

**BODY  
LOGIC**

**NUTRILITE™**

Exclusively from **Amway**



**РЕКОМЕНДАЦИИ  
НУТРИЦИОЛОГА**

## РЕКОМЕНДАЦИИ НУТРИЦИОЛОГА

Здоровый рацион сбалансирован, разнообразен и полноценен. Именно на эти критерии мы ориентировались, когда разрабатывали меню. Для взрослого человека можно ориентироваться на порции групп продуктов, где порция = кулак.

В день должно получиться:



**5-6 (или БОЛЬШЕ) ПОРЦИЙ ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ**



**2-3 ПОРЦИИ ЦЕЛЬНЫХ ЗЛАКОВ:** крупы, каши, гранола, ц/з хлеб  
(или больше – при физических нагрузках высокой интенсивности)



**1-2 ПОРЦИИ ПРОДУКТОВ, СОДЕРЖАЩИХ КАЛЬЦИЙ**



**2-3 ПОРЦИИ ПРОДУКТОВ, КОТОРЫЕ СОДЕРЖАТ БЕЛОК**  
(или больше, при физических нагрузках средней интенсивности)

При этом для плоских продуктов (сыр, хлеб) порция = ладонь.

Рыбу стоит есть не менее 3-х раз в неделю, а вот красное мясо – не более 2-х – 3-х раз. Яйца, птицу и рыбу можно употреблять ежедневно.

Жиры должны присутствовать в меню регулярно, как насыщенные (из мясных и молочных продуктов), так и ненасыщенные (растительные масла, орехи, семена, авокадо, оливки).

Есть универсальное правило: чем меньше продукт обработан (измельчен, зажарен, запечен) и чем ближе он к своему исходному состоянию, тем он полезнее. Конечно, не стоит грызть сухой рис, сырой картофель и сырое мясо. Так, стоит отдавать предпочтение цельным крупам, муке из цельного зерна, хлопьям, которые варятся 15-20 минут, а не 3-5, макаронным изделиям, которые варятся 9 минут или дольше. Во всем важен баланс. Если консервы, мясные полуфабрикаты, порошковые молочные продукты и рафинированная мука составляют не более 15% вашего рациона, то все в порядке.

## РЕКОМЕНДАЦИИ НУТРИЦИОЛОГА

В наших рецептах мы предлагаем использовать муку из цельного зерна пшеницы или же кукурузную/рисовую. Это связано, во-первых, с особенностями усвоения злаков. Во-вторых, с критерием разнообразия продуктов (см. выше). В Казахстане редкий прием пищи обходится без изделий из пшеничной муки, как правило, это рафинированная белая мука. Такая еда представляет собой быстрые или простые углеводы, которые не только «застевают» в виде жировых отложений, но и могут влиять на здоровье сердечно-сосудистой системы, уровень сахара в крови, а также липидный профиль. Исторически наши предки ели 1 раз в день и им нужно было много часов проводить в седле, не отвлекаясь на застолье. Поэтому в дело шли баурсаки и шелпек. Пшеница быстро насыщает и дает «углеводный заряд энергии» – этим и была обусловлена ее популярность. Однако, рафинированная мука отсутствовала, и бешбармак, шелпек, манты, баурсаки и самсу готовили из цельнозерновой муки грубого помола. Сейчас же трижды в день на столе фигурирует та самая рафинированная отбеленная мука, а количество взрослых и детей с ожирением и сахарным диабетом неуклонно растет.

Кукурузная, овсяная и цельнозерновая пшеничная мука дольше усваиваются, а, значит, организм затрачивает больше калорий на термогенез (переваривание пищи) и чувство сытости сохраняется. Кроме того, чем более разнообразны крупы (а также овощи и фрукты), которые мы едим, тем богаче микрофлора кишечника, тем крепче иммунитет и выше сопротивляемость организма.

**ВАЖНО СЛЕДИТЬ ЗА ПОТРЕБЛЕНИЕМ НАТРИЯ.** Как правило, самое большое количество натрия поступает из мясных полуфабрикатов, чипсов и некоторых соусов. Готовя еду самостоятельно, можно легко регулировать этот вопрос. ВОЗ рекомендует употреблять не более 5 г соли в сутки (1 чайная ложка). Выбирать соевый соус для некоторых рецептов лучше с низким содержанием натрия.

**КАКОЙ ХЛЕБ ЛУЧШЕ ВЫБИРАТЬ?** Здоровый хлеб содержит максимум цельных зерен (и муки из них) и минимум дополнительных ингредиентов, вроде патоки, сахара, консервантов и стабилизаторов. Семена и орехи допустимы, но важно помнить, что такой хлеб более калорийный. Дрожжевой хлеб отличается от хлеба, приготовленного на закваске тем, что злаки не проходят длительный процесс ферментации (для хлеба на закваске тесто ферментируется 8-14 часов). Соответственно, он может хуже усваиваться организмом и спровоцировать вздутие живота, газообразование. Для кого-то это незаметно, а для кого-то критично, и здесь нужно ориентироваться на свои ощущения. И еще: чем ближе ингредиент к началу списка состава, тем больше его содержится в продукте. Это работает и для хлеба, и для других продуктов.

