



ЛУЧШАЯ КНИГА О ЗДОРОВЬЕ



А. В. ВИШНЕВСКАЯ

# РАЗУМНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ И КРАСОТЫ

ДОМАШНЯЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ

 ВЕКТОР

Лучшая книга о здоровье

Анна Вишневецкая

**Разумное питание для здоровья и  
красоты. Домашняя энциклопедия**

«Вектор»

2007

## **Вишневская А. В.**

Разумное питание для здоровья и красоты. Домашняя энциклопедия / А. В. Вишневская — «Вектор», 2007 — (Лучшая книга о здоровье)

На настоящий момент существуют проверенные методики организации здорового питания, которые призваны помочь всем нуждающимся. Некоторым досаждают сезонные обострения заболеваний желудочно-кишечного тракта, другие хотели бы питаться в соответствии со своими биоритмами, мамы расстраиваются, что дети предпочитают домашнему обеду чипсы и кока-колу, кому-то хочется поправиться, а кто-то отчаялся тасовать диеты в стремлении сбросить ненавистный жир. Эта книга поможет всем сформировать правильный взгляд на разумное питание и подскажет реальные пути решения проблем. Ведь вполне реально собственными силами нормализовать и сбалансировать свое питание. Особая ценность книги в том, что все правила и рекомендации, изложенные в ней, учитывают индивидуальные особенности организма и различия в образе жизни.

© Вишневская А. В., 2007

© Вектор, 2007

## Содержание

От автора	6
Пища и пищевые вещества	8
Десять постулатов разумного питания	10
Тест «Правильно ли вы питаетесь?»	11
Как организовать рациональное питание	13
Расчет калорийности питания	14
Все дело в рационе	19
«Резиновая курица», или Как правильно составить меню	20
Соблюдайте режим питания	22
К чему приводит переедание	24
Контролируйте свой вес	25
Расчет по формуле Брока	26
Как определить свой ИМТ (индекс массы тела)	27
Измеряем талию (ОТ)	29
О чем свидетельствует коэффициент ИТБ	30
Расчет жировой массы	31
Разгрузочные дни	33
Как питаться при умственном труде	35
Каким должно быть меню у гения?	36
Советы от Поля Брега	39
Чтобы не было «утечки мозгов»	40
Питание против стресса	42
Жуйте сладкое... и вообще, больше жуйте!	44
Конец ознакомительного фрагмента.	45

## **Анна Вишневская**

# **Разумное питание для здоровья и красоты**

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

Данная книга не является учебником по медицине. Все рекомендации должны быть согласованы с лечащим врачом.

© Вишневская А. В., 2007

© ООО «Издательство „Вектор“», 2007

Все права защищены. Никакая часть электронной версии этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для частного и публичного использования без письменного разрешения владельца авторских прав.

## От автора

С древнейших времен человека интересовало все, что связано с пищей и питанием. Вначале главным было добыть хоть что-то съедобное, затем последовали столетия, когда люди находили все новые источники пищи, развивая сельское хозяйство, а заодно и совершенствовали способы приготовления различных блюд, доводя их до высот подлинного искусства (к примеру, французская или китайская кулинария). Лишь в середине прошлого века с началом промышленной и научной революции возникла наука о питании, которую теперь называют *диетология*. Строго говоря, диетология является частью другой медицинской дисциплины – гастроэнтерологии.

Врач-диетолог – специальность теперь достаточно популярная, востребованная, потому что люди наконец осознали, что здоровое питание способствует снижению риска развития сердечно-сосудистых заболеваний, злокачественных новообразований и многих других болезненных состояний. Диетология определяет рациональное питание (*rationalis* – разумный, в переводе с латинского) как физиологически полноценное питание здоровых людей с учетом их пола, возраста, характера труда и других факторов. Рациональное питание способствует сохранению здоровья, сопротивляемости вредным факторам окружающей среды, высокой физической и умственной работоспособности, а также активному долголетию. Необходимость в рациональном питании обусловлена требованиями к пищевому рациону, режиму питания и условиям приема пищи.

И наша книга предназначена для тех, кто осознал, что надо срочно выправлять положение со своим питанием. Но для начала мы предлагаем вам, уважаемые читатели, подумать над тем, не КАК организовать разумное питание, а ЗАЧЕМ вам это надо. Казалось бы, вопрос звучит довольно наивно и ответ на него достаточно очевиден. Однако это утверждение несколько иллюзорно. Попробуем задать этот же вопрос в несколько иной форме: «Ради чего я собираюсь пересмотреть свое питание?»

Ведь во всех начинаниях и даже в повседневных делах, совершая какой-либо выбор, мы от чего-то отказываемся. Например, юная девушка, решившая поступить в престижный институт, хотя бы на время отказывается от прогулок с подругами, кафе, дискотек и прочего. Эта же барышня, устраиваясь на работу, отказывается от множества других не менее интересных вакансий. Выбирая бойфренда, она дает от ворот поворот другим, возможно, не менее симпатичным ребятам. Выходя замуж, девушка отказывается от беспечной жизни без взаимных обязательств, быть может, возлагая на себя дополнительную ответственность. Принимая решение завести ребенка, молодая семья отказывается от спокойного отдыха и отпуска в первые годы жизни малыша. И так в течение всей нашей жизни.

Возможно, вам будет проще ответить на вопрос: «Что я хочу получить, наладив свое питание?», – если вы определитесь, чем вы, собственно, недовольны на настоящий момент. Некоторым досаждают сезонные обострения заболеваний желудочно-кишечного тракта, другие хотели бы питаться в соответствии со своими биоритмами, мамы расстраиваются, что дети предпочитают домашнему обеду чипсы и кока-колу, кому-то хочется иметь более аппетитные формы, а кто-то отчаялся тасовать диеты в стремлении сбросить ненавистный жир. Психологи говорят: если достаточно плавно продвигаться от негативного к положительному, верные ответы придут сами собой и, как следствие, обозначится достаточно стойкая мотивация разумного питания.

Причем в структуру мотивации должно входить не менее семи конкретных целей, ради которых, собственно, и стоит постараться, например: улучшить здоровье, привести в норму свой вес, эстетично выглядеть, нравиться себе и окружающим, привить детям навыки здорового питания. И так далее, список можно продолжать до бесконечности, ведь у каждого – свои

цели и задачи, надо только четко их выставить. (Дело в том, что некоторые люди не имеют достаточной мотивации для изменения своих пищевых привычек. Например, полная женщина мечтает выйти замуж, худеет, чтобы осуществить задуманное, а после ЗАГСа возвращается к прежнему режиму питания, не находя для себя других удовольствий, кроме поглощения пищи.)

Во-вторых, надо научиться относиться к себе бережно, заботливо и с любовью. Сейчас много говорят и пишут о том, что нужно любить себя, только все в это вкладывают разный смысл, а кое-кто просто обескуражен – а что для этого я должен делать? Вообще любовь к себе воплощается, как ни банально это звучит, в здоровом образе жизни, куда входит и рациональное питание. Здоровье – это драгоценность, ради которой не стоит жалеть времени, сил, трудов и всяких благ. Это счастье, когда человек живет в гармонии души и здорового тела.

Поразмыслив надо всем этим, некоторые из читающей публики огорченно пожмут плечами: «Столько сложностей, да еще эта психология примешалась, – может быть, не стоит и начинать?» И будут не правы, поскольку на настоящий день существуют проверенные методики организации здорового питания, которые призваны помочь всем нуждающимся. Если вы из числа сомневающихся, то эта книга поможет вам сформировать правильный взгляд на разумное питание и подскажет реальные пути решения ваших проблем. И коль скоро вы не страдаете какими-либо серьезными заболеваниями, связанными с нарушением обмена веществ, то вполне реально собственными силами нормализовать и сбалансировать свое питание. А назначение лечебных диет оставить прерогативой докторов-диетологов.

Известно, что даже незначительные перемены в привычной структуре питания могут оказать либо благотворное, либо пагубное воздействие на здоровье. То, что вы едите, может улучшить или ухудшить самочувствие, изменить ваше мироощущение и даже способствовать продлению жизни. В этой книге вы найдете четко систематизированную информацию о том, как пища влияет на здоровье. Вы держите в руках авторитетное руководство по питанию, где рассматриваются аспекты питания практически всех возрастных групп, даются практические советы для мужчин и женщин по улучшению здоровья через питание, а также объясняется, каким образом сбалансировать свой рацион. Сезонные меню помогут вам справиться с авитаминозом и простудой, а «совы» и «жаворонки» наконец-то узнают, что предпочесть на обед в соответствии со своими биоритмами. И всем без исключения читателям наши проверенные временем рецепты помогут стать самыми обаятельными и привлекательными!

Но чтобы наш разговор был предметным, уважаемые читатели, познакомимся для начала с процессом пищеварения человека и основными пищевыми веществами.

## Пища и пищевые вещества

Вначале немного теории. Питание – это сложный процесс поступления, переваривания, всасывания и усвоения в организме пищевых веществ. Основные пищевые вещества – это белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, витамины и вода. Они выполняют в организме человека определенные функции. Если образно, то белки можно представить себе кирпичиками, из которых строится организм и все необходимые для жизни вещества. Жиры обеспечивают организм энергией, а углеводы являются основным поставщиком «топлива для жизни».

К незаменимым пищевым веществам, которые не образуются в организме или образуются в недостаточном количестве, относятся белки, некоторые жирные кислоты, витамины, минеральные вещества и вода. К заменимым пищевым веществам относятся жиры и углеводы.

В процессе переваривания пищи под действием ферментов органов пищеварения, главным образом желудка, поджелудочной железы, тонкой кишки, белки расщепляются до аминокислот, жиры – до жирных кислот и глицерина, усвояемые углеводы – до глюкозы, фруктозы, галактозы. Эти простейшие составные части пищевых веществ всасываются из тонкой кишки в кровь и лимфу, с которыми разносятся по всем органам и тканям. Непереваренная пища через толстую кишку выводится из организма.

Теперь посмотрим, что собой представляют отдельные пищевые вещества, содержащиеся в продуктах питания.

*Белки* являются одной из главных составных частей всех клеток и тканей организма. Для удовлетворения потребности человека в аминокислотах необходимо, чтобы с пищей поступали различные белки. Часть аминокислот должна поступать в организм с определенными продуктами питания, потому что они не образуются в нем. Эти аминокислоты называются незаменимыми. Они содержатся преимущественно в белках продуктов животного происхождения – мясе, рыбе, молоке, молочных продуктах, яйцах. В несколько меньших количествах незаменимые аминокислоты содержатся в белках некоторых растительных продуктов, например в сое, фасоли, горохе, картофеле.

При оценке сбалансированности рациона учитывают, что на белки животного происхождения должно приходиться около 55 % общего количества белка.

Важно знать, что если в белках пищи недостает одной или нескольких незаменимых аминокислот, то образование специфических белков организма человека невозможно и может развиваться так называемая белковая недостаточность. Это чаще всего бывает при однообразном питании.

