Как улучшить свой рацион?

Думаете, чтобы похудеть, нужно меньше есть? Отчасти это так, но играет роль еще и что есть.

Иногда достаточно просто внести в свой обычный рацион несколько изменений, и этого будет достаточно, чтобы не только похудеть, но и почувствовать себя здоровее и энергичнее.

1. Замените «плохие жиры» на «хорошие».

Начните употреблять продукты, которые содержат мононенасыщенные жиры и омега-3 жирные кислоты. Например, оливковое масло, рыбу, орехи, авокадо. Эти продукты вместе с овощами, фруктами и цельнозерновыми культурами снижают риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний на 80 %, диабета – на 90%. Однако если вы просто добавите эти продукты в свой рацион, не отказавшись при этом от насыщенных и гидрогенизированных жиров, то получите лишние калории. Как заменить «вредное» на «полезное»?

Никакого масла и маргарина.

Смотрите сами: либо вы полностью отказываетесь от любимого лакомства – бутербродов с маслом, либо меняете его на хлеб с оливковым маслом холодного отжима и различными специями. Любите картофель с маслом? Замените его обезжиренной сметаной.

Добавьте орехи.

Вместо того чтобы обжаривать куриную грудку в панировочных сухарях, запеките ее в смеси специй и кусочках грецких орехов или миндаля. Кроме того, добавляйте в кашу кусочки грецких орехов и семена льна, чтобы увеличить количество омега-3 в рационе.

Больше рыбы.

Омега-3 жирными кислотами богаты только жирные породы рыб: сельдь, тунец, лосось, семга и т.п. Рыба должна присутствовать в вашем рационе не реже 2 раз в неделю.

Убираем сыр и майонез.

Прекратите класть сыр и майонез для усиления вкуса блюд. В салат можно добавлять оливковое масло, а запекать различные блюда можно и просто с приправами, без сыра. Вам нравится вкус сыра? Съешьте его просто так, с кофе и фруктами, не нужно добавлять в блюда при запекании и в салаты, так как этот продукт содержит много

совсем не полезных насыщенных жиров.

2. Выбирайте только цельные крупы.

Зерновые, богатые волокнами, помогают предотвратить многие заболевания: рак и заболевания сердца, сосудистой системы, диабет. Волокна, среди которых известная нам клетчатка, усваиваются медленно, поэтому чувство сытости остается надолго. Однако, в среднем, человек употребляет менее 1/3 рекомендуемого дневного количества зерновых. Итак, как обогатить рацион зерновыми без вреда для фигуры?

Первое: замените мюсли на крупы из цельного зерна. Для того чтобы каша быстрее варилась, замочите крупу часов на 12. Исключение могут составить только овсяные хлопья, так как разварить овсяное зерно даже в духовке очень сложно.

Второе: выбирайте только цельнозерновой хлеб и хлебцы. Иначе какой смысл тогда вообще есть хлеб?

Третье: белый шлифованный рис замените коричневым.

И, наконец, четвертое: если вы что-то выпекаете, добавляйте в муку отруби.

3. Больше кальция.

Для профилактики такого заболевания, как остеопороз, в день вам необходимо 1000 мг кальция, что эквивалентно 3 стаканам молока. Большинство людей, однако, недополучают кальций. Для того чтобы повысить количество употребляемого кальция, сделайте следующее:

Пейте молоко.

Если вы любите кофе, добавляйте в него молоко или выбирайте капучино, латте, чтобы компенсировать потерю кальция. Обязательно съедайте творожок или стаканчик йогурта в день. Вместо овсянки на воде готовьте ее на молоке.

Помните, что твердые сыры являются самыми жирными среди сыров, их можно заменить менее жирным – «Моццарелла».

Некоторые фрукты и овощи также содержат кальций. Это ревень (в 100 г содержится 105 мг кальция), репа (104 мг), брокколи (43 мг) шпинат (30 мг).

4. Больше пользы от фруктов и овощей.

Употребление фруктов и овощей снижает риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний, диабета, гипертонии, рака и ожирения. В день рекомендуется употреблять от 9 до 5 порций. Что представляет собой каждая порция, и как добиться фруктово-овощного разнообразия в рационе?

Создайте цветное разнообразие.

Употребляйте, по крайней мере, одну порцию фруктов на завтрак, обед, полдник и ужин. Что представляет собой одна порция: 1 фрукт среднего размера, 200 г свежесжатого сока, 50 г свежих, замороженных или консервированных овощей и ягод, 100 г зелени, 20 г сухофруктов.

Добавляйте фрукты и овощи в повседневные блюда.

Таким образом, у вас не будет ощущения, что теперь вам нужно съесть больше еды. Наоборот, овощи и фрукты вытеснят более калорийные составляющие обычных блюд. Пейте кофе и чай с сухофруктами вместо печенья и конфет, добавляйте замороженные ягоды в йогурты и каши.

Овощи вместо гарнира.

Картофель фри и вареный картофель на гарнир замените овощным салатом или тушеными овощами.

Итак, не бойтесь перемен в питании. Конечно, они отразятся на семейном бюджете, так как овощи и фрукты стоят дороже, чем картошка и макароны. Но это того стоит.

Автор - **Юрий Дерябин**

[Источник](#)