## РЕКОМЕНДАЦИИ НУТРИЦИОЛОГА

**ПРО СЛАДКОЕ.** Норма потребления сахара для взрослых – 30 г/сутки, по рекомендациям SACN. Это касается любого добавленного сахара (мед, варенье, мороженое, молочные продукты, соусы, хлеб, сладости, кондитерские изделия, соленые закуски вроде чипсов, попкорна). Больше всего скрытого сахара потребляется с напитками – вот на что стоит обратить внимание. В рационе мы предлагаем использовать подсластитель.

**КАК ВЫБРАТЬ ПОДСЛАСТИТЕЛЬ?** Эритритол – это низкокалорийный заменитель сахара растительного происхождения. На вкус он похож на сахар и отлично подходит для выпечки. По сравнению с другими подсластителями, эритритол не нарушает метаболизм глюкозы и не повышает риск ожирения, метаболического синдрома или диабета 2 типа. Эритритол является сахарным спиртом. Однако из-за того, как он усваивается организмом, ему не свойственны побочные эффекты, которые сопровождают другие подсластители на основе сахарных спиртов (сорбит, ксилит и мальтит). Эритритол является некариесогенным веществом.

Негативное влияние сахара на здоровье – именно в его гликемическом индексе (скорости, с которой он вызывает скачок сахара в крови). Гликемический индекс эритритола гораздо ниже, чем индекс того же количества столового сахара. Аналогичное по калорийности количество эритритола не способствует такому же быстрому скачку уровня сахара в крови. К тому же его калорийность гораздо ниже (~20 ккал/100 г), чем у сахара, а сладость практически такая же. В результате мы получаем подсластитель, который гораздо проще воспринимается нашим обменом веществ и гораздо меньше вредит здоровью.

Эритритол имеет своеобразное «прохладное» послевкусие, что отличает его от чистого сахара. Поэтому, чтобы добиться максимально «сахарного» вкуса, многие производители сочетают эритритол со стевией.

Стевия медовая – лекарственное растение, произрастающее в Северной и Южной Америке, особенно часто встречается в Мексике. Это растение в 10-15 раз слаще сахара, а в виде экстрактов может быть в 300 раз слаще, чем сахар. И практически не содержит калорий. Продается стевия в виде порошка, листьев и в виде жидкого концентрата. Этот подсластитель не влияет на содержание глюкозы в крови, поэтому идеально подходит больным сахарным диабетом. Стевия снижает артериальное давление, но будьте осторожны, если есть склонность к пониженному давлению. У экстракта стевии выделяют ряд противопоказаний: беременность; кормление грудью; серьезные расстройства нервной системы; заболевания эндокринной системы; перенесённые хирургические операции. Противопоказания у сиропа стевии отсутствуют.

## РЕКОМЕНДАЦИИ НУТРИЦИОЛОГА

Стевию можно использовать в напитках, джемах, выпечке. Некоторые виды стевии могут слегка горчить. Горьковатый привкус может появиться и вследствие передозировки. Как писали выше, идеально с точки зрения вкуса и низкой калорийности, сочетать стевию с эритритолом.

Итак, для того чтобы сохранить здоровье и поддержать фигуру, красное мясо стоит заменять белым мясом большую часть недели, уменьшать/менять злаки, употреблять больше овощей и зелени, а также ненасыщенных жиров в виде растительного масла холодного отжима, семечек, орехов. Растительные масла можно добавлять в кашу, в салат, но не прогревать и не использовать при жарке и запекании (это касается нерафинированных масел). А вот если температура дымления выше 180 °С, на масле можно готовить. Для этого больше подойдут рафинированное подсолнечное или оливковое масло, масло гхи, масло авокадо или виноградных косточек.

Если вы до недавнего времени в основном питались фастфудом и полуфабрикатами, употребляли много сладких и мучных продуктов и решили кардинально менять свои пищевые предпочтения и рацион, будьте последовательны и не торопитесь. Полный отказ от привычной еды может привести к срывам и нарушениям пищевого поведения. Вначале оставьте два дня в неделю, в которых присутствует junk food. Это должны быть фиксированные дни, например, четверг и воскресенье. Затем 1 день. При этом запланированный бургер (пончик/сосиски/макароны с майонезом) нужно съесть даже если вам не очень этого хочется. Так в течение нескольких недель можно расправиться с пристрастием к какому-либо продукту. Еще один выход для того, чтобы избежать срывов и нарушений пищевого поведения – это заменять любимый junk food и сладости их полезной альтернативой – эти варианты мы представили в наших рационах.

**Будьте здоровы, энергичны и радуйте свой организм полезными блюдами!**