*Жиры* обладают высокой калорийностью, превышающей примерно в два раза белки и углеводы. С жирами в организм поступают растворимые витамины (А, D, Е, К), а также незаменимые жирные кислоты и другие вещества. В растительных маслах (особенно кукурузном, соевом) содержится значительное количество незаменимых жирных кислот, без которых нормальная жизнедеятельность организма невозможна. Ими богат также рыбий жир. Небольшое количество их содержится в свином сале и молочном жире. Бараний и говяжий жиры почти не содержат незаменимые жирные кислоты.

Из общего количества жиров в рационе растительные масла как источники незаменимых жирных кислот должны составлять до 30 %.

*Углеводы* содержатся главным образом в растительных продуктах в виде простых сахаров – глюкозы, фруктозы и сахарозы, а также в виде сложных сахаров – крахмала, пектина и гликогена. Все простые углеводы легко усваиваются организмом. Источниками их являются фрукты, ягоды, мед, кондитерские изделия. Основным источником сахарозы является обычный свекловичный сахар, а также некоторые овощи и плоды (свекла, морковь, дыня, арбузы и другие). На долю крахмала приходится 70–80 % всех углеводов пищи. В пшеничной муке,

изделиях из нее, а также рисе и крупах содержится 55–75 % крахмала, а в картофеле – до 20 %. Крахмал медленно расщепляется в пищеварительном тракте и медленно всасывается, этим он и ценен.

Ориентировочная сбалансированность углеводов: крахмал – 75–80 %, легкоусвояемые углеводы – 15–20 %, клетчатка и пектины – 5 % от общего количества углеводов. Следует заметить, что клетчатка, содержащаяся в растительных продуктах, способствует хорошему пищеварению. Отсутствие ее в пище приводит к запорам.

*Витамины* – это сложные биологически активные вещества, которые принимают участие во всех жизненных процессах организма. Некоторые из них не образуются в организме человека или образуются в недостаточных количествах. Длительное отсутствие витаминов в пище может вызвать тяжелые заболевания, но чаще возникают так называемые гиповитаминозы. Недостаточность витаминов в питании приводит к ослаблению организма, понижению его работоспособности и сопротивляемости к заболеваниям. Поэтому необходимо широко использовать в питании продукты, содержащие витамины.

Сбалансированность основных витаминов (приводится из расчета на 1000 ккал рациона): витамин С – 25 мг, В<sub>1</sub> – 0,6 мг, В<sub>2</sub> – 0,7 мг, В<sub>6</sub> – 0,7 мг, РР – 6,6 мг. В лечебном питании эти величины более высокие.

В продуктах питания содержатся также биологически важные компоненты – минеральные вещества, без которых невозможны нормальные процессы, протекающие в организме. Одни минеральные вещества, такие как кальций, магний, фосфор, содержатся в тканях в относительно больших количествах. Другие же – йод, медь, кобальт, марганец, фтор, хром, цинк и железо – присутствуют в весьма незначительных количествах.

Проблемой здорового питания ныне занимаются тысячи специалистов: изучают состав продуктов, анализируют их совместимость, разрабатывают диеты. Однако универсального диетического продукта, который подходил бы буквально всем без исключения, увы, еще не изобрели. И подобрать единственно подходящий вам рацион питания можете только вы сами.

## **Десять постулатов разумного питания**

Для начала предлагаем вам, уважаемые читатели, определиться: правильным ли образом организовано ваше питание? Если вы ответите на вопросы предлагаемого несложного теста, то узнаете это. За каждый утвердительный ответ засчитывайте себе 1 балл.

## Тест «Правильно ли вы питаетесь?»

1. Едите ли вы 3 раза в день?
2. Обилен ли ваш завтрак?
3. Едите ли вы на завтрак каши и хлеб?
4. Едите ли вы 3 раза в день молочные продукты?
5. Едите ли вы ежедневно сырые овощи?
6. Съедаете ли вы ежедневно хотя бы один фрукт?
7. Едите ли вы мясо минимум дважды в неделю?
8. Едите ли вы регулярно варенные овощи?
9. Едите ли вы каждый день крахмалистые продукты (рис, макароны, манную кашу)?
10. Используете ли вы для приправ как минимум 2 сорта растительного масла?
11. Используете ли вы оливковое масло?
12. Съедаете ли вы ежедневно 10 г сливочного масла?
13. Ограничиваете ли вы потребление соли?
14. Ограничиваете ли вы потребление сахара?
15. Потребляете ли вы ежедневно 1,5 л жидкости?
16. Выпиваете ли вы ежедневно 1–3 бокала хорошего вина?
17. Стараетесь ли вы не превышать норму алкоголя 3 бокала в день (вино, пиво)?
18. Ограничиваете или не употребляете совсем крепкие напитки (коньяк, водку, виски)?
19. Оцениваете ли вы при покупке питательный состав продуктов?
20. Стараетесь ли вы покупать биологически чистые продукты?

А теперь оценим результаты. Если ваш результат – 20 баллов, поздравляем: у вас есть все шансы пополнить ряды долгожителей. Хорошо также, если вы набрали больше 15 баллов – еще маленькое усилие, и все будет превосходно. Если вы ответили «да» менее 12 раз, это говорит о том, что ваши привычки в еде во многом правильны, но корректировка все же необходима. Ну а если в вашем активе менее 6 баллов – вам давно пора задуматься о своем питании, неужели вам так безразлично собственное здоровье?

Впрочем, в силах каждого изменить ситуацию и при самом неблагоприятном раскладе. Возьмите на вооружение эти **рекомендации по организации здорового питания**, сведенные к 10 простым правилам.

1. Питание должно быть разнообразным, сбалансированным. Необходимо чередовать продукты и максимально разнообразить свое меню. Не увлекайтесь какими-то конкретными блюдами или продуктами. Также нежелательно подолгу соблюдать определенные диеты. Чем разнообразнее продукты, включенные в рацион, тем больше витаминов, минералов и других полезных веществ поступает в организм.

2. Для нормальной жизнедеятельности человека необходимы белки, жиры и углеводы. При правильном питании для здорового человека это соотношение должно быть следующим: 20 % – белки; 30 % – жиры; 55 % – углеводы. Если есть проблемы со здоровьем, процентное соотношение определит врач-диетолог и назначит, при необходимости, подходящую диету.

3. Пища должна быть свежей. При длительном хранении неизбежно ухудшаются диетические качества продуктов, теряются витамины. Приготовленную еду нельзя оставлять надолго (развиваются процессы брожения и гниения). Оптимально употреблять пищу сразу после приготовления, стараясь свести к минимуму ее термообработку. Также нужно избегать пищи консервированной и с большим содержанием соли.

4. При правильном питании в рационе должны присутствовать сырые овощи, фрукты и зелень. В свежих плодах сохраняется значительно больше витаминов и микроэлементов, чем в вареных. Фрукты и овощи богаты клетчаткой, повышают скорость обменных процессов.

5. Необходимо учитывать сезонность питания. Весной, летом, осенью необходимо увеличивать в своем рационе количество растительной пищи. Зимой организму нужны продукты, богатые белками и жирами. Восполнить дефицит витаминов и минералов помогут бобовые, орехи, крупы. В рацион включайте больше красных и оранжевых продуктов, которые снабдят организм мощным зарядом энергии.

6. Научитесь отличать голод от аппетита. Если вы чувствуете, что хотите есть, спросите себя, действительно ли это голод. Не следует садиться за стол, если просто наступило время еды. Еда должна приносить вам удовольствие, но всегда обращайтесь внимание на то, что и в каком количестве вы едите.

7. При приеме пищи нужно соблюдать определенные правила. Во время еды не спешите, не разговаривайте, не нервничайте, не читайте, не смотрите телевизор. Пищу необходимо тщательно пережевывать. В промежутках между приемами пищи не употребляйте сладкого. Конфеты, шоколад, выпечка и другие сладости содержат большое количество калорий и жиров, но лишь на короткое время подавляют чувство голода. Поэтому вы только усилите свой голод, ведь ваш организм легко привыкает к постоянному поступлению сахара. Постарайтесь заменить сладости свежими фруктами. Пусть они будут всегда под рукой и на работе, и дома, если вы внезапно почувствуете, что проголодались.

8. Питание должно быть дробным – 4–5 раз в день. Время очередного приема пищи и выбор продуктов для этого приема зависят от длительности задержки в желудке пищевых продуктов, поступивших с предыдущей едой. Желудок не должен быть ни переполненным, ни пустым. Чтобы утолить жажду, пейте минеральную воду, овощные и разбавленные фруктовые соки, несладкий чай.

9. Энергетическая ценность рациона (его калорийность) должна покрывать энергозатраты организма на все виды деятельности, и наоборот. Употребление спиртных напитков необходимо ограничить, ведь алкоголь содержит почти такое же количество калорий, как и жир.

10. Если вы нарушили диету, компенсируйте это физической нагрузкой, хотя бы дополнительной прогулкой. Случайные нарушения диеты сами по себе не имеют серьезного значения. Главное – понять, почему они происходят. Знание своих привычек поможет вам легко этого избежать.

## **Как организовать рациональное питание**

Общеизвестно, что именно пища обеспечивает развитие и постоянное обновление клеток и тканей организма, является источником энергии, которая расходуется не только при физических нагрузках, но и в состоянии покоя. Поэтому при еде в наш организм должно поступать достаточное количество необходимых веществ: белков, жиров, углеводов, витаминов, микроэлементов, минеральных веществ...

Достаточное, но не избыточное. И в правильных пропорциях. Собственно говоря, все теории рационального питания, которые в последнее время появляются, как грибы после дождя, пытаются решить эту проблему. Но чтобы судить о новейших методиках питания и популярных диетах со знанием дела, предлагаем вам, уважаемые читатели, для начала познакомиться с традиционным, классическим взглядом на то, как организовать правильное питание для себя и своих близких.

## Расчет калорийности питания

Если рассуждать образно, то можно представить, как пищевые продукты, сгорая в топке организма, выделяют энергию – подобно любому другому топливу. Следовательно, пища имеет определенную энергетическую ценность, которую можно количественно измерить (например, в калориях или джоулях).

Первоначально калория была определена как количество теплоты, необходимое для нагревания 1 г воды на 1 °С. Позже было принято решение о переходе от калории к новой единице – абсолютному джоулю, и между калорией (кал) и джоулем (Дж) было установлено следующее соотношение: 1 кал = 4,1868 Дж. Наряду с калорией при расчетах калорийности питания используется килокалория (ккал): 1 ккал = 1000 кал.

Поэтому другое название энергетической ценности пищевых продуктов – *калорийность*. Каждый из нас не раз видел на фабричных упаковках купленных в магазине продуктов цифру, которая соответствует энергетической ценности 100 г данного продукта. Зная эту величину, любой может подсчитать, сколько энергии получит его организм после употребления определенного количества данного продукта.

Давайте разберем подсчет калорийности пищи на конкретном примере, можно даже на моем. Признаюсь, я обожаю иногда выпить чашечку-другую кофе с печеньем «Юбилейное», намазанным сливочным маслом, когда засиживаюсь за компьютером (да, отнюдь не полезно для фигуры, но помогает сохранить тонус при длительной работе).

