**Основы правильного питания шаг за шагом**

Вести здоровый образ жизни — сегодня своеобразный тренд. Многие юноши и девушки все чаще отказываются от вредной пищи и пагубных привычек, выбирая спорт и здоровое питание. Что же такое – сбалансированный рацион и по каким принципам он подбирается? С этими вопросами непременно столкнется каждый, кто только начинает формировать у себя здоровые привычки. Расскажем, как шаг за шагом выстроить подходящую именно вам систему питания.

**Шаг 1. Пообщайтесь с врачом**

В попытках сохранить здоровье многие, наоборот, наносят ему значительный вред. Начитавшись «полезных» советов из Интернета, которые к тому же даны псевдо-экспертами, люди начинают воплощать их в жизнь. Конечно же, такие советы максимально обобщены и не учитывают индивидуальных особенностей человека.

Точно сказать, какие правила питания стоит внедрить в свою жизнь, а что лучше не использовать, может только профессиональный врач, изучив вашу медицинскую карту и собрав анамнез. Например, людям с недобором мышечной массы придется добавить в свой рацион больше белка, а человеку с лишним весом будет рекомендовано сократить количество углеводов и жиров. Если у вас есть какие-либо хронические заболевания (и определенная диета еще не назначена), врач подберет вам индивидуальный рацион и режим питания.

**Шаг 2. Проанализируйте свое ежедневное меню**

Зачастую мы не подмечаем, что едим в течение дня. Если завтрак, обед и ужин могут отложиться в памяти, то различные перекусы остаются, как правило, без внимания. А ведь именно эта составляющая нашего ежедневного меню обычно является самой «вредной», то есть не сбалансированной по микроэлементам, с содержанием большого количества жиров и сахара.

Если завтрак, обед и ужин могут отложиться в памяти, то различные перекусы остаются, как правило, без внимания.

Поэтому первую неделю рекомендуется записывать все, что вы употребляете в пищу, вплоть до самой маленькой конфетки и чашечки чая во время вечернего просмотра телевизора. Заведите себе тетрадку, в которую будете заносить все продукты (и пищу, и напитки). В конце недели проанализируйте свое меню. Наверняка, вы очень удивитесь, увидев, сколько всего вы на самом деле едите, и какой большой процент из этого составляет «вредная» пища. Такой подход позволит вам научиться более осмысленно подходить к каждому приему пищи и контролировать себя во время перекусов.

**Шаг 3. Сбалансируйте свое меню**

Вы можете есть все, что угодно, в том числе позволить себе сладкую или жирную пищу. Главное, чтобы эти лакомства не выбивались из общей системы распределения белков, жиров и углеводов. Минздрав и ВОЗ предлагают следующую пропорцию: белки должны составлять 10–15 % дневного меню, жиры — 30 %, углеводы — 55–60 % от суточной калорийности рациона.

Минздрав и ВОЗ предлагают следующую пропорцию: белки должны составлять 10–15 % дневного меню, жиры — 30 %, углеводы — 55–60 % от суточной калорийности рациона.

Сбалансировать свой рацион в соответствии с рекомендациями поможет врач-диетолог, который расскажет, как правильно составлять меню с учетом необходимого количества элементов. Научиться этому можно и самостоятельно — достаточно знать состав продуктов и провести несложный подсчет белков, жиров и углеводов.

Большую часть ежедневного количества углеводов желательно съедать в первой половине дня (на завтрак и обед). Углеводы — это энергия, необходимая для выполнения нашим организмом ежедневных задач. Однако не все углеводы одинаково полезны. Медленные углеводы (например, в кашах), дают вам длительное чувство насыщения, так как медленно перевариваются и усваиваются, а вот быстрые (например, в тортах и пирожных), наоборот, очень легко перерабатываются. Поэтому отдавайте предпочтение правильному завтраку. Наполнившись энергией с утра, вы сможете продуктивно провести день, не набрав при этом лишних килограммов.

