

Основы здорового питания: с чего начать

Введение

Без жёстких диет и запретов: начните с простых шагов, чтобы питание стало регулярным, сбалансированным и понятным. Ниже — короткая памятка, которая поможет собрать тарелку и план на неделю.

Главные принципы

- Баланс: в каждый приём — белок, клетчатка, полезные жиры и сложные углеводы.
- Цельные продукты: больше овощей, фруктов, цельных круп, бобовых; минимум ультра-переработанного.
- Регулярность: 3 основных приёма + 1-2 перекуса по аппетиту, без длительного голода.
- Вода и соль/сахар: держите воду под рукой; добавленный сахар и лишнюю соль — умерить.
- Разнообразие: меняйте источники белка/круп, пробуйте новые овощи каждую неделю.

Как собрать «правильную тарелку»

- ½ тарелки — овощи/зелень (свежие или приготовленные).
- ¼ тарелки — белок: рыба, яйца, птица, нежирное мясо, бобовые, творог/тофу.
- ¼ тарелки — сложные углеводы: гречка, киноа, бурый рис, цельнозерновая паста, картофель.
- + жиры: оливковое/льняное масло, орехи, семечки; соусы — умеренно.

Порционный гид (ладонь/кулак/ладошка)

- Белок — «ладонь» (без пальцев) на 1 приём: мясо/птица/рыба/тофу/творог.
- Овощи — «две ладони» объёма: салаты, гарниры из овощей.
- Сложные углеводы — «кулак»: крупы, паста, картофель, цельнозерновой хлеб.
- Жиры — «большой палец»: масло, ореховая паста; орехи/семечки — «горсть».
- Сыр твёрдый — «два пальца»; сладости — не чаще «ладони» 1-2 раза в неделю.

Базовая корзина на неделю

- Овощи/зелень: листовые, томаты, огурцы, морковь, замороженные смеси.
- Фрукты/ягоды: сезонные + заморозка.
- Крупы/углеводы: гречка, бурый рис, киноа, цельнозерновая паста, овсянка, картофель.
- Белок: яйца, рыба (консервы в собственном соку), птица, бобовые (сухие/консервы), творог/богатый белком йогурт, тофу.
- Жиры: оливковое масло, орехи/семечки, авокадо.
- Приправы и соусы без сахара: горчица, йогуртовые соусы, специи, травы.

Частые ошибки

- Резкие запреты и «чудо-диеты» — приводят к срывам.
- Пропуски приёмов и «догонять» вечером — переедание.
- Сахарные напитки и соки — много калорий без насыщения.
- Только салаты — не хватает белка/жиров; хочется сладкого.
- Нет плана и заготовок — сложно придерживаться курса.