Энергетическая ценность 100 г одного из видов отечественного сливочного масла составляет 748 ккал. Энергетическая ценность 100 г печенья «Юбилейное» равна 438 ккал. Соответственно, если я съем 5 печений (примерно 35 г) с маслом (30 г), то это даст мне 377,7 ккал.

Из них 224,4 ккал принесет организму сливочное масло:

$$748 \times 30 : 100 = 224,4 \text{ ккал.}$$

Остальное придется на долю печенья:

$$438 \times 35 : 100 = 153,3 \text{ ккал.}$$

То есть печенье с маслом дадут:

$$224,4 + 153,3 = 377,7 \text{ ккал.}$$

Пара чашек кофе с молоком и сахаром «потянет» на 154 ккал. Итого:

$$377,7 + 144 = 531,7 \text{ ккал.}$$

Много это или мало? Об этом мы поговорим, когда познакомимся с понятием энергетических затрат организма. Эта цифра пригодится нам также при сравнительной оценке пищевых продуктов и при планировании питания. Уметь рассчитывать калорийность пищи необходимо не только для того, чтобы грамотно восполнять суточные энергетические затраты организма, но и для того, чтобы предупредить переедание.

Подсчитано, что при сгорании в организме 1 г углеводов образуется в среднем 3,75 ккал, 1 г жиров – 9,0 ккал и 1 г белков – от 4,0 до 4,3 ккал. Зная количество содержащихся в суточном рационе или в блюдах белков, умножаем это число на 4,0; количество углеводов – на 3,75; количество жиров – на 9,0. Суммируя найденные величины, получаем общую энергетическую ценность рациона или блюд.

Следует исходить из того, что калорийность обычной порции первого блюда (весом 500–600 г) колеблется от 200 до 300 ккал. Калорийность мясных, молочных, крупяных супов может достигать 400 ккал. Калорийность большинства вторых мясных блюд с гарниром колеблется от 500 до 600 ккал и выше, рыбных блюд – не превышает 500 ккал. Калорийность овощных блюд зависит от содержания в них жира, но в среднем содержит от 200 до 400 ккал. Калорийность третьих блюд колеблется в пределах 100–150 ккал.

«Но это в теории, а как в быту определить, сколько килокалорий мы получаем во время еды? – спросите вы, уважаемые читатели. – Неужели теперь всегда придется садиться за стол с калькулятором в руках?» Действительно, расчет калорийности питания – это не совсем простая задача даже для специалиста. Попробуйте-ка с ходу ответить, какова калорийность чебурека или тарелки щей со сметаной. Ведь чебуреки пекут большие и маленькие, а начинка в них бывает и пожирней, и попустней. В щи можно положить большую или маленькую ложку сметаны, а каждые 10 г этого продукта несут в себе 25 калорий. С кашами и компотом все относительно ясно, но не столь легко высчитать калорийность котлеты, овощной икры и прочих повседневных блюд.

Подсчитать калорийность пищевого рациона или отдельных его блюд можно с помощью таблиц химического состава и питательной ценности пищевых продуктов, помещенных в конце нашей книги. А если это покажется вам слишком сложным, всегда можно обратиться к специальным таблицам калорийности готовых блюд, разработанных врачами-диетологами (табл. 1).

### **Калорийность готовых блюд**

*Таблица 1*

Блюдо	Калорийность, ккал	Вес, г
<i>Салаты, закуски</i>		
Бутерброд с колбасой нежирных сортов	360	30/10/100
Винегрет	60	90/10
Грибы маринованные с луком	120	90/10
Икра баклажанная	75	100
Салат зеленый с огурцами и помидорами со сметаной	100	120/30
Салат из редиски со сметаной	140	120/30
Салат столичный	300	200
Сельдь с гарниром	230	50/125/20
Студень	290	200
<i>Супы</i>		
Бульон	90	500
Окрошка мясная	360	500
Свекольник холодный	250	500
Солянка сборная мясная	410	500
Супы молочные	400	500
Щи, борщ, овощной суп, рассольник	230–240	500

Блюдо	Калорийность, ккал	Вес, г
<i>Мясные блюда</i>		
Биштекс	250	75
Говядина с овощами	300	75/150
Голубцы с мясом и рисом	500	300/100
Гуляш из говядины	350	75/100
Котлеты московские	92	40
Курица отварная	130	100
Мясо отварное (говядина)	200	75
Печень говяжья тушеная	230	75/100
<i>Рыбные блюда</i>		
Осетрина, севрюга, горбуша с белым соусом и каперсами	210	100/50
Отварная рыба (судак, щука, морской окунь и другие)	70	100
Рыба, тушенная с овощами	220	100/100
Рыбные тефтели	250	100/100
Филе морского окуня	140	100
Филе судака, трески, щуки припущенное	90	100
<i>Гарниры</i>		
Капуста тушеная	150–180	200
Картофель жареный с жиром	310	150/10
Картофель отварной	250	200/10
Греча отварная	370	200/10

Блюдо	Калорийность, ккал	Вес, г
Макаронные изделия отварные	330	200/10
Морковь в молочном соусе	150	200
<i>Творожные и мучные изделия</i>		
Блинчики с творогом и сметаной	650	200/30
Блины с маслом	400	150/10
Вареники с творогом	500	200/30
Оладьи с маслом	510	150/10
Пельмени	350	200
Сырники из творога со сметаной	400–450	150/20
<i>Сладкие блюда, напитки</i>		
Кефир, простокваша с сахаром	200	200/20
Кисель молочный	250	200
Кисель ягодный	150	200
Компот	150	200
Кофе с молоком	150	200
Мусс ягодный	100	100/20
Соки ягодные, фруктовые	20–70	100
Чай с сахаром	50–60	200

## Сколько калорий мне потребуется?

Однако вернемся к нашему примеру. Съеденные 5 печений с 30 г сливочного масла – много это или мало с энергетической точки зрения? Для того чтобы ответить на поставленный вопрос, необходимо знать, какие энергетические затраты были у данного человека именно в этот день. Из физиологии известно, что общий расход энергии у человека складывается из трех величин: основного обмена, затрат энергии на потребление и переваривание пищи и затрат энергии при различных видах деятельности. Подобно тому, как подсчитана энергетическая ценность любого продукта питания, с помощью специальных методов определены энергозатраты практически любого вида деятельности человека.

В организме человека происходит непрерывный расход энергии, которая пополняется за счет сгорания в тканях организма поступающих с пищей углеводов, жиров и белков. Потреб-

ность человека в энергии определяется работой органов и систем организма и зависит от особенностей трудовой деятельности каждого. Если рассуждать упрощенно, то чем более тяжелой физической работой занимается человек, тем больше расход энергии организма, а следовательно, тем выше по калорийности должна быть его пища.

Существует несколько методик расчета энергетических затрат, воспользуемся одной из них. Чтобы это сделать, вам, уважаемые читатели, придется вооружиться калькулятором и произвести некоторые арифметические действия. Но для начала нужно определить, к какой же группе по интенсивности труда относится ваша специальность.

Как быть тем, кто не обнаружит в приведенном списке специальностей своей работы или кто не работает вовсе? Придется выбрать профессию, сходную с вашей по трудоемкости, или рассуждать по аналогии.

### **Перечень специальностей, которые относятся к различным группам по интенсивности труда**

*Первая группа.* Работники преимущественно умственного труда: руководители предприятий и организаций, инженерно-технические работники, труд которых не требует существенной физической активности; медицинские работники (кроме врачей-хирургов, медицинских сестер, санитарок); педагоги; воспитатели (кроме спортивных); работники науки, литературы и печати; культурно-просветительные работники; работники органов планирования и учета; секретари, делопроизводители; работники разных категорий, труд которых связан со значительным нервным напряжением (работники пультов управления, диспетчеры и др.).

*Вторая группа.* Работники, занятые легким физическим трудом: инженерно-технические работники, труд которых связан с некоторыми физическими усилиями; работники, занятые на автоматизированных процессах; работники радиоэлектронной промышленности; швейники, агрономы, зоотехники; ветеринарные работники; медсестры и санитарки; продавцы протоварных магазинов; работники сферы обслуживания; работники часовой промышленности; работники предприятий связи и телеграфа; преподаватели и инструкторы физкультуры и спорта, тренеры.

*Третья группа.* Работники среднего по тяжести физического труда: станочники, занятые в металло- и деревообработке; слесари, наладчики, настройщики; врачи-хирурги; химики; текстильщики, обувщики; водители различных видов транспорта; работники пищевой промышленности; работники сферы коммунально-бытового обслуживания и общественного питания; продавцы продовольственных товаров; бригадиры тракторных и полеводческих бригад; железнодорожники; водники; работники авто- и электротранспорта; машинисты подъемно-транспортных механизмов, полиграфисты.

*Четвертая группа.* Работники тяжелого физического труда: строительные рабочие; основная масса работающих в сельском хозяйстве, в том числе и механизаторы; горнорабочие на поверхностных работах, работники нефтяной и газовой промышленности; металлурги и литейщики (кроме лиц, отнесенных к пятой группе); работники целлюлозно-бумажной и деревообрабатывающей промышленности; стропильщики, такелажники; плотники; работники промышленности строительных материалов (кроме лиц, отнесенных к пятой группе). *Пятая группа.* Занятые особо тяжелым физическим трудом: (мужчины) горнорабочие, занятые непосредственно на подземных работах; сталевары; вальщики леса и рабочие на разделке древесины; каменщики, бетонщики, землекопы, грузчики (труд которых не механизирован); работники, занятые в производстве строительных материалов (труд которых не механизирован).

Вот схема расчета суточных энергозатрат, которую используют в своей практике врачи-диетологи и рекомендуют своим клиентам. Сначала по специальной формуле рассчитываем энергию основного обмена, то есть то количество энергии, которое необходимо человеку для поддержания жизнедеятельности организма в часы покоя. Эти формулы разнятся в зависимости от пола человека.

Для мужчин:

$$E_{\text{осн.об.}} = 66 + [13,7 \times \text{МТ (кг)}] + [5 \times \text{Рост (см)}] - [6,8 \times \text{Возраст (годы)}].$$

Для женщин:

$$E_{\text{осн.об.}} = 655 + [9,6 \times \text{МТ (кг)}] + [1,8 \times \text{Рост (см)}] - [4,7 \times \text{Возраст (годы)}].$$

Затем полученный результат умножаем на коэффициент физической активности. Он колеблется от 1,4 до 2,4 и зависит от группы интенсивности труда. Коэффициенты установлены в соответствии с нормами физиологических потребностей в пищевых веществах и энергии для различных групп населения. Первая группа (умственный труд) –  $k = 1,4$ ; вторая группа (легкий физический труд) –  $k = 1,6$ ; третья группа (труд средней тяжести) –  $k = 1,9$ ; четвертая группа (тяжелый физический труд) –  $k = 2,2$ ; пятая группа (особо тяжелый физический труд) –  $k = 2,4$ .

Для примера рассмотрим довольно часто встречающиеся, типичные варианты. Рассчитаем энергетические затраты для женщины, занимающейся умственным трудом, и для мужчины – работника среднего по тяжести физического труда.

