

ЗОЖНИК®

Чек-лист для проверки вашего рациона

7 пунктов в порядке важности.

Устоявшиеся привычки в питании сильно влияют на наше здоровье и качество жизни. Мы предлагаем быстрый способ проверки вашего рациона. С его помощью вы узнаете, насколько ваше питание соответствует рекомендациям, которые дают учёные, эксперты, врачи, психологи.

Мы собрали этот чек-лист на основе более 8 лет ведения проекта Зожник - источника научной информации в понятной форме для тысяч людей, блогов, телеграм-каналов и групп в соцсетях.

Мы старались расположить пункты в порядке важности / актуальности, но важно отметить что **все перечисленные пункты - важная часть здорового питания**, которое принесет вам достижение целей, здоровье и хорошее настроение. Ведь ЗОЖ - это прежде всего радость. Нет радости - нет ЗОЖ.

1. Здоровые психологические отношения с едой

Проверьте, едите ли вы тогда, когда действительно голодны, или используете еду как психологический «пластырь». Или может быть от скуки. Если вы «отрабатываете» еду в спортзале, не можете есть в гостях, если там нет «ПП еды», постоянно думаете о калориях и нормах белка - то это тревожные признаки.

Пища - это прежде всего удовлетворение физиологического голода. Думы о ней не должны занимать значительное место в вашей голове. Мы едим, чтобы жить, а не наоборот.

2. Калории

Да, признаемся, почти никто не считает калории в своем рационе (да и мы в книге «9 шагов здоровой потери веса» рассказываем, как именно считать и **почему не надо считать свои калории постоянно**). Важно понимать, что изменение вашего веса (в плюс или минус) - это разница в энергии, которую вы съели и потратили. Лишняя - запасается в виде жировых отложений, если нехватка - жир из запасов «сжигается». Если ваш вес стабильно растет, посчитайте несколько дней свои калории и посмотрите, чем именно вы перебираете.

А узнать свою норму калорий по формуле Миффлина - Сан Жеора можно на нашем [калькуляторе калорий](#).

Если у вас не получается худеть, контроль калорий обычно дает результат, близкий к 100% результат. Вот только контролировать калории по данным исследований могут лишь 10-20% людей.

3. Овощи

ВОЗ рекомендует съедать не менее 400 грамм овощей в день. И в целом “минздравы” большинства развитых стран рекомендуют потреблять 400-800 г овощей / фруктов в день (с упором на овощи). Это важно по нескольким причинам:

- овощи содержат ценную клетчатку - она способствует развитию микробиоты, абсорбирует некоторые ненужные организму вещества, помогает перистальтике ЖКТ.
- овощи насыщают / легче удерживать себя в норме калорий,
- овощи и фрукты разных цветов содержат более 20 тысяч разных фитонутриентов, ценных для здоровья веществ, пока еще слабо изученных наукой.
- в целом поедание 400-800 г овощей в сутки заметно снижает риски нескольких видов рака и в целом продлевает жизнь.

4. Белок

Достаточное количества белка в рационе одновременно и сложная задача, и необходимое условие для похудения, построения мышц. Кстати, белки - самый насыщающий макронутриент - им проще всего утолить голод.

НОРМЫ БЕЛКА

@zozhnik_ru	При норме калорий	При дефиците калорий
Малоподвижные люди	0.8-1.2 г/кг текущего веса (при нормальной массе тела) или рекомендованного веса (при избыточной/недостаточной массе тела)	1.2-1.4 г/кг текущего/рекомендованного веса
Люди с умеренным и высоким уровнем физической активности	1.2-1.4 г/кг текущего/рекомендованного веса	1.4-1.8 г/кг текущего/рекомендованного веса
Спортсмены, тренирующиеся на силу	1.4-1.8 г/кг текущего веса При содержании жира ниже 15% - 1.6-2.2 г/кг текущего веса	1.8-2 г/кг текущего веса. При содержании жира ниже 15% - 2-2.4 г/кг текущего веса
Спортсмены, тренирующиеся на выносливость	1.4-1.6 г/кг текущего веса При содержании жира ниже 15% - 1.6-1.8 г/кг текущего веса	1.6-2 г/кг текущего веса. При содержании жира ниже 15% - 1.8-2.4 г/кг текущего веса

**Данные: учебник по нутрициологии Ассоциации профессионалов фитнеса.*

Белки - это второй нутриент после калорий, который мы предлагаем считать. Или хотя бы иметь примерное представление, сколько белка в вашем типичном рационе.

5. Продукты повышенного внимания / джанк-фуд, источники трансжиров, насыщенные жиры

В науке доказано пагубное влияние **излишнего** потребления некоторых продуктов.

Старайтесь минимизировать продукты глубокой переработки. Это весь фаст-фуд, выпечка с маргарином, чипсы, снеки.



В продуктах глубокой переработки (фаст-фуде / джанк фуде) есть "комбо" вреда: наличие трансжиров (в дешевых заменителях жира), много насыщенных жиров, много добавленных сахаров, нет ценной клетчатки и крайне мало нутриентов. В целом источники питательных веществ для такой еды очень скудные.

Трансжиры - крайне опасный тип жира, который рекомендуется ограничить до 1-2 граммов (!) в день. То есть дешевую выпечку и все, что может содержать недорогие заменители жира желательно исключить полностью.

Насыщенные жиры (из мяса, молочной продукции) могут быть опасны для сосудов при избытке, поэтому разные эксперты рекомендуют ограничивать красное мясо до 50-150 г в сутки.

