХ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ** – своего рода искусство, которому мы и посвящаем нашу книгу.

Книга не призывает вас стать фанатом клетчатки, считать соль белым ядом, а сахар – сладким ядом. Но она поможет подойти с умом к выбору продуктов, сделать его осознанным и не зависящим от рекламы, мерчандайзинга или уловок производителей.

Из книги вы узнаете, как:

- сократить время пребывания в супермаркете до минимума (есть более приятные способы его потратить), покупая при этом все необходимое;
- экономить, выбирая из 30 000–40 000 продуктов в супермаркете не более 30–40, действительно нужных вам;
- правильно читать этикетки, отличать качественные продукты от некачественных, натуральные – от напичканных консервантами;
- выработать привычку покупать не только вкусную, но и здоровую пищу.

Разумный подход к питанию: вкус, польза, умеренность, осознанность.

Запомните – нет еды, которая является олицетворением зла, есть лишь злоупотребление, дисбаланс и неправильные сочетания продуктов. Впрочем, существует немало теорий о питании, противоречащих друг другу. Одни из них объявляют вредным мясо, другие – молоко. Пожалуй, только овощи пока избежали обвинений. В этой книге не будет подобных гипотез, только классический, проверенный годами принцип сбалансированного питания – «пищевая пирамида».

Ешьте с умом, удовольствием и будьте здоровы!



Пирамида *питания*

О здоровом питании люди стали задумываться уже давно. Еще в начале XX века были предприняты ПОПЫТКИ РАЗДЕЛИТЬ ПРОДУКТЫ, в зависимости от основных составляющих их питательных веществ, на группы.

Пирамида, разработанная диетологами Гарварда, – наглядное изображение основ здорового питания. В ней нет ничего неожиданного, она четко отражает интуитивно понятные любому человеку принципы, которым нужно следовать, если вы желаете:

- 1/ **сохранить здоровье**
- 2/ **сохранить стройность**

Пить достаточно воды, давать телу хотя бы минимальную физическую нагрузку, налегать на овощи и цельнозерновые, избегать булок, чипсов и сладких газировок – мы же и так знаем эти простые истины, которым порой скучно следовать? Однако пока не придумано ничего лучше и действеннее этого пути к здоровью и стройности: разнообразный сбалансированный рацион.

Рассмотрим пирамиду подробнее: принцип прост – чем ниже расположены продукты, тем в больших количествах они нужны организму. Это не значит, что можно остановиться, например, на нижнем секторе и употреблять только то, что перечислено там.

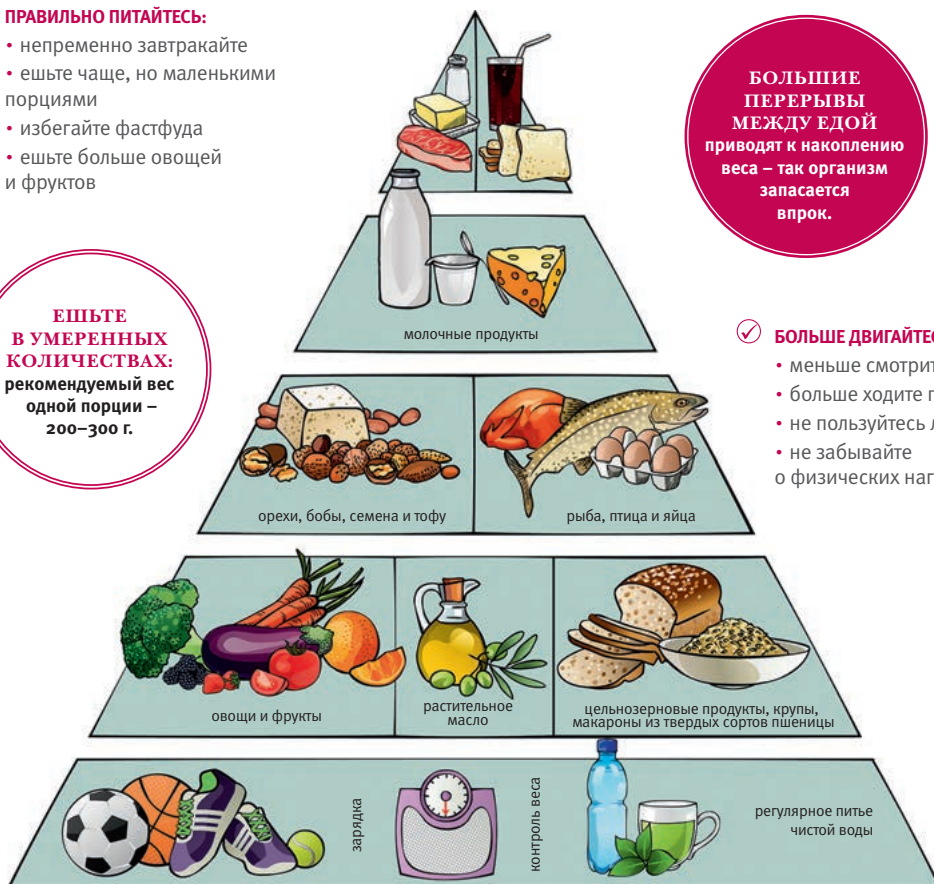
Очень важно разнообразие – не забывайте, что все группы продуктов должны присутствовать в вашем меню:

- **Физические нагрузки и вода** (не сок, не суп, не компот – именно обычная питьевая или минеральная вода) – основание пирамиды и основа здоровья человека.
- **Овощи и фрукты, цельнозерновые** (изделия из муки грубого помола, неочищенный рис, крупы) и полезные жиры (растительные масла: оливковое, подсолнечное, льняное). Эти продукты нужно употреблять ежедневно.
- **Продукты, содержащие белок** как растительного (орехи, зерновые, бобовые), так и животного (рыба, морепродукты, птица, яйца) происхождения – должны быть в рационе ежедневно.
- **Молочные продукты**, которые лучше употреблять не чаще 1–2 раз в день.
- **Животные жиры** (красные сорта мяса, сливочное масло) и так называемые быстрые углеводы: выпечка из муки высшего сорта, сладости, а также картофель (из-за рекордного содержания крахмала) – эти продукты стоит ограничить.
- Особняком стоят **алкоголь** (он допускается – в умеренных, разумеется, количествах) и витамины, которые тоже необходимы организму.

✓ **ПРАВИЛЬНО ПИТАЙТЕСЬ:**

- непременно завтракайте
- ешьте чаще, но маленькими порциями
- избегайте фастфуда
- ешьте больше овощей и фруктов

ЕШЬТЕ В УМЕРЕННЫХ КОЛИЧЕСТВАХ:
рекомендуемый вес одной порции – 200–300 г.



БОЛЬШИЕ ПЕРЕРЫВЫ МЕЖДУ ЕДОЙ приводят к накоплению веса – так организм запасается впрок.

✓ **БОЛЬШЕ ДВИГАЙТЕСЬ:**

- меньше смотрите ТВ
- больше ходите пешком
- не пользуйтесь лифтом
- не забывайте о физических нагрузках

Имейте в виду, что пирамида задает лишь вектор – конкретному человеку нужно подбирать конкретный рацион, основываясь на принципах здорового питания. Помните про умеренность, а также про калорийность и гликемический индекс продуктов.

✓ **СУЩЕСТВУЮТ И ДРУГИЕ ВИДЫ ДИАГРАММ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ**, но принцип у них один: максимум натуральных продуктов растительного происхождения, ограниченное количество мясной и молочной пищи, минимум жиров и сладостей.

✓ **СПЕЦИАЛИСТЫ ВСЕМИРНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ (ВОЗ) РЕКОМЕНДУЮТ:**

- исключить из рациона трансжиры, отдавать предпочтение ненасыщенным жирам (мононасыщенным, полинасыщенным), ограничить насыщенные жиры;
- ограничить количество натриевой соли и отдавать предпочтение йодированной;

- повысить уровень потребления овощей и фруктов, бобовых, орехов и цельного зерна;
- значительно ограничить количество белого рафинированного сахара;
- вести здоровый образ жизни (контроль веса, регулярные занятия спортом, исключение вредных привычек, соблюдение режима сна).