Женщина: бухгалтер или экономист, возраст – 40 лет, вес – 75 кг и рост – 165 см.

$$E_{\text{осн. об.}} = 655 + [9,6 \times 75] + [1,8 \times 165] - [4,7 \times 40] = 1507,5 \text{ ккал.}$$

Учитывая, что женщина работает экономистом, применяем коэффициент для первой группы, равный 1,4, и получаем ее суточные энергозатраты.

$$E_{\text{сут}} = 1484 \times 1,4 = 2110,5 \text{ ккал.}$$

Мужчина: хирург (с избыточным весом), возраст – 45 лет, вес – 100 кг, рост – 182 см.

$$E_{\text{осн. об.}} = 66 + [13,7 \times 100] + [5 \times 182] - [6,8 \times 45] = 2040 \text{ ккал.}$$

Учитывая, что мужчина – оперирующий хирург, применяем коэффициент для третьей группы, равный 1,9, и вычисляем его суточные энергозатраты.

$$E_{\text{сут}} = 2040 \times 1,9 = 3876 \text{ ккал.}$$

Это означает также, что если наши «испытуемые» во время еды будут ориентироваться именно на цифру энергетических затрат, то их вес будет стабильным – ни на грамм не уменьшится, но, что немаловажно, не будет и увеличиваться.

Если вспомнить пример с печеньем и сливочным маслом, то нетрудно убедиться, что человеку, занятому умственным трудом, надо напряженно работать несколько часов, чтобы потратить полтысячи килокалорий, полученных от небольшой (но очень калорийной) порции пищи. Отсюда можно сформулировать очень простое, но самое важное правило науки о разумном питании:

Пищевая ценность питания должна полностью соответствовать энергетическим затратам организма.

На основании этого правила не составляет труда определить количество пищи, которое необходимо потребить за день, чтобы покрыть все энергетические затраты организма. Но какой пищи? Может, следует выбирать только мясные блюда или, напротив, перейти на каши? В принципе, каждый с детства знает, что питание должно быть разнообразным. В науке принято говорить о сбалансированном и рациональном питании. Поэтому перейдем к следующему важному вопросу: как и для чего в рационе питания должны сочетаться различные продукты питания?

## Все дело в рационе

Правильно построенный пищевой рацион здорового человека должен обеспечивать суточный расход энергии в зависимости от интенсивности трудовой деятельности и потребности организма в белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях.

Подсчитано, что в суточном рационе человека, относящегося по интенсивности труда к первой группе, должно содержаться 13 % белков, соответственно для относящихся ко второй и третьей группам – 12 %, для относящихся к четвертой и пятой группам – 11 %. В среднем, удельный вес жиров в суточном рационе должен составлять 33 % (для южных районов – 27–28 %, для северных – 38–40 %). Конкретно это означает, что если рассчитать для какой-либо возрастной группы людей потребление основных питательных веществ, то калорийность питания будет различаться в зависимости от интенсивности их труда.

**Пример:** для мужчин в возрасте 30–39 лет.

Для занимающихся умственным трудом (первая группа по интенсивности труда) необходимо в сутки 88 г белка, 99 г жира и 365 г углеводов при общей калорийности 2700 ккал.

Для занятых легким физическим трудом – 87 г белка, 196 г жира и 399 г углеводов при общей калорийности 2900 ккал.

Для работников среднего по тяжести физического труда – 93 г белка, 114 г жира и 426 г углеводов при общей калорийности 3100 ккал.

Для занятых тяжелым физическим трудом – 99 г белка, 132 г жира и 504 г углеводов при общей калорийности 3600 ккал.

Для занятых особо тяжелым трудом – 113 г белка, 150 г жира и 574 г углеводов при общей калорийности 4100 ккал в сутки.

Реально обеспечить себя всеми необходимыми питательными веществами можно, только если вы рационально питаетесь. *Рациональное питание* — это значит разнообразное, смешанное питание с включением в него мясорыбных, молочных, мучнисто-крупяных продуктов, а также свежих и квашеных овощей, зелени, фруктов и ягод.

Нерациональным считается питание с преимущественным содержанием в нем мясных, молочных или рыбных продуктов, хотя снижать их содержание против нормы нецелесообразно, так как это может привести к уменьшению белка в рационе.

Значительное место в питании должны занимать овощные блюда и гарниры, частично в сыром виде (салаты, винегреты и др.). Однако следует помнить, что рацион, содержащий большое количество растительных продуктов, поставляет значительное количество пищевых веществ, которые не используются организмом, и повышает количество удаляемых из кишечника отходов. Нецелесообразно также повышать содержание жиров в рационе – такая пища плохо переносится.

При составлении пищевого рациона необходимо учитывать общий объем пищи. После трапезы человек должен испытывать чувство насыщения, что достигается введением в рацион продуктов, содержащих растительную клетчатку и жир. В готовые блюда следует добавлять свежую зелень и ботву моркови, редиса, сельдерея, петрушки, зеленый лук, укроп, другие пряные травы. Общий суточный объем пищи вместе с жидкостью может достигать 2,5–3,5 кг, несколько увеличиваясь в жаркое время года – за счет потребляемой жидкости.

## «Резиновая курица», или Как правильно составить меню

При составлении меню установленную калорийность суточного рациона распределяют на отдельные приемы пищи в течение дня. Затем намечают блюда на каждый прием пищи. При этом следует соблюдать одно обязательное правило: обеспечивать возможно большее разнообразие пищи. Из одних и тех же продуктов желательно готовить разные блюда: например, из мяса – котлеты, рулет, биточки, пельмени, пудинги и др. Следует также разнообразить соусы.

В меню должны присутствовать овощи, фрукты, натуральные соки и обязательно – молоко, кефир, творог, сметана, растительное масло. Хлеб, крупы, бобовые должны составлять примерно 32 % от общего суточного количества продуктов; молоко и молочные продукты – 20 %; картофель, овощи, фрукты, ягоды – 17 %; мясо, рыба, колбаса – 7 %; сахар, мед, варенье – 10 %.

На завтрак в качестве основного целесообразно предлагать мясное или рыбное блюдо. В составе обеда должно быть не менее двух овощных блюд: например, овощная закуска и овощной гарнир ко второму блюду или овощная закуска и овощное первое блюдо, а также одно блюдо из крупы, макарон, мучных изделий.

В ужин хорошо пойдут каши, запеканки из круп, творог и блюда из него (сырники, запеканки), рыба отварная и жареная, кефир, простокваша или ацидофильное молоко. При пониженном аппетите целесообразно в меню включать закуски дважды – в завтрак и обед.

Чтобы облегчить нашу жизнь, можно расписывать меню на несколько дней вперед. Тогда не придется, едва переступив порог дома вечером, судорожно соображать, что бы такое приготовить сегодня на ужин. Ведь многое при грамотном планировании можно сделать заранее, а вечером лишь разморозить, разогреть или термически обработать.

Плюс предварительного планирования заключается еще и в том, что вы заранее знаете, какие продукты и в каком количестве понадобятся вам в ближайшее время, и достаточно будет одного похода в магазин, чтобы заполнить холодильник нужными продуктами. Отсюда – значительная экономия времени и средств. Чтобы планирование меню, скажем, на неделю вперед, было максимально эффективным, воспользуйтесь этими весьма простыми, но действенными советами.

**Любимые блюда вашей семьи.** Вспомните все блюда, которые в вашей семье любят больше всего. И запишите их в каком-нибудь удобном месте, например в книге для рецептов, в небольшом блокноте, который всегда храните на кухне под рукой. Окинув взглядом этот список, вы легко сможете распределить намеченные блюда на определенные дни недели. Например, в среду едим голубцы, в пятницу – котлеты, в воскресенье – пиццу... Параллельно запишите, какие продукты и в каком количестве вы обычно используете для приготовления испытанных блюд.

**Все, что можно, приготовьте заранее.** Обычно на современных кухнях имеются 4 конфорки, духовка и микроволновка. Замечательно, если список устройств дополняют пароварка, кофеварка, гриль, тостер и другие чудеса кухонной техники. С такими помощниками одновременно можно готовить несколько разных блюд, которые потом замораживаются и употребляются в течение всей недели. Например, в выходные дни можно одновременно: поставить вариться рис на гарнир и разнообразные овощи для винегрета, запекать мясо в духовке, выпечь хлеб, булочки, блины и т. д. Что-то оставить на ужин, а остальное – стратегически заморозить. В то время, пока продукты варятся, вы можете заняться приготовлением холодных полуфабрикатов – нарезать овощи для супа (сложить их в пакет и заморозить), сделать котлеты, пельмени или творожники (сложить в одноразовую посуду, заморозить), нарезать картофель фри (в пакет и заморозить). Собственно, идеи на этот счет могут быть бесконечными. Не забудьте

только надписать на каждом пакете или контейнере, что именно в нем лежит и когда именно было положено.

**Один продукт – несколько блюд.** Смотрите, как интересно можно поступить с одной запеченной курицей (или индейкой). Разделите ее на части, остудите, распределите по пакетам или контейнерам и заморозьте. Потом это мясо вы сможете использовать для салата либо заправки супа, часть можно подать с овощами и соусом, а часть – нарезать для бутербродов. Этот прием у американских домохозяек называется «резиновая курица» и очень помогает разнообразить меню с минимальными физическими и временными затратами.

**Остатки – сладки.** Не выбрасывайте порцию оставшихся спагетти, пару недоеденных картофелин, кусочек сыра, колбаски и т. п. Из остатков еды (разумеется, не испорченной) можно приготовить запеканки, салаты, горячие бутерброды, сложные гарниры и многое другое. Пофантазируйте с меню, и вам не придется лишний раз стоять у плиты!

## Соблюдайте режим питания

Ритмичная работа органов пищеварения, хорошее усвоение пищи, нормальное течение обменных процессов возможны только при правильном режиме питания. Режим питания означает определенное время приема пищи, ее распределение в течение дня по калорийности, химическому составу, набору продуктов и объему.

Какое же время выбрать для завтрака, обеда и ужина? Главное в выборе времени – это продолжительность нахождения в желудке съеденной пищи (см. табл. 2). Бессмысленно есть слишком часто, когда принятая пища до конца не переварилась, и так же бессмысленно делать слишком длинные перерывы, поскольку вырабатывающийся желудочный сок может повредить слизистую желудка.

Ориентируясь на продолжительность нахождения пищи в желудке и рекомендации по дробному питанию, достаточно нетрудно выбрать удобное и полезное с точки зрения физиологии время приема пищи. Естественно, все эти рекомендации не носят абсолютного характера, да их и очень трудно выполнять ежедневно. Не забывайте, что рациональное питание – это выбираемое с разумом.

Таблица 2

### Длительность переваривания пищевых продуктов

Время, часы	Наименование продукта
1–2	Вода (в том числе минеральная), соки, чай, какао, кофе (в том числе с молоком), молоко (не сгущенное), кисломолочные продукты (в том числе йогурт), яйца всмятку, бульоны, рис отварной, рыба отварная, злаковые хлопья
2–3	Кофе со сливками, яйца вкрутую, яичница, омлет, телятина или говядина отварная, картофель отварной, хлеб пшеничный, макароны
3–4	Курица или индейка отварная, хлеб ржаной, огурцы, редис, капуста и другие овощи, картофель жареный, ветчина, колбаса, яблоки, бананы и прочие фрукты
4–5	Мясо или дичь жареные, бобовые, сельдь и маринады
6–7	Шпик, грибы

Завтрак целесообразен в 8–9 часов, обед – в 13–14 часов, полдник – в 16–17 часов и ужин – в 19–20 часов. Желательно придерживаться в течение дня одних и тех же часов приема пищи. Для здорового взрослого человека наиболее благоприятно четырехразовое питание, допустимо – трехразовое, но абсолютно неприемлемо двухразовое.

