

Как рассчитать свою норму БЖУ? Про какие продукты лучше забыть тем, кто хочет похудеть? Можно ли обойтись без спорта? Почему с возрастом все сложнее избавляться от лишних килограммов? На эти и другие вопросы отвечает врач-диетолог ФГБУН «ФИЦ питания и биотехнологии», кандидат медицинских наук Наталья Николаевна Денисова.

– Как правильно посчитать сколько белков, жиров и углеводов нужно в сутки? Как это перевести в пищу?

– Есть определенные нормы, соотношения белков, жиров и углеводов, которые нам необходимо получать. Считается, что углеводы должны составлять 55-60% от общей калорийности, белки – около 15%, жиры – не более 30%. Это общие рекомендации, усредненные. Но они могут меняться в зависимости от того, какой образ жизни ведет человек, чем он занимается, какая у него профессия, возраст, какие заболевания и так далее.

Действительно обычному человеку бывает сложно самостоятельно понять, какое количество белков, жиров и углеводов содержится в продуктах – без каких-либо специальных химических формул, специальных справочников. Поэтому, чтобы перевести рекомендуемое количество, соотношение основных нутриентов (белков, жиров и углеводов) в продукты, необходимо иметь специализированные программы. Кстати, сейчас очень просто скачать такие программы на свой смартфон, есть приложения, которые помогут вам это сделать. Но лучше обратиться к специалисту, диетологу, который составит вам индивидуальный рацион, и вы будете ему следовать.

Также можно использовать правило «тарелки здорового человека». Чтобы понять, сколько и каких продуктов надо съесть, возьмите тарелку и на одну половину положите овощи, на вторую половину – мясной или рыбный продукт и крупяной гарнир. Так вы сможете наглядно увидеть соотношение БЖУ.

– От каких продуктов нужно в первую отказаться тем, кто хочет похудеть? Или можно есть все, но понемногу?

– Основной постулат современной диетологии гласит: нет вредных продуктов, есть несбалансированный рацион. А это значит, что, в принципе, никаких категорических запретов относительно каких-то конкретных продуктов – нет. Самое главное – соблюдать меру. Но если мы хотим с вами именно уменьшить калорийность рациона, сделать его более полезным, более сбалансированным, нужно обратить внимание на снижение количества общих жиров, особенно насыщенных жиров в рационе (это животные жиры). Также снижаем общее количество простых углеводов, так называемых добавленных сахаров, и, естественно, следим за тем, чтобы в рационе было достаточное количество витаминов, минеральных веществ и других минорных компонентов пищи.

Вот это тот самый первый шаг, который необходимо сделать человеку, мечтающему похудеть.

– Какой темп похудения в месяц считается физиологически нормальным? Сколько килограммов можно «сбросить» без вреда для здоровья?

– Действительно, часто мы спешим и хотим получить результат сразу же. И волшебные диеты нам обещают, например, минус два килограмма в неделю или минус десять килограмм в месяц. Но на самом деле такое быстрое похудение не безопасно для здоровья. Оптимальным темпом считается – от полукилограмма до килограмма в неделю.

Еще очень важный момент – за счет чего идет похудение. Ведь человек состоит не только из жира. Есть еще кости, мышцы, довольно много жидкости в организме. При правильном похудении мы должны терять именно жировую ткань, а ни в коем случае не мышечную. А в основном все диеты – особенно быстрые диеты – основаны на том, что из организма выводится вода. В первые три-пять дней уходят лишние килограммы, а они «вытекают» вместе с водой, которая так же быстро и возвращается. Поэтому не надо стремиться к быстрому похудению. Следите за тем, чтобы результат был стабильный – неуклонное снижение массы тела не более одного килограмма в неделю.

– Обязательно ли для снижения веса заниматься спортом или можно похудеть, просто питаясь правильно?

– Это вопрос из серии «Что бы такое съесть, чтобы похудеть?». Если наши энергозатраты меньше, чем калорийность рациона, что бы мы ни делали, как бы мы себя ни ограничивали, результата не получим. Первый шаг – увеличить расход энергии, то есть с одной стороны мы снижаем калорийность рациона, другой – повышаем расход энергии. То есть вот если мы идем по двум направлениям, результат будет; если мы не хотим подключать расход энергии – мы только хотим уменьшить калорийность рациона, – результат, возможно, тоже будет, но, во-первых, гораздо менее заметный, во-вторых, он будет проявляться медленнее. Поэтому, если мы хотим получить выраженный результат – без занятий не обойтись. Но они дают и еще один бонус – укрепление мышечной системы (а чем больше у нас мышц, тем выше метаболизм). Так что физическая активность – очень важный компонент правильного похудения.

– Диетологи советуют есть каждый день много фруктов. Но в них много сахара, а его рекомендуют потреблять меньше. Как рассчитать свою норму сахара в день с учетом фруктов?

– Действительно, овощи и фрукты – это важный компонент здорового питания, и эксперты Всемирной организации здравоохранения рекомендуют нам употреблять их не менее 400, а по последним данным даже 500 граммов в сутки. Конечно, фрукты – это более сладкий продукт по сравнению с овощами. В них, как правило, содержится больше сахара, но это не тот сахар, который рекомендуется ограничивать – добавленный. Он должен составлять не более 10 % по калорийности. Это в среднем 50 г добавленного сахара. Фрукты в это количество не включаются, поэтому есть их можно, в принципе, не опасаясь за свою массу тела.