Гликемический индекс

Гликемический индекс продуктов (ГИ или GI) – это показатель, который отражает, С КАКОЙ СКОРОСТЬЮ тот или иной продукт расщепляется в вашем организме и преобразуется в глюкозу. Ориентир, от которого отсчитывается гликемический индекс, – это гликемический индекс чистой глюкозы, он равен 100.

Во время еды уровень глюкозы в крови растет, в ответ на это вырабатывается гормон инсулин, который способствует доставке глюкозы из крови в клетки организма, снабжая их энергией. Продукты с высоким ГИ вызывают резкий скачок уровня глюкозы. В результате организму приходится вырабатывать большое количество инсулина, что приводит к чрезмерному падению уровня глюкозы, и вы скоро вновь почувствуете голод.

Продукты с низким ГИ медленнее снабжают организм глюкозой, и инсулин вырабатывается постепенно, что дает долговременное чувство сытости. Но дело не только в чувстве голода или сытости – резкий выброс инсулина способствует накоплению жира и препятствует его расщеплению. Поэтому, если вы регулярно едите продукты с высоким ГИ и, соответственно, провоцируете организм на мощную выработку инсулина, вы, вероятнее всего, будете планомерно набирать лишний вес, к тому же повышаете риск заболеть сахарным диабетом.

Чем ниже ГИ – тем полезнее для здоровья:

1/ высокий ГИ (более 70) – это быстрые, «пустые» углеводы: сладости, мучные и крахмалосодержащие продукты;

2/ средний ГИ (50–70) – некоторые крупы, фрукты и овощи;

3/ низкий ГИ (менее 50) – фрукты, овощи, не содержащие крахмал, – сложные, медленные углеводы.

✓ ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ:

- Чем больше клетчатки в продукте – тем ниже ГИ.
- Чем больше белков и жиров – тем ниже ГИ.
- Термическая обработка, как правило, повышает ГИ.
- Не стоит увлекаться продуктами, у которых низкий ГИ, но при этом большое количество жиров (например, орехи), – похудеть с таким высококалорийным рационом вряд ли получится.
- Продукты с низким гликемическим индексом – основа многих диет и принципов правильного питания.
- Шпинат, салат, сельдерей, грибы – чемпионы в категории «низкий ГИ».
- Продукты с высоким ГИ – это не только шоколад, сладкие булочки и белый хлеб (что ожидаемо). Картофельное пюре, рисовая запеканка, мюсли с сахаром и добавками – все это продукты с зашкаливающим ГИ.

1/ ПРОДУКТЫ С ВЫСОКИМ ГИ (ОТ 70 И ВЫШЕ)

НАИМЕНОВАНИЕ ПРОДУКТА	ГИ	НАИМЕНОВАНИЕ ПРОДУКТА	ГИ
Финики	103	Мюсли с орехами и изюмом	80
Глюкоза	100	Тыква	75
Модифицированный крахмал	100	Кабачок	75
Белый хлеб	100	Арбуз	75
Брюква	99	Французский багет	75
Сдобные булочки	95	Рисовая каша на молоке	75
Печеный картофель	95	Несладкие вафли	75
Жареный картофель	95	Пшено	71
Картофельная запеканка	95	Шоколадный батончик	70
Рисовая лапша	92	Молочный шоколад	70
Консервированные абрикосы	91	Сладкие газированные напитки	70
Безглютеновый белый хлеб	90	Круассан	70
Белый рис	90	Лапша из мягких сортов пшеницы	70
Морковь (вареная или тушеная)	85	Перловая крупа	70
Булочки для гамбургеров	85	Картофельные чипсы	70
Кукурузные хлопья	85	Ризотто с белым рисом	70
Несладкий поп-корн	85	Коричневый сахар	70
Рисовый пудинг на молоке	85	Белый сахар	70
Картофельное пюре	83	Кускус	70
Крекер	80	Манка	70

2/ ПРОДУКТЫ СО СРЕДНИМ ГИ (ОТ 50 ДО 70)