Режим питания должен быть согласован с распорядком труда. При приеме пищи в разное время организму приходится многократно перестраиваться, приспосабливаясь к беспорядочному питанию. Если вам предстоит работать во вторую смену, ваш завтрак не должен быть обильным, а вот перед уходом на работу необходимо плотно пообедать. Во время перерыва на работе прием пищи должен соответствовать по калорийности завтраку, после работы разрешите себе только легкий ужин. После ночной смены, перед сном, прием пищи также не должен быть обильным. После сна – обед, а перед уходом – сытный ужин (40–45 % калорийности). На работе ночью, в перерыве желателен небольшой прием пищи (20–25 % калорийности), обязательно со стаканом горячего сладкого чая с конфетами или какао. Отказываться от приема пищи в ночную смену не следует, но нельзя и переесть.

### Распределение калорийности рациона:

при трехразовом питании: завтрак – 30 %, обед – 40–50 %, ужин – 20–25 %;

при четырехразовом питании: первый завтрак – 25–30 %, второй завтрак – 10–15 %, обед – 40–45 %, ужин – 20 %.

Температура горячих блюд должна быть 55–62 °С, холодных – не ниже 12 °С.

Еду лучше начинать с закусок (салат, винегрет, сыр), возбуждающих аппетит. Стимуляторами желудочной секреции являются мясные, рыбные, грибные навары и, в меньшей степени, – овощные. Жиры снижают желудочную секрецию, поэтому не следует начинать трапезу с жирных блюд.

Белковые продукты повышают возбудимость центральной нервной системы, поэтому мясные, рыбные и бобовые блюда лучше употреблять на завтрак и обед, можно и перед работой в ночную смену. На ужин, за 2 часа до сна, рекомендуются молочные, фруктово-овощные, крупяные и другие блюда, не перегружающие работу органов пищеварения. Исключаются острые приправы, кофе, какао, чай, шоколад и другие продукты, возбуждающие нервную систему. Следует иметь в виду, что как переизбыток, так и голод ухудшают сон.

## К чему приводит переедание

Избыточное питание, которое по своей калорийности нередко превышает потребность организма, провоцирует привычное переедание. Это очень вредная привычка, поскольку переедание ведет к увеличению веса за счет прибавления жировой ткани. Общеизвестно, что лишний вес провоцирует серьезные заболевания. Ведь жир откладывается не только под кожей, но и на внутренних органах: страдают сердце, кровеносные сосуды, печень. Итог – предрасположенность к сахарному диабету, гипертонии, коронарной сердечной недостаточности, ожирению печени, артриту и другим серьезным заболеваниям.

Более склонны к ожирению люди в возрасте 40–45 лет, несмотря на соблюдение привычного рационального питания; предрасполагает к набору лишних килограммов и малоподвижный образ жизни. Вы должны знать, уважаемые читатели, что если вы, переедая, регулярно превышаете свой дневной рацион всего на 100 ккал в сутки, это приводит к ежедневному отложению 10 г жира, что в год составит более 3 кг.

Для справки: 100 ккал дает при потреблении с пищей каждый из перечисленных продуктов: 26 г сахара, 45 г белого хлеба, 50 г сливочного мороженого, 12 г свиного сала, 1 стакан пива и т. д.

### Аутотренинг за обедом

Время от времени любой человек между плановыми приемами пищи (завтрак, обед, ужин) испытывает внезапные и сильные приступы голода. В этих случаях удержаться от соблазна что-то съесть очень трудно из-за разыгравшегося воображения, рисующего столы, ломящиеся от всякой вкуснятины.

Поддаваться таким порывам просто вредно – ведь, в конце концов, и ожирение можно заработать. Как же справиться с этой непреодолимой тягой? Психологи советуют прибегать к аутотренингу. Чтобы избавиться от привычки перехватывать то и дело что-нибудь аппетитное, вам хватит 4–5 минут занятий аутотренингом во время каждого завтрака, обеда и ужина.

Во-первых, не набрасывайтесь на пищу сразу же. Сядьте за стол и на пару минут сосредоточьтесь на предстоящей трапезе. Так вам будет легче контролировать себя.

Во-вторых, во время еды желательно прервать потребление пищи на середине. Потерпев немного, вы почувствуете, что голод уходит. Вот тут-то и надо оценить, справитесь ли вы со следующим блюдом. Может быть, стоит отказаться от половины порции или вообще на этом закончить обед.

Помните: чувство сытости после еды наступает только через 10–15 минут, причем не почувствовать этого невозможно. Это и есть тот самый момент, когда надо твердо сказать себе «стоп» до следующего приема пищи.

## **Контролируйте свой вес**

Одним из основных показателей, свидетельствующих о том, что человек обдуманно подходит к организации своего питания и что его пищевой статус в норме, является оптимальный вес тела. Чтобы держать под контролем свои килограммы, рекомендуется регулярно взвешиваться (не реже одного раза в две недели). Взвешиваться следует натощак после освобождения кишечника, в натальном белье без обуви, желательно на одних и тех же весах.

Помимо весов нелишним будет обзавестись карманным калькулятором, который понадобится вам как при определении своего идеального веса, так и при расчетах калорийности пищи и составлении меню.

Какой же вес следует считать нормальным? Если коротко, то это тот вес, который соответствует вашему возрасту, полу, росту и конституции при нормальном слое подкожной клетчатки. Существует несколько методик, позволяющих рассчитывать идеальный вес.

## Расчет по формуле Брока

В течение многих лет для оценки массы тела использовалась так называемая формула Брока, согласно которой нормальный вес равняется росту, выраженному в сантиметрах, минус 100. При этом допускаются колебания  $\pm 5\%$ . Например, если ваш рост равен 160 см, то вес должен составлять  $(60 \pm 3)$  кг.

## Как определить свой ИМТ (индекс массы тела)

В настоящее время в качестве международного стандарта применяют методику, возможно, не самую точную, но подходящую для расчета веса любого человека, независимо от пола и возраста. Речь идет об ИМТ (индексе массы тела), с помощью которого можно определить, есть ли у человека излишек веса.

$$\text{ИМТ} = \text{масса тела (кг)} : [\text{рост (м)}]^2.$$

Используем и мы эту несложную формулу, рассчитав для примера ИМТ для некоей дамы ростом 1,68 м и весом 70 кг, решившей пересмотреть свой образ жизни и питание. Возьмем в руки калькулятор и разделим ее вес (в килограммах) на рост (в метрах), возведенный в квадрат. 70: (1,68 x 1,68) = 24,8.

Теперь сверим полученный показатель ИМТ с табл. 3 и увидим, что этой женщине есть над чем задуматься. Потому что нормальное значение ИМТ, как следует из этой таблицы, находится в диапазоне 18,5–24,9 кг/м<sup>2</sup>, а показатель ИМТ нашей дамы вплотную приблизился к верхней допустимой для нормального веса планке. Еще пара килограммов, и она рискует перейти в категорию лиц с избыточной массой тела со всеми вытекающими отсюда неприятными последствиями для здоровья.

Таблица 3

### Влияние веса на состояние здоровья

Масса тела	ИМТ, кг/м <sup>2</sup>	Что это означает?
Недостаточная	< 18,5	В настоящее время у вас нет проблем с избыточной массой тела
Нормальная	18,5–24,9	В настоящее время у вас нет проблем с избыточной массой тела
Избыточная	25,0–29,9	Опасность для здоровья в целом невелика, но уже необходим самоконтроль. Введите ограничения на употребление

Масса тела	ИМТ, кг/м <sup>2</sup>	Что это означает?
		высококалорийных продуктов, пересмотрите свой режим питания. Постарайтесь увеличить физическую активность
Ожирение	30,0–34,9	Избыточная масса тела представляет опасность для здоровья. Позаботьтесь об изменении образа жизни и привычек питания. Проконсультируйтесь с врачом-диетологом или эндокринологом. Если не помогает консервативное лечение, возможны показания к лечению с помощью внутрижелудочного баллона
Выраженное ожирение	35,0–39,9	Опасность для здоровья очевидна. Вам необходима врачебная помощь. При неэффективности консервативного лечения показано лечение с помощью внутрижелудочного баллона, возможно и хирургическое лечение
Морбидное ожирение	> 40,0	Масса тела представляет угрозу не только здоровью, но и жизни. Необходимо срочно принять меры. Если вы уже безуспешно пытались это сделать, обратитесь к специалисту-хирургу. Скорее всего, вам будет предложено оперативное лечение

Точно так же вы, уважаемые читатели, можете рассчитать свой ИМТ и сделать соответствующие выводы. Если получившаяся у вас цифра не превышает 25 кг/м<sup>2</sup> – все нормально. Доходит до 30 кг/м<sup>2</sup> – это уже показатель избыточного веса, ну, а уж если перевалит за 30 кг/м<sup>2</sup> – пора срочно принимать меры, чтобы наладить разумное питание.

При расчете ИМТ нужно учитывать еще некоторые факторы. Если человек активно занимается спортом, он наращивает достаточно большой объем мышечной массы, за счет которой ИМТ может несколько возрасть.

Также идеальный ИМТ у женщин будет несколько отличаться от мужского идеального ИМТ. Отлично, если показатель ИМТ женщины вписывается в 19–24 кг/м<sup>2</sup>, а у мужчины – в 19–25 кг/м<sup>2</sup>. Если при расчете ИМТ оказывается меньше 19 кг/м<sup>2</sup>, это свидетельствует о дефиците веса, что нередко бывает у молодых, очень стройных девушек. Такой показатель ИМТ у юношей помимо недостаточного веса свидетельствует о том, что те недостаточно занимаются спортом и имеют слаборазвитые мышцы.

## Измеряем талию (ОТ)

Измерение окружности талии особенно рекомендуется тем, у кого ИМТ находится в диапазоне 25–35 кг/м<sup>2</sup>. Мужской максимум ОТ при этом не должен превышать 102 см, женский – 88 см. Так, например, если у мужчины 27 лет с хорошо развитой мышечной системой и окружностью талии 95 см ИМТ = 29 кг/м<sup>2</sup>, значит, перед нами красавец-атлет без намека на «пивной животик». А вот женщина с таким же показателем ИМТ и талией 100 см – первый кандидат на лечение от ожирения, поскольку у нее довольно высок риск развития сердечно-сосудистых заболеваний.

