Рациональное питание – будем считать!

Всем нам знакомо слово «рацион». Казалось бы, все просто и понятно. Любой человек должен придерживаться в питании определенного состава или рациона. К этому нас приучают, начиная с самого рождения. Но поддерживать рациональное питание в повседневной взрослой жизни может далеко не каждый человек. И главная трудность с которой мы сталкиваемся, набирая лишние килограммы - это подсчет калорий.

Как правило в юном и молодом возрасте (до 30 лет) наш метаболизм, при условии отсутствия хронических заболеваний, легко справляется с любыми излишествами в питании. Но как только с нами начинают происходить возрастные изменения, цифры на весах начинают расти.

Рациональное питание – это питание человека, которое учитывает его физиологические потребности в энергетической ценности (калорийность) и полезных питательных веществах (белки, жиры, углеводы, витамины, минералы, микроэлементы). В основе всегда должны лежать данные о возрасте, заболеваниях, физической активности, занятости, окружающей среде.

С точки зрения учета калорийности всегда встает вопрос – сколько надо есть? Сегодня на эту тему несколько советов от врача-эндокринолога Областной больницы №12 Натальи Кипенко.

*«Рекомендации по рациональному питанию могут варьироваться в зависимости от конкретных заболеваний или состояний, таких как диабет, заболевания щитовидной железы, ожирение и другие. Однако есть общие принципы, которые могут быть полезны всем.*

*Для начала определите текущую калорийность вашего рациона. Также важно понять нам нужен дефицит или избыток калорий. Основной ошибкой стройнеющих являются попытки сесть на жёсткую диету, чтобы «отработать» съеденное. В результате строгих ограничений случаются срывы, потеря мышечной массы, развитие проблем с пищеварением. Рациональным решением будет вернуться к комфортному питанию без голодовок и перееданий, и в течение 5-7 дней считать потреблённые калории.*

*Далее необходимо вычислить среднесуточную калорийность рациона - сложить калорийность каждого дня и разделить на количество дней. От полученной величины вычесть 15-20%, чтобы создать отрицательный энергетический баланс и худеть. Придерживаться рассчитанного объёма калорий необходимо до получения желаемого результата. Если похудение вам не требуется, то вы просто придерживаетесь средней нормы, если нужен набор массы увеличиваете рацион на 10-15%.*

*Из общих советов по питанию стоит выделить соблюдение питьевого режима, контроль за употреблением «быстрых» углеводов, потребление клетчатки, регулярность в питании, выбор «здоровых» жиров, ограничение соли, контроль порций и конечно, бесспорным лидером является физическая активность.*

*Помните, что подсчёт калорий - временная необходимость, это путь к осознанности в питании. В последствии вы будете интуитивно выбирать набор продуктов и порции, сохраняя свои показатели в норме. Эти рекомендации могут помочь поддерживать здоровье эндокринной системы и общее самочувствие».*

*С уважением,*

*пресс-секретарь ГБУЗ ТО «Областная больница №12»*

*(г.Заводоуковск) Мальцева Елена Сергеевна*