Единственное – человек, который страдает сахарным диабетом, имеет ограничения по использованию тех или иных фруктов. Для здорового человека, как правило, таких ограничений нет, и, учитывая, что фрукты кроме сахара содержат в себе большое количество клетчатки, пищевых волокон, которые нам помогают как раз все лишнее из организма вывести, богаты витаминами и минеральными веществами, конечно, ограничивать фрукты неразумно.

– Правда ли, что завтрак должен быть основным приемом пищи?

– На самом деле существует три основных приема пищи: это завтрак, обед, ужин плюс еще мы рекомендуем два или три перекуса. Это может быть второй завтрак, полдник и

какой-нибудь кисломолочный напиток на ночь – вот это идеальный режим питания. Но завтрак – действительно очень важный прием пищи, и он должен по калорийности составлять не менее четверти, то есть не менее 25% от общей калорийности рациона. Завтрак так важен, потому что выполняет функцию тех самых «дров», которые мы подкладываем в костер, чтобы он загорелся и ярко горел в течение дня. Утром мы с вами еще не проснулись, наш метаболизм – тоже. Как его разбудить? Поможет завтрак, богатый медленными углеводами, он даст необходимую энергию.

На завтрак рекомендуем употреблять каши, и притом не быстрого приготовления, это должна быть полноценная крупа, не очищенная, не пропаренная, богатая пищевыми волокнами, витаминами и минеральными веществами. Это прекрасное блюдо.

– Почему некоторые люди могут есть все и не поправляются, а кому-то стоит съесть булочку, и она сразу же откладывается? Отличается обмен веществ? Как его можно ускорить?

– Да, действительно, у каждого человека свой уровень метаболизма, и все мы по-разному реагируем в том числе и на питание. Действительно, есть такие люди, которые могут есть все и не поправляться – такая вот у них генетика. В основном, конечно, это зависит от каких-то генетических особенностей. А есть люди, которые набирают вес очень и очень легко. Все это тоже зависит от каких-то генетических факторов, но в частности влияет уже известный всем ген FTO, так называемый ген ожирения, который способствует тому, что человек очень быстро набирает вес.

Но, кстати говоря, человек с таким геном хорошо и худеет, то есть всего лишь изменение питания приводит к очень хорошим результатам. И если человек знает, что он предрасположен к полноте, что у него в семье люди с избыточной массой тела, должен уже с детства приучать себя к здоровому питанию, соблюдать определенные ограничения.

– Почему с возрастом худеть все сложнее и сложнее?

– Дело в том, что наш обмен веществ с возрастом замедляется, и действительно, если в 20 лет мы могли есть все подряд, то чем старше мы становимся, тем больше проблем

избавиться от килограммов и больше шансов их быстренько нарастить, поэтому существует такая общая рекомендация: на каждые 10 лет жизни калорийность нашего рациона должна плавно снижаться примерно на 200 килокалорий (хотя это индивидуально). И конечно, нужно следить за калорийностью.

То же самое касается потребления жиров. Если в молодом возрасте животные жиры очень нужны и ограничений практически нет, то пожилым людям рекомендуем животные жиры ограничивать и заменять их растительными. Есть возрастные особенности, поэтому надо прислушиваться к организму и относиться к своему питанию более внимательно.

– Какое количество воды нужно употреблять в сутки? Нужно ли пить исключительно воду, не считай чай, кофе?

– Вода – очень важный компонент. Надо сказать, что мы на 70%, а иногда и на 80%, состоим из воды, и жить без нее просто невозможно, поэтому правильный грамотный питьевой режим – это тоже один из основных компонентов правильного питания и здорового образа жизни. Что касается потребления воды, есть много разных мнений, но в среднем, потребность человека в воде – примерно 30 миллилитров на килограмм веса.

Потребность в воде может меняться в зависимости от того, где мы находимся, в каком помещении, при каком климате, чем занимаемся: физическим трудом, то есть активно потеем, или нет, или мы лежим на диване под пледом и смотрим телевизор. То есть жесткой нормы по потреблению воды не существует, и здесь мы должны очень хорошо к себе прислушиваться, потому что тот механизм жажды, который в нас физиологически заложен, хорошо регулирует наше потребление воды.

Не надо пить тогда, когда мы пить не хотим, исключая моменты, когда мы боеем, тяжелый физический труд, высокая температура окружающей среды – здесь надо пить. А в обычных условиях не стоит себя заставлять, но при этом надо помнить, что жидкость нам очень нужна – где-то полтора-два литра в день.

Здесь имеется виду не только, конечно, вода. Это может быть какой-то напиток: морс, чай.

А вот с кофе нужно быть поаккуратнее, так как кофеин выводит жидкость из организма. Хотя говорить, что кофе вреден, – нельзя, это несправедливо. Кофе тоже очень ценный напиток, богатый антиоксидантами, флавоноидами, другими веществами. Кофеин сам по себе алкалоид, который является стимулятором для нашего сердца, для сосудов. Поэтому при умеренном употреблении – кофе полезен. То есть мы вернулись к тому, с чего начали – вредных продуктов нет, но важно знать меру.

По [материалам](#) сайта «ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ» (<https://здоровое-питание.рф>)