## О чем свидетельствует коэффициент ИТБ

Также о степени риска для здоровья можно судить по коэффициенту ИТБ, который рассчитывается как отношение ОТ (наименьшая окружность талии, измеренная ниже грудной клетки над пупком) к ОБ (наибольшая окружность бедер, измеренная на уровне ягодиц). При этом учитывается, что у мужчин и женщин различные «излюбленные» места для жира накопления. Представители сильной половины человечества чаще отращивают животик, тем самым рискуя увеличить уровень холестерина, что приводит к появлению атеромных бляшек, закупоривающих сосуды. Тогда как у женщин жир откладывается на бедрах, что является несколько менее опасным для здоровья.

ИТБ = ОТ: ОБ.

Если коэффициент ИТБ больше 0,85 (у женщин) или 1 (у мужчин), то обнаруженный избыток веса свидетельствует, как правило, о нерациональном питании.

## Расчет жировой массы

В последнее время ИМТ дополняют еще одним показателем – расчетом жировой массы. В норме у женщины должно быть 20–25 % жировой ткани, а у мужчины – 10–15 %. Эта разница объясняется тем, что у женщин от природы в организме содержится больше жира, и, к сожалению, из-за этого они легче набирают излишний вес.

Высокие показатели жировой массы сигнализируют о неполадках в организме, потому что в некоторых случаях это позволяет обнаружить лишние жиры, даже если вес и находится в пределах разумного. И напротив, низкие показатели жировой массы успокаивают человека, если тот необоснованно считает себя слишком толстым, – бывает так, что жировая масса находится в пределах нормы, а вес увеличивается за счет накачанных мускулов.

Существуют различные методики расчета жировой массы, но все они достаточно сложны и требуют специального технического оборудования. Один из старых и самых простых способов основан на замерах кожных складок врачом, когда измеряется толщина жировой складки кожи, сжатой между пальцами, в подлопаточной области или на задней поверхности плеча. Сейчас на смену этому способу приходит другая, современная методика, основанная на измерении электрического сопротивления тканей человеческого организма.

К слову, если вы соберетесь покупать себе напольные весы, то лучше выбрать модель последнего поколения, которая показывает не только вес, но и жировую массу. Расчет жировой массы идеально дополняет ИМТ. Вместе они позволяют без ошибки обнаружить избыточный вес.

Если же вы затрудняетесь вести какие-либо математические подсчеты, то всегда можно воспользоваться уже готовыми таблицами. Например, по табл. 4 легко можно определить, каков должен быть ваш вес в идеале.

Таблица 4

### Нормальная масса тела взрослого человека в зависимости от возраста

Рост, см	Возраст человека, лет											
	20–30		30–40		40–50		50–60		60–70		Свыше 70	
	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж
150	53	48	57	51	60	54	60	54	58	52		
152	54	49	58	52	60	54	61	55	59	53		
154	55	51	58	52	61	55	61	55	60	54		
156	57	52	59	53	61	55	62	56	61	55		
158	58	53	59	53	62	56	63	57	62	56		
160	59	54	61	55	63	57	64	58	63	57	63	57
162	61	56	62	56	64	58	65	59	65	58	64	58
164	62	57	63	57	66	59	67	60	66	59	66	59
166	63	58	65	58	67	60	68	61	67	60	67	60
168	65	59	66	59	68	61	70	63	69	62	69	62
170	66	60	68	61	70	63	71	64	71	64	71	64
172	68	61	69	62	72	65	73	66	73	66	73	66
174	69	63	71	64	73	66	75	67	75	67	75	67
176	71	64	73	65	75	68	76	69	77	69	77	69

Рост, см	Возраст человека, лет											
	20-30		30-40		40-50		50-60		60-70		Свыше 70	
	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж
178	72	65	74	67	77	69	78	71	79	71	79	71
180	74	67	76	68	79	71	80	72	81	73	81	73
182	78	70	78	70	81	73	82	74	83	75	83	75
184	79	71	80	72	83	75	84	76	85	76	85	76
186	81	73	82	74	85	77	86	77	86	77	86	77
188	83	75	85	77	88	79	88	79	87	78	87	78
190	86	77	87	78	—	—	—	—	—	—	—	—

*Примечание: М – мужчина, Ж – женщина.*

Но какой бы методикой определения идеального веса вы ни воспользовались, уважаемые читатели, не стоит забывать, что каждый человек индивидуален. И не зря говорят, что существует так называемый вес хорошего самочувствия. Вот именно к таким параметрам и необходимо стремиться, чтобы по прошествии лет не пришлось исправлять огрехи неразумного питания и избавляться от многочисленных недугов.

## Разгрузочные дни

А в качестве первоочередной меры по нормализации веса можно порекомендовать так называемые разгрузочные дни, которые врачи-диетологи советуют проводить не чаще 1 раза в 7–10 дней. При этом следует учитывать возможные противопоказания по набору продуктов. Так, если у вас имеется хроническое заболевание печени, желчного пузыря или сахарный диабет, то, например, сладкие или сметанные разгрузочные дни вам не подойдут. А яблочные дни плохо переносятся, если яблоки возбуждают у вас излишний аппетит. Важно, чтобы эффект от применения разгрузочных дней давал положительные результаты и способствовал нормализации веса. Мы расскажем о двух самых простых, но весьма эффективных методиках. Чуть позже, познакомившись с понятием калорийности пищи, вы сможете со знанием дела подобрать другие подходящие вам разгрузочные дни.

**Внимание!** Разгрузочные дни в период беременности и кормления грудью проводятся только по назначению лечащего врача.

### Разгрузочный день (для поддержания нормальной массы тела)

Если стоит задача сохранить стабильный вес, то наиболее эффективными будут разгрузочные дни на основе белка, которые можно проводить 1 раз в неделю. В этом случае в течение дня можно есть нежирные мясные и рыбные продукты, птицу, растительные белки (например, фасоль). При этом следует потреблять до 2–2,5 л жидкости в день.

К белковым продуктам можно добавить для разнообразия немного свежих овощей – помидоры, огурцы, китайскую капусту, зелень. Только есть их нужно в чистом виде, без соусов и подливок. Для придания вкуса можно слегка подсолить пищу. Обычно белковые разгрузочные дни не сопровождаются сильным чувством голода, ведь принимать пищу можно каждые 4–5 часов.

**Утро.** 1 ст. ложка растительного масла, 1 порция белкового коктейля (продается в аптеках и магазинах спортивного питания), 100 г копченой телятины, кофе без сахара и молока.

**Через 4 часа.** 1 стакан минеральной воды, 150–200 г отварной говядины с помидорами и зеленью, 1 стакан зеленого чая.

**Через 4 часа.** 150–200 г куриного мяса (грудки, без кожи) с салатом из китайской капусты, 1 стакан минеральной воды, желчегонный чай.

**Через 4 часа.** 200 г фасоли в томате, 1 стакан томатного сока.

### Очистительный разгрузочный день (для вывода токсинов из организма)

Проводится 1–2 раза в месяц. Как известно, выводу токсинов из организма способствует легкая пища – никаких белков, жиров, легкоусвояемых углеводов. В такой разгрузочный день желательно употреблять овощи и зелень, которые созревают на открытом воздухе, и пить овощные соки или минеральную воду. Доверьтесь своему организму и употребляйте столько жидкости, сколько вам диктует жажда.

Разгрузка будет более эффективной в том случае, если накануне вечером поужинать легким вегетарианским супом. Чтобы справиться с голодом, дробите питание – ешьте понемногу, но часто. Увеличьте количество клетчатки в рационе и больше пейте, потому что вода ослабляет чувство голода. Принимать пищу можно каждые 3 часа.

**Ужин накануне.** Вегетарианский суп.

**Завтрак.** 1 ст. ложка растительного масла, 150 мл свежесжатого овощного сока, наполовину разбавленного минеральной водой, 1 помидор.

**Через 2–3 часа.** Салат из овощей, вегетарианский суп, желчегонный чай.

**Через 2–3 часа.** Тушеные (без жира) овощи, 150 мл свежесжатого овощного сока.

**Через 2–3 часа.** Салат из помидоров и огурцов с добавлением 100 г маринованных грибов, зеленый чай.

**Через 2–3 часа.** Вегетарианский овощной суп.

## Как питаться при умственном труде

Для большинства взрослых людей величина физической нагрузки в основном определяется характером труда – умственный он или физический. У лиц, занимающихся умственным трудом, двигательная активность невелика. К каким неприятным последствиям для здоровья это может привести, всем прекрасно известно, – снижение мышечного тонуса, ожирение и целый букет следующих за ним болезней...

Активная же мышечная работа, напротив, способствует правильному течению обменных процессов, улучшает работу сердечно-сосудистой и (что для нас особенно важно отметить) пищеварительной систем, повышает активность пищеварительных соков, улучшает моторику кишечника, снижает интенсивность гнилостных процессов в нем.

Если вы занимаетесь умственным трудом, то ваши энергозатраты, в зависимости от возраста, будут составлять от 2550 до 2800 ккал. Чтобы компенсировать их, в суточном рационе должно содержаться 100–115 г белка, 80–90 г жиров и 300–350 г углеводов. Не менее 50 % от потребляемых белков должны составлять белки животного происхождения, причем хорошо, если половину из них составят молочные белки. Двадцать пять процентов жиров должно приходиться на долю сливочного масла, остальное – растительное масло и другие жиры. Рекомендуется максимально ограничить количество сахара и сладостей, так, чтобы их доля в общем количестве потребляемых углеводов не превышала 15 %.

В рационе лиц умственного труда должно содержаться достаточное количество витаминов, стимулирующих окислительно-восстановительные процессы и оказывающих липотропное действие. Пищу принимать рекомендуется 4–5 раз в день.

Как надо питаться, чтобы мозг работал с полной отдачей? Если верить диетологам, организовать такое питание не так уж сложно. Надо всего лишь критически пересмотреть свой рацион и обратить внимание на продукты, содержащие стимуляторы умственной активности.

Врачи-диетологи считают, что важно приобщиться к некоторым здоровым привычкам. Например, отказаться от слишком больших порций, съедаемых за один присест. Многие испытали на себе, как после сытного обеда снижается активность мозга, появляются сонливость и равнодушие к работе. Напряженный график несовместим и с низкокалорийной диетой, ограничивающей углеводы, – ее лучше отложить до более спокойных времен.

Настоящей пищей для ума можно назвать глюкозу: именно ее в огромных количествах поглощают клетки мозга. Искать ее следует в зерновых продуктах, картофеле, макаронах. Богаты глюкозой и всевозможные десерты, однако куску торта лучше предпочесть мед либо какой-нибудь сладкий фрукт – персик, банан или грушу.

Ускорить мыслительные процессы и преодолеть усталость помогут продукты, содержащие витамины группы В, – мясо, рыба, орехи, каши и ржаной хлеб. Кроме того, пища для ума должна включать не менее 500 г свежих овощей и фруктов. Апельсин или грейпфрут, съеденные с утра, дают заряд бодрости и восстанавливают кислотно-щелочной баланс, который обычно нарушен из-за изматывающего режима.

Вообще напряженная умственная деятельность увеличивает потребность организма в витаминах и микроэлементах. И если не удастся съесть рекомендуемую дозу вместе с обычными продуктами, можно попробовать витаминизированные – молоко, хлеб, йогурт, печенье. Впрочем, многие занятые люди предпочитают прием витаминных комплексов – и это тоже решение проблемы.

