

В современной диетологии на гарниры обращают самое пристальное внимание. Именно они формируют основу тарелки здорового питания и являются важным компонентом ЗОЖ, помогая в том числе удерживаться от переедания.

Вам знакомо такое? Утром про завтрак думать просто невозможно: максимум кофе, печенье или глазированный сырок. На обед овощной салатик и куриная грудка. А вечером приходит он – голод. И тогда мы вспоминаем про чипсы или перекусываем чем-то из стритфуда, а дома ждут пачка пельменей и шоколадные конфеты... Да, как правило, именно вечером все попытки приобщиться к ЗОЖ разбиваются о реальность.

Диетологам причина вечернего обжорства хорошо известна. Это отсутствие нормальных перекусов и недостаток медленных углеводов, которые должны обеспечить организму длительную сытость и энергию в течение дня. Как следствие – повышенный аппетит вечером, из-за которого мы превышаем свою норму калорий.

Вообще, углеводы – основной источник энергии. Если их не хватает, то организм начинает использовать белки мышечной ткани (а не жиры, как надеются многие). Таким образом, и так не слишком большое количество мышечной ткани снижается, а основной обмен замедляется. Кстати, именно по этой причине, как только мы прекращаем соблюдать строгую диету, вес в большинстве случаев не только возвращается, но и набирается гораздо быстрее и проще.

Что же делать? Посмотреть внимательно на свой рацион.

Мировое сообщество диетологов единодушно с экспертами ВОЗ – в основе пирамиды здорового питания каждого человека лежат углеводы. Крупы, цельнозерновые макароны и хлеб, бобовые – все они должны обеспечивать не менее половины суточной энергии. Это ли не повод взглянуть на гарниры новым взглядом? Тем более что диетологи призывают к пищевому разнообразию: чем разнообразнее продукты, которые мы едим каждый день, тем больше получаем витаминов, минералов и микроэлементов.

Какой гарнир выбрать:

1. Конечно, самые популярные гарниры – крупы. Рис, гречка, киноа, кускус, булгур, перловка и другие. Они отлично сочетаются как с мясом, так и с рыбой, как с овощами, так и с грибами, а кроме того, приносят много пользы. Во-первых, это медленные углеводы, которые необходимы для восполнения потраченной энергии. Во-вторых, крупы богаты микроэлементами, такими как калий, магний, фосфор, кальций, и витаминами, прежде всего Е и группы В. А если мы выбираем цельное, то есть неочищенное зерно, то вместе с крупой получаем большое количество растительного белка и клетчатки. Растительные волокна улучшают работу желудочно-кишечного тракта, способствуют быстрому насыщению, надолго избавляют от чувства голода, помогают поддерживать вес в норме, а также замедляют усвоение сахара, за счет чего понижается гликемический индекс продуктов.

2. Не любите крупы? Есть прекрасная замена! Цельнозерновой хлеб, лаваш или пита тоже отличный источник медленных углеводов на гарнир. Главное, читайте состав на упаковке: там должно быть указано, что мука цельнозерновая, а не белая высшего сорта. В таком случае это рафинированный продукт и полезных нутриентов в нем практически нет. По этой же причине старайтесь выбирать цельнозерновой хлеб без добавленного сахара. Некоторые производители указывают на этикетке не только содержание углеводов, но и количество пищевых волокон – клетчатки. Это тоже важный нутриент. Ежедневно организм должен получать его в количестве не менее 25–30 г. Для бутерброда или сэндвича подойдут сыр, яйцо, тунец, запеченное бедро курицы или индейки, помидоры, огурцы, зеленый салат. Не забывайте о достаточном количестве белка – в среднем в день необходимо не менее 1,5 г на 1 кг веса.

3. Бобовые. На долю чечевицы, фасоли, нута, гороха и других бобовых приходится около 13% всех посевных площадей в мире. Если вы не любите бобовые, возможно, вы просто еще не нашли свой вкус? Не нравится лобио? А что насчет хумуса? В сочетании с зерновой пищей и овощным салатом это полноценный и сбалансированный перекус. Попробуйте сделать аргентинское чили. Что может лучше согреть зимой, как не сочетание ароматных пряностей, острого перца, говядины и красной фасоли! Или отварите белую фасоль, разомните ее, добавьте побольше петрушки, лимонного сока и оливкового масла.

4. Макароны. Да, миф о том, что их не должно быть в здоровом рационе, пора развеять. Паста, приготовленная из цельнозернового продукта, вполне уместна на столе пару раз в неделю. Не зря продукты на основе зерновых являются основой средиземноморской диеты, которая используется для профилактики и лечения заболеваний сердечно-сосудистой системы, диабета, нейродегенеративных болезней,

жирового гепатоза и онкологических заболеваний.

Конечно, если вы поклонник карбонары, тут стоит ориентироваться на свою суточную калорийность. Бекон в сочетании со сливками, желтком и пармезаном содержат большое количество жиров. Лучше добавить к макаронам свежие нарезанные помидоры, зелень, чеснок и оливковое масло. Зимой можно использовать мякоть консервированных томатов в собственном соку (берите те, что не содержат добавленного сахара). А масло выбирайте по настроению – оливковое в сочетании с песто и молодым сыром придадут южный колорит; кунжутное с кинзой и острым перцем добавят азиатских ноток.

Главное – следить за количеством жиров и объемом порций. И помнить о разнообразии: макароны каждый день – не самое полезное решение для построения здорового пищевого рациона. Однообразная еда приводит к уменьшению количества питательных нутриентов.

5. Больше овощей. Зимой количество потребляемых свежих овощей и фруктов сокращается. Но в холодное время на первый план выходят овощные гарниры из замороженных смесей. И тут нечего опасаться – благодаря шоковой заморозке плоды сохраняют максимальное количество витаминов и микроэлементов. Вкусный гарнир будет готов через 10 минут после того, как вы поместите смесь на сковородку.

Другой беспроблемный зимний вариант – квашеная капуста. Она не только рекордсменка по содержанию аскорбиновой кислоты, но и природный пробиотик. Впрочем, как кимчи и другие ферментированные овощи. Их добавление в рацион увеличивает содержание полезных штаммов лактобактерий в кишечнике.

Не стоит вычеркивать и картофель из списка полезных овощей. Этот продукт богат не только углеводами – около 16 г на 100 г, но и витаминами С, группы В, а также содержит биотин, селен и калий. Кстати, калорийность картофеля всего около 75 ккал, даже меньше, чем у банана. Опасность здесь в другом – калорийность жареной картошки (особенно во фритюре) возрастает в разы. А в сочетании с жирным соусом, конечно, ни о какой пользе речи не идет. Витамины разрушились при термообработке, фритюр добавил трансжиров, а соус – бесполезных калорий.

Можно запечь картофель в духовке, приготовить на пару. Для вечно занятых подойдет вариант и с микроволновкой.

Кстати, опасность микроволн – это еще один миф... Нерафинированное масло добавляйте в уже готовое блюдо. Так вы сможете не только контролировать количество жиров, но и пробовать каждый день новый вкус. Варианты – ароматное масло из нежаренных семян подсолнечника, горчичное или рыжиковое. Они отлично сочетаются с горячим картофелем, содержат витамин Е и полезные омега-кислоты.

Другой вариант – картофельное пюре. Положите туда также тыкву и морковь, которые предварительно нужно запечь в духовке. Так вы добавите блюду ярких красок, а организму – витаминов А, Е и С. Переживаете о калорийности? Откажитесь от добавления горячих сливок, используйте молоко пониженной жирности, не добавляйте сливочное масло. Тогда пюре будет не только вкусным, но и полезным.