НАИМЕНОВАНИЕ ПРОДУКТА	ГИ	НАИМЕНОВАНИЕ ПРОДУКТА	ГИ
Пшеничная мука	69	Кленовый сироп	65
Ананас	66	Ржаной хлеб	65
Быстрорастворимая овсяная каша	66	Картофель вареный в мундире	65
Апельсиновый сок	65	Батат (сладкий картофель)	65
Джем	65	Цельнозерновой хлеб	65
Свекла (вареная или тушеная)	65	Консервированные овощи	65
Черный дрожжевой хлеб	65	Макароны с сыром	64
Мармелад	65	Пророщенные зерна пшеницы	63
Мюсли с сахаром	65	Оладьи из пшеничной муки	62
Консервированный ананас	65	Пицца на тонком пшеничном тесте с томатами и сыром	61
Изюм	65		

НАИМЕНОВАНИЕ ПРОДУКТА	ГИ	НАИМЕНОВАНИЕ ПРОДУКТА	ГИ
Банан	60	Горчица	55
Каштан	60	Спагетти	55
Мороженое	60	Суши	55
Длиннозерный рис	60	Булгур	55
Лазанья	60	Консервированные персики	55
Майонез	60	Песочное печенье	55
Дыня	60	Клюквенный сок (без сахара)	50
Овсяная каша	60	Киви	50
Какао-порошок (с сахаром)	60	Ананасовый сок (без сахара)	50
Папайя	59	Личи	50
Арабская пита	57	Манго	50
Консервированная кукуруза	57	Хурма	50
Виноградный сок (без сахара)	55	Коричневый неочищенный рис	50
Кетчуп	55	Яблочный сок (без сахара)	50

3/ ПРОДУКТЫ С НИЗКИМ ГИ (МЕНЕЕ 50)

НАИМЕНОВАНИЕ ПРОДУКТА	ГИ	НАИМЕНОВАНИЕ ПРОДУКТА	ГИ
Клюква (свежая или замороженная)	47	Бобы	35
Грейпфрутовый сок (без сахара)	45	Дижонская горчица	35
Консервированный зеленый горошек	45	Сушеные томаты	34
Рис басмати	45	Свежий зеленый горошек	35
Кокос	45	Кунжут	35
Виноград	45	Апельсин	35
Апельсиновый фреш	45	Слива	35
Тост из цельнозернового хлеба	45	Айва	35
Греча	40	Соевый соус (без сахара)	35
Сушеные фиги	40	Фасоль	34
Макароны «аль денте»	40	Нектарин	34
Морковный сок (без сахара)	40	Гранат	34
Курага	40	Персик	34
Чернослив	40	Компот (без сахара)	34
Дикий (черный) рис	35	Томатный сок	33
Нут	35	Дрожжи	31
Яблоко	35	Соевое молоко	30
		Абрикос	30

НАИМЕНОВАНИЕ ПРОДУКТА	ГИ	НАИМЕНОВАНИЕ ПРОДУКТА	ГИ
Чечевица	30	Брокколи	15
Грейпфрут	30	Белокочанная капуста	15
Зеленая фасоль	30	Кешью	15
Чеснок	30	Сельдерей	15
Морковь	30	Брюссельская капуста	15
Свекла	30	Цветная капуста	15
Джем (без сахара)	30	Перец чили	15
Груша	30	Огурец	15
Помидоры	30	Фундук, кедровый орех, фисташки, грецкий орех	15
Творог обезжиренный	30	Спаржа	15
Черника, брусника, голубика	30	Имбирь	15
Горький шоколад (более 70% какао)	30	Грибы	15
Молоко (любой жирности)	30	Репчатый лук	15
Маракуйя	30	Лук-порей	15
Мандарин	30	Оливки	15
Ежевика	20	Арахис	15
Малина	25	Соленые и маринованные огурцы	15
Красная смородина	25	Ревень	15
Соевая мука	25	Тофу (соевый творог)	15
Клубника, земляника	25	Соя	15
Тыквенные семечки	25	Шпинат	15
Крыжовник	25	Авокадо	10
Артишок	20	Листовой салат	9
Баклажан	20	Петрушка, базилик, ванилин, корица, орегано	5
Миндаль	15		

! **ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ:** в таблицах указаны усредненные значения – ГИ продукта может изменяться в зависимости от его зрелости, качества и способа приготовления (термическая обработка повышает ГИ, равно как и различные добавки и сочетания, неизбежные в сложных блюдах).