## Каким должно быть меню у гения?

Человеческий мозг – весьма привередливый орган со специфическими диетическими потребностями. Таким образом, если мозговые штурмы – вещь обычная у вас на работе или у вашего ребенка вдруг «прорезались» задатки Эйнштейна, то пора подумать о том, как наладить такой рацион питания в семье, чтобы он положительно влиял на сообразительность.

Как водится, начнем с завтрака. Лучшее топливо для мозга – глюкоза. Поэтому если некто пропускает завтрак, то он будет хуже соображать и в школе, и на работе. Однако одного сахара явно недостаточно. Согласно научным исследованиям, опубликованным в 2003 году, если ребенок постоянно завтракает сладкими хлопьями, запивая их газировкой, то вскоре его память и внимание снижаются до уровня семидесятилетнего старика.

Хороший выбор на завтрак – омлет с салатом. Яйца богаты холином, который используется организмом в качестве сырья для производства передатчика нервных импульсов – ацетилхолина. Снижение уровня ацетилхолина смягчает течение болезни Альцгеймера, и некоторые исследования показывают, что достаточный уровень ацетилхолина замедляет возрастную утрату памяти. Салаты богаты антиоксидантами, в том числе бета-каротином, витаминами С и Е, которые связывают свободные радикалы, повреждающие мозг. Как шутят американские ученые из Калифорнийского университета, антиоксиданты позволяют даже «выучить старых собак новым фокусам».

На обед обязательно должно быть мясное или рыбное блюдо с овощным гарниром. Когда будете составлять меню, не пренебрегайте зерновыми и бобовыми, богатыми растительными белками. Кроме того, бобы – хороший источник клетчатки, а по другим данным, существует положительная связь между познавательными способностями и количеством клетчатки в рационе.

Включайте в свой рацион йогурты как отдельное блюдо и в качестве заправок для салатов. В йогурте содержится аминокислота тирозин, необходимая для синтеза медиаторов дофамина и норадреналина. Исследования военных медиков из США показали, что количество тирозина уменьшается под влиянием стресса, поэтому дополнительный тирозин в рационе повышает стрессоустойчивость и улучшает память.

Мозг человека на 60 % состоит из жира, поэтому в пище должно содержаться достаточное количество жирных кислот Омега-3. Правы были наши дедушки, когда говорили, что рыба – наилучшая пища для мозга. И наконец, будет неплохо на десерт к ужину полакомиться свежими ягодами – клубникой, земляникой, черникой – или ягодными блюдами. К слову, в опытах на животных доказано, что эти продукты улучшают координацию движений, концентрацию внимания и кратковременную память.

А чтобы вы не затруднялись, составляя меню для своих доморощенных гениев, предлагаем вам несколько рецептов на выбор – вкусно и необыкновенно полезно для умственной деятельности.

### **Императорский омлет**

*4 яйца, 250 г муки, 8 ст. ложек изюма, 2 ч. ложки рома или коньяка, 4 ст. ложки сахара, 1 ст. ложка холодного молока, 60 г сливочного масла, сахарная пудра, соль.*

Изюм промыть горячей водой, обсушить на полотенце и сбрызнуть ромом. Просеять муку и соль, добавить 3 ст. ложки сахара и развести желтком и молоком до получения консистенции густой кашицы. Белки и оставшийся сахар взбить в тугую пену, подмешать к тесту. В сковороде растопить масло, вылить в него тесто и добавить изюм. Испечь омлет с хрустящей нижней корочкой, осторожно перевернуть и подрумянить вторую сторону.

Разделить омлет на порционные кусочки и еще 2 минуты подержать на сковороде. Переложить на блюдо и посыпать все сверху сахарной пудрой.

### **Тосты с сыром и манговым чатни**

*На 4 порции: 4 пшеничные тортильи диаметром 20 см, 1 ст. ложка оливкового масла, 4 ст. ложки мангового чатни, 200 г готовой индейки, 150 г тертого сыра «Чеддер», 4 побега зеленого лука.*

Духовку разогреть до 200 °С. Мясо индейки нарезать, лук покрошить. Тортильи смазать маслом, положить на противень масляной стороной вниз. Выложить на тортильи чатни, сверху индейку, затем сыром и луком. Запекать 8 минут.

Для соуса чатни измельчите в кухонном комбайне пару плодов манго, по 3 пучка кинзы и мяты и 1 красную луковицу, добавьте красный перец, соль и 1 ст. ложку сахара. Выдавите сок половины лимона и еще раз перемешайте чатни.

### **Салат из бобов по-венгерски**

*200 г белых бобов, 1 яйцо, растительное масло, 1 лимон, 1 ст. ложка сахара, соль, перец.*

В салатник положить 200 г вареных белых бобов, подсластить, посолить и поперчить. Приготовить заправку из 1 желтка вареного яйца, растертого с 1 ч. ложкой воды, 2 ложками растительного масла и лимонным соком (по вкусу). С нею хорошо смешать бобы и подать на стол.

### **Салат из помидоров и стручковой фасоли**

*200 г стручковой фасоли, 2 свежих помидора, пучок зелени, 4 побега зеленого лука.*

Стручковую фасоль отварить в соленой воде, нарезать кусочками, положить в посуду вместе с дольками помидоров, мелко нарезанными зеленью и луком. Салат заправить смесью растительного масла и уксуса (сметаной или майонезом).

### **Белая фасоль со стручковым перцем**

*300 г белой фасоли, 2 луковицы, 1 долька чеснока, 2 стручка красного перца, растительное масло, лимонный сок, соль.* В отваренную фасоль положить мелко нарезанный лук, размятую дольку чеснока, нарезанные стручки перца или дольки помидоров, залить смесью растительного масла и лимонного сока, добавить по вкусу соль.

### **Салат из спаржи и моркови**

*300 г спаржи, 300 г моркови, 300 г консервированного горошка, 200 г майонеза или сметаны, соль, зелень.*

Очищенную морковь нарезать и потушить. Спаржу тушить отдельно. После охлаждения спаржу нарезать кусочками, смешать с морковью, горошком и майонезом.

### **Бобы в горшочке**

*500 г баранины или свинины, 500 г стручковой фасоли, 250 г лисичек или белых грибов, 2 луковицы, 2 ст. ложки томатной пасты, 4 свежих помидора, 1 яйцо, 1 ч. ложка муки, немного сметаны, 1/2 стакана тертого сыра, соль, перец.* Мясо нарезать кубиками и обжарить с нарубленным луком и помидорами. Когда мясо будет наполовину готово, добавить стручки фасоли, сломанные пополам, залить горячей водой, приправить солью и перцем и поставить тушить на слабом огне. Грибы нарезать ломтиками, потушить до мягкости, добавить томатную пасту, яйцо и сметану, посыпать мукой, еще слегка потушить. Затем смешать грибы с фасолью, посыпать тертым сыром и ненадолго поставить в духовку, чтобы блюдо запеклось.

### **Котлеты рыбные**

*1 кг хека, трески или спинки минтая, 2 головки репчатого лука, 150 г хлеба, 100 г растительного масла, перец, соль по вкусу, 1 ч. ложка сахара, 2 ст. ложки муки.*

Рыбу очистить, вымыть, отделить филе от костей и прокрутить через мясорубку вместе с прожаренным луком и отжатой булкой, приправить сахаром, перцем, добавить муку, перемешать, чтобы образовался густой фарш. Сформовать котлеты, обвалить в панировочных сухарях, обжарить в растительном масле, чтобы появилась золотистая корочка. Положить котлеты в кастрюлю, залить рыбным бульоном, поставить в духовку на 20 минут.

### **Телятина с йогуртом**

*150 г телятины, 30 г репчатого лука, 50 г свежих грибов, 15 г масла сливочного, 5 г муки, 20 г сливок, 25 г йогурта, перец молотый черный и красный, соль.*

Телятину нарезают полосками шириной 2,5 см и толщиной не более 0,8 см, приправляют перцем и солью и жарят на сильном огне в сливочном масле; обжаренные грибы и лук смешивают с мясом. Затем кладут на сковороду сливочное масло, добавляют муку, слегка поджаривают ее, вливают сливки и немного воды, размешивают, кипятят, приправляют солью и красным перцем и медленно вливают взбитый венчиком йогурт. Не доводя до кипения, подогревают – блюдо готово к подаче.

#### **Клубника со сметаной**

*500 г клубники, 100 г сметаны, 3 ст. ложки сахара.*

Клубнику перебрать, промыть, откинуть на дуршлаг и дать воде стечь. Уложить на блюдо в виде усеченной пирамиды и покрыть сметаной, взбитой с сахаром. Вокруг пирамиды сформировать из кондитерского мешка с большой трубочкой веночек из сметаны. Перед подачей выдержать клубнику в холодильнике 0,5–1 час.

#### **Земляничные или малиновые ломтики со взбитыми сливками**

*Тесто: 6 яиц, 150 г сахарной пудры, 100 г пшеничной муки, 50 г крахмала, щепотка соли, 1/2 ч. ложки цедры лимона. Начинка: земляника или малина, взбитые сливки или сливочный крем, немного мармелада или шоколада, натертого на крупной терке.*

Сахарную пудру, желток и цедру лимона осторожно смешать и взбивать до тех пор, пока масса не увеличится в объеме вдвое. Затем сильно взбить белки и смешать с мукой и крахмалом, прибавив соль, а затем осторожно добавить желтки, взбитые с сахаром. Бисквитную массу раскатать на 1–2 листа и запечь на очень слабом огне, чтобы она осталась светлой и мягкой, после чего листы следует разрезать на четырехугольники. Взбитые сливки смешать с земляникой или малиной, ломтики бисквита намазать этой массой и покрыть такими же ломтиками. Каждое пирожное смазать сверху мармеладом или посыпать тертым шоколадом.

#### **Парфе с йогуртом и вишней**

*1 банан, 400 мл йогурта, 250 г сахара, 200 г вишни, 6 яичных желтков, 200 г взбитых сливок, 100 г ягод для украшения, ликер «Амаретто» по вкусу.*

Желтки и сахар взбивать на водяной бане до тех пор, пока они не нагреются до 36 °С, не перегревая. Остудить и, когда смесь немного застынет, взбить миксером со сливками и консервированной вишней. Поставить массу в морозилку на один день при температуре –18 °С. В йогурт добавить по вкусу ликер «Амаретто», смешать. Банан очистить, разрезать по длине на пластины, посыпать сахаром. Запекать в духовке 5 минут, пока ломтики не станут хрустящими. Украсить парфе банановыми чипсами, ягодами и соусом.

#### **Черника с молоком**

*1 л молока, 600 г черники, сахар.*

В тарелки налить холодное молоко, всыпать чистую чернику. Отдельно подать сахар или мед.

## Советы от Поля Брегга

Известный американский диетолог и физиотерапевт Поль Брегг, автор книги «Чудо голодания», уверен в том, что заниматься умственным трудом по утрам лучше всего на голодный желудок. «Большинство студентов плотно едят, а потом пытаются старательно шевелить мозгами. Им приходится прилагать огромные усилия, чтобы заставить себя сконцентрироваться на учебе. Но дайте этим же студентам полноценный отдых, – говорит Брегг, – и пусть они позавтракают лишь через 2–3 часа после сна. Вы увидите, что они проявятся как гении».