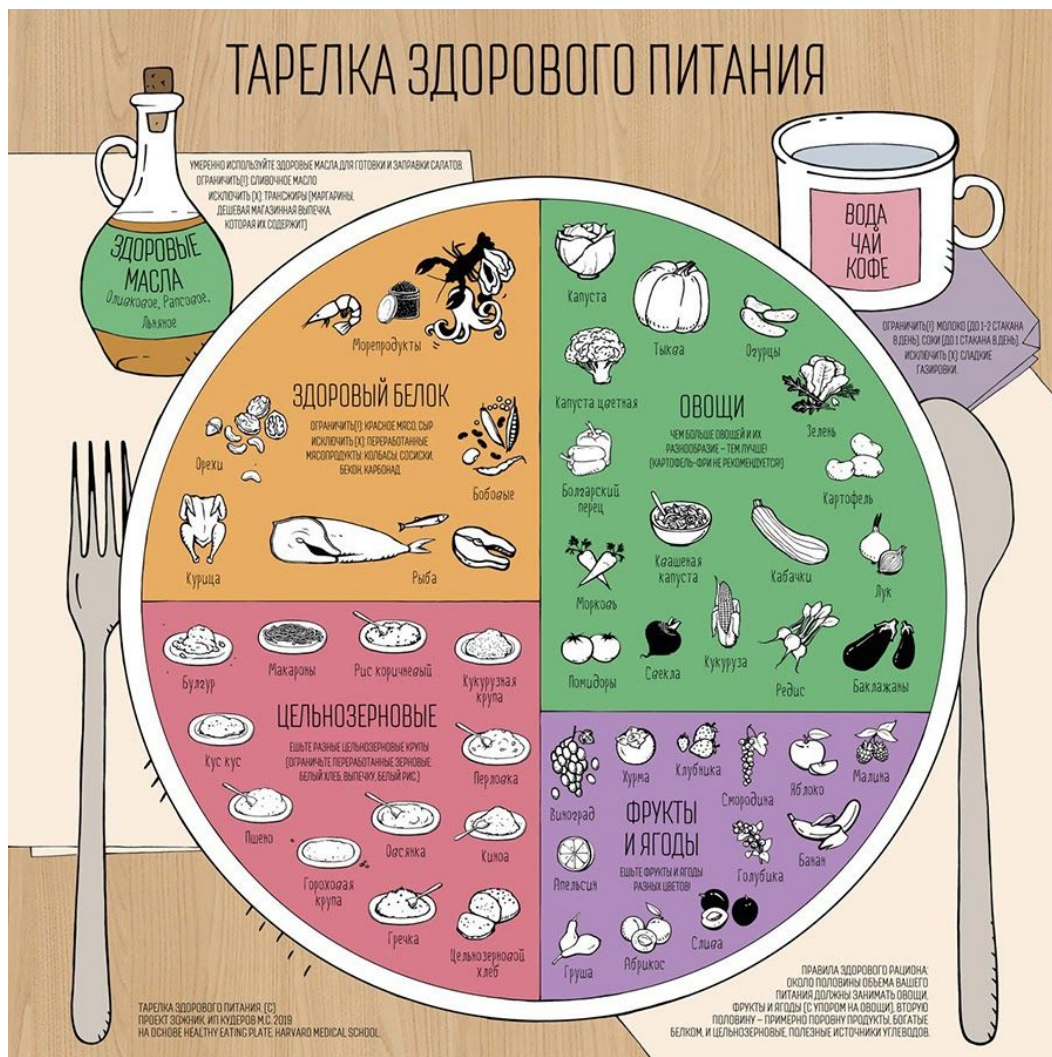
С небольшим количеством джанк-фуда в недельном рационе ваше тело справится, но чем большую часть вашего рациона будет составлять такая еда - тем, скорее всего, вы в целом меньше проживете.

6. Разнообразие

Разнообразие - ключ к здоровому питанию. Ученые рекомендуют есть не просто овощи, а овощи разных цветов (в них - разные фитонутриенты). Кроме того, избыток любого продукта может быть очень вредным. Например бобовые - ценный источник клетчатки, белка, но в избытке могут быть вредны из-за фитиновой кислоты. Аналогично орехи, молочная продукция, кофе и даже вода - определенное количество приносит пользу для здоровья, избыток - вред. Перебор любого продукта может быть опасным.

Самое плохое, что можно сделать для своего здоровья - питаться максимально однообразно - в этом случае риск нехватки каких-либо ценных веществ многократно возрастает.

Важно понемногу включать продукты из разных пищевых групп в своё питание: употребляйте каждый день разноцветные овощи и фрукты, разные крупы, разную рыбу, бобовые, продукцию из молока ("кисломолочку", сыры), полезные растительные масла (оливковое, рапсовое, льняное и другие). Чем разнообразнее ваше питание (разумеется в рамках калорийности) - тем здоровее.



Мы в Зожнике сделали вот такую тарелку здоровых пропорций еды на основе знаменитой Гарвардской тарелки - таких пропорций в целом в рационе рекомендуют придерживаться ученые. На сегодняшний день - эта рекомендация считается самой актуальной.

7. Удовольствие

Даже самый правильный рацион, если он вам не нравится и вы придерживаетесь его через силу, не добавит вам здоровья. Просто потому что вы не сможете придерживаться его всю жизнь. Соблюдайте баланс между здоровым питанием и психологическим комфортом. Составляйте свой рацион из продуктов, которые вам действительно нравятся. И, пробуйте новое.

В нашей книге [«9 шагов здоровой потери веса»](#) более подробно описаны ключевые рекомендации по питанию, которых нужно придерживаться. Полезно прочитать не только тем, кто худеет!

Чеклист составили:

Илья Втюрин, редактор сайта Зожник,

Максим Кудеров, основатель проекта Зожник, тренер и нутрициолог по сертификации FPA

Лидия Ланская, главред инстаграма @zozhnik_ru