Белки в зависимости от пищевого источника (растительные или животные) имеют разную степень усвоения, животные усваиваются несколько быстрее растительных. Они подходят для любого приема пищи, в том числе и «вечернего».

**Шаг 4. Подружитесь с «правильными» сладостями**

Совет может показаться неуместным, ведь все знают, что «сахар — это зло». Однако если вы сладкоежка и не готовы полностью отказаться от тортов, пирожных и прочих лакомств, то и не стоит себя заставлять это делать. Ведь любой строжайший запрет рано или поздно приведет к срыву. Поэтому вместо того чтобы полностью исключать сладости из своей жизни, научитесь грамотно включать их в свое меню.

Вместо того чтобы полностью исключать сладости из своей жизни, научитесь грамотно включать их в свое меню.

Постарайтесь «переключиться» с десертов с содержанием сахара на полезные сладости. К ним относятся все фрукты, самодельные конфеты из сухофруктов и орехов, ягоды. Эти лакомства также содержат сахар, но природный, который лучше усваивается и в меньшей степени приводит к набору лишнего веса.

А вот все кондитерские лакомства, в состав которых входит сахар, относятся к разряду высокоуглеводной пищи, причем углеводы здесь быстрые. Они не вызывают чувство длительного насыщения, и уже буквально через час хочется повторить прием пищи. Поэтому, если вы все-таки позволили себе пирожное, то лучше съесть его не отдельно в качестве перекуса, а во время основного приема пищи. Так вы будете сыты и удовлетворите потребность в сладком. При этом после обеда от десертов лучше отказаться, так как углеводы не успевают расходоваться и откладываются в виде лишней жировой ткани. Если же вечером сильно захотелось чего-то сладкого, то лучше, опять же, отдать предпочтение фруктам или ягодам.

**Шаг 5. Посчитайте калории**

Количество ежедневно потребляемых калорий должно гармонировать с расходом энергии. Если вы активно занимаетесь спортом, ваша работа связана с постоянными физическими нагрузками, то вам следует увеличить количество потребляемых калорий. И, наоборот, если вы ведете сидячий образ жизни, мало двигаетесь, то и калорий вам потребуется меньше.

По данным Минздрава, в среднем в зависимости от образа жизни суточной нормой для мужчин является 2400 ккал, а для женщин — 2200 ккал. Если вы затрудняетесь посчитать количество необходимой вам энергии, обратитесь к врачу.

Зная свою норму, вам нужно будет считать все съеденные калории за день. Тут вновь пригодится дневник питания, в который, как мы писали ранее, необходимо внести все продукты, которые вы употребили за день. Такой подход кажется сложным только на начальных этапах, со временем вы сможете без записей понимать, сколько и чего съели.

**Шаг 6. Витамины и микроэлементы**

Каждый из нас не раз сталкивался с рекламой биодобавок, в которой говорится о необходимости их употребления при отсутствии должного количества натуральных витаминов. Действительно, жители России подвержены и дефициту витамина D, и дефициту йода. Вот только бездумно употреблять добавки все же не стоит.

Прежде чем принимать такие препараты, важно убедиться, что у вас имеется дефицит того или иного микроэлемента. И тут без врача не обойтись — потребуется сдать анализ крови. Причиной дефицита может быть как недостаточное поступление веществ из пищи, так и заболевание. Например, нехватка железа (железодефицитная анемия) может свидетельствовать о недостаточном поступлении железа с пищей, но может быть признаком более серьезного заболевания. Или же у вас может быть переизбыток какого-либо микроэлемента. И добавки только ухудшат ситуацию, спровоцировав развитие связанного с этим элементом заболевания.

Поэтому не стоит самостоятельно назначать себе такое «лечение», даже если препараты безрецептурные и не относятся к лекарственным средствам. Если врач не диагностировал заболевание, то он подберет добавки, которые подойдут вам.

Правильное питание — это целая система. Нельзя просто так отказаться от сладкого или жирного и назвать новое меню «правильным питанием». Только грамотный подход с пониманием процесса позволит вам питаться так, чтобы сохранить молодость, здоровье и красоту.