Все дело в том, считает поборник здорового образа жизни, что тяжелая, насыщенная пища требует больших затрат энергии на пищеварение, и мозг остается обделенным. Это делает людей тугодумами, поскольку вся энергия брошена на переваривание пищи. После плотного завтрака человек рефлекторно чувствует сытость и блаженство, но умственных сил вовсе не прибавляется. Итак, как лучше питаться при умственном труде по Полю Бреггу?

После просыпания, разминки и обливания или контрастного душа 2–3 часа посвятите умственным, творческим занятиям.

**Первый завтрак** (*около 10 часов*). Салат из капусты и моркови, 1 стакан кефира, кусок хлеба.

**Второй завтрак** (*около 12 часов*). 1 чашка кофе или чая, 1 яйцо, кусок хлеба, кусок сыра, 1 яблоко.

**Обед.** Суп овощной, мясное или рыбное блюдо, салат, хлеб, чай – не сразу после еды, а несколько позже.

**Полдник.** Фрукты, сок, десерт.

**Ужин.** Рыбное блюдо, салат, картофельное или морковное пюре, чай.

**Перед сном.** 1 стакан молока или кефира.

## Чтобы не было «утечки мозгов»

Привыкшим напряженно умственно трудиться не рекомендуется сильно расслабляться во время отпуска, иначе показатель интеллекта – IQ – сильно снижается за какие-нибудь три-четыре недели.

Но от «утечки мозгов» страдают не только отдыхающие, но и те, кто, наоборот, напряженно работает в режиме нон-стоп. Затяжной стресс еще более губительно воздействует на клетки головного мозга, приводит к ухудшению памяти и в конце концов сильно обедняет интеллектуальные возможности.

Однако многим великим ученым удалось дожить в полном здравии до глубокой старости и сохранить при этом до последних дней способность к напряженному умственному труду. Хорошо бы и нам не подкачать! Как же достичь таких же результатов?

Вот мнение на эту тему научного руководителя Института мозга человека РАН академика Н. Бехтеревой: «Образ жизни работников умственного труда – часто ужасный, физическая активность низкая, режим питания неправильный, вредные привычки. Мозг пытается компенсировать это, но не всегда со всем справляется. Эти люди хоть и живут дольше, но объективно нездоровы. Я ведь еще во многом сужу и по себе, и по тем, кого наблюдаю вокруг. Поэтому лучший вариант – это когда с детства и думаешь, и в теннис играешь. Если объединить физическую и умственную нагрузки, можно довольно долго хорошо жить. Тем, кто работает головой, лет в сорок надо крепко об этом задуматься».

А известный физиолог Н. Е. Введенский еще в начале прошлого века описал закономерности, от которых зависит производительность умственного труда. Наряду с рациональным питанием он указывает на важность ритмичности работы, то есть чередования труда и отдыха.

Вот некоторые признаки наступившего недопустимого переутомления:

вы по несколько раз перечитываете одно и то же;

глаза «читают», а мозг не реагирует на прочитанное;

появляется болезненная реакция на звуки, которых вы раньше не замечали;

почерк стал более размашистым, неровным, буквы «пляшут», трудно соблюдать угол их наклона и линию строки.

Все это означает, что настало время отдохнуть. Людей, успешно справляющихся с информационными нагрузками, объединяет умение найти баланс между напряжением и релаксацией, работой и отдыхом.

Один из знатоков интеллектуального клуба «Что? Где? Когда?» поделился своим опытом мобилизации ума: «Подготовка к ответственной игре у меня сводится лишь к тому, чтобы хорошо выспаться. Накануне я стараюсь вообще не напрягать мозги, предпочитаю неспешные прогулки по парку, общаюсь с детьми, слушаю Моцарта».

Вот еще пример. Молодой компьютерщик, безрезультатно пробившийся четыре часа над решением одной проблемы, вышел на улицу за сигаретами. «Примерно три минуты спустя, когда я расплачивался у кассы в магазине, искомое решение неожиданно всплыло в голове. Это было настоящим откровением: необходимо расслабиться, чтобы дать своему мозгу работать!» – рассказывал он впоследствии.

Директор небольшой туристической фирмы превратил обеденный перерыв в настоящий ритуал. Каким бы сумасшедшим ни выдался день, ровно в 14:00 он уходит из офиса в любимый японский ресторанчик. Его атмосфера очень располагает к релаксации: приглушенный свет, спокойная музыка, отсутствие суеты. Предприниматель уверен, что час такого отдыха вполне оправдан: всю вторую половину дня он чувствует прилив сил.

Чтобы распорядок дня способствовал творческим прорывам, врачи рекомендуют каждые два часа делать 10–15-минутные паузы в работе. Обычно именно такого графика придержи-

ваются курильщики, хотя он полезен всем. Желательно не только поменять позу, но и отойти от рабочего места, прогуляться по коридору, выйти на улицу и посмотреть вдаль. Чтобы снять телесное напряжение, можно сделать несколько упражнений, расслабляющих мышцы спины и шеи.

Короче, если по роду занятий вам приходится эксплуатировать мозги по максимуму, рано или поздно вы задумаетесь о повышении и восстановлении их работоспособности. Грамотно составленная диета, умение вовремя расслабиться и физическая активность – этих трех компонентов вполне достаточно, чтобы справиться с перегрузками.

## Питание против стресса

Стресс... Это слово последние несколько десятилетий все чаще звучит в повседневных разговорах, на радио и телевидении, встречается на страницах газет и журналов. Не стоит винить стресс во всех смертных грехах, но медики давно признали его первопричиной многих недомоганий и серьезных болезней. Как же противостоять этой напасти?

Оказывается, немалую роль в борьбе со стрессом может сыграть правильно налаженное питание. И существует немало рецептов, причем довольно несложных, помогающих справиться со спутниками стресса – гнетущим состоянием, тоской, раздражительностью. Специалисты высказывают предположение, что в состоянии стресса очень важно, что и как человек ест. Меню поможет справиться со стрессом, но может и усугубить его.

Предположим, вы услышали резкое слово в свой адрес, получили несправедливое замечание на работе – не торопитесь отвечать тем же, а постарайтесь разобраться в сигналах, которые посылает ваш организм. Вы чувствуете, как забилося ваше сердце, дыхание стало неровным и неглубоким, мышцы в напряжении, в груди теснит. Это внезапный резкий стресс.

Агрессию, излишнюю раздражительность многие привыкли обильно «заедать» тортами, пирожными, шоколадом, в то время как для поддержания жизненного тонуса необходимы витамины и минералы. Если такое состояние повторяется часто, для стабилизации нервной системы вам необходимы витамины группы В.

Витамин В<sub>2</sub> содержится в белковых продуктах животного происхождения – яйцах, мясе, рыбе, домашней птице, печени и молочных продуктах. Брокколи, зелень корнеплодов, спаргаус, шпинат – хорошие овощные источники этого витамина. Витамин В<sub>6</sub> содержится в печени, домашней птице, говядине, соевых бобах, бананах. Также источник В<sub>6</sub> – свинина, телятина, почки, тунец, лосось, пивные дрожжи, грецкие орехи, арахис, авокадо. Витамин В<sub>12</sub> содержится только в пище животного происхождения: в мясе, субпродуктах (печень, почки, сердце) и двустворчатых моллюсках (устрицы), в нежирном сухом молоке, морепродуктах (лососевых, крабах, сардинах) и в яичном желтке.

Чтобы в состоянии стресса более спокойно реагировать на происходящее и сохранять работоспособность в течение дня, почаще ешьте на завтрак или обед любую белковую пищу, будь то куриные ножки, свиная отбивная, омлет, яичница с несколькими ломтиками ветчины или сыра, дополняя все это свежими фруктами и сырыми овощами.

Особенно это касается мужчин. Многие умудренные жизненным опытом дамы знают: когда милый в тоске, его надо кормить особенно вкусно: в ответ на массирующее возбуждение вкусовых рецепторов всегда следует мощный выброс в кровь эндорфинов – гормонов счастья.

Затяжной стресс «растрачивает» в нашем организме витамин С. Пополнить его запасы можно, разнообразя свой стол яблоками, цитрусовыми, петрушкой.

И не спешите заглушать чувство голода в перерывах между завтраком, обедом и ужином печеньем, мороженым или чипсами. Радости вам это не прибавит, зато нарастет пара лишних килограммов, то есть еще один повод для стресса. Несколько минут, выкроенных из плотного рабочего графика, вполне достаточно для того, чтобы съесть какой-нибудь фрукт, овощ, салат, сэндвич из зернового хлеба или выпить стакан свежего сока. Это поможет не только сохранить фигуру, но и справиться с депрессией.

Что касается ужина, побалуйте себя, например, томатным ризотто. Комплекс углеводов, содержащийся в рисе, способствует выработке серотонина, а значит, незаменим для поддержания хорошего настроения. К тому же в рисе есть протеины и витамины группы В. Еще один источник серотонина – томаты.

А напитки? Нет-нет, совсем не те, о чем вы подумали. О спиртном, так же как и о кофе, в это время лучше забыть. Но если чашечка кофе помогает вам сосредоточиться и вы чувствуете, что без этой «подзарядки» вам просто не обойтись, не отказывайтесь от нее. Только не забывайте, что кофеин, содержащийся в чае, кофе, коле, горячем шоколаде и так называемых энергетических напитках, увеличивает количество вырабатываемого организмом адреналина, а это в долгосрочной перспективе способно поставить вас на грань нервного срыва.

Если же вы целый день на ногах, обязательно берите с собой на работу бутылку минеральной воды и пакетики травяных чаев. Вам понадобится лишь стакан кипятка, и пакетик с сухой ромашкой или мятой превратится в напиток-антидепрессант.

Постепенно выходя из стрессового состояния, мы возвращаемся к нормальной жизни. В этот период включите в свой рацион пряную пищу. У специй немало замечательных свойств, а одно из них, пока малоизученное, – совершенно магическим образом поднимать настроение. Добавив небольшое количество свежего перца чили в куриный суп или азиатскую приправу «Кумин» – в баранину, вы ощутите небывалый прилив сил. Или попробуйте, как это делают в Индии, прополоскать рот водой с растворенными в ней пряностями. Это бодрит, и вы сразу перестанете засыпать на ходу.

Чтобы поскорее выйти из состояния стресса, обязательно включайте в свой рацион молочные продукты и яйца, овощи с темной зеленью, орехи и дрожжевые экстракты, бананы, травяные чаи, воду и фруктовые соки вместо обычного чая или кофе.

Нейрофизиологи считают кальций лучшим натуральным успокоительным средством. Он играет важную роль в передаче нервных импульсов между нервными клетками и мозгом. Богаты кальцием и ароматические травы: тимьян, розмарин, укроп, шалфей и майоран. Сбалансируйте свой рацион, и к вам вернется хорошее настроение и бодрость духа.

## **Жуйте сладкое... и вообще, больше жуйте!**

«Лечение» от стресса сладостями тоже может быть эффективным, хотя и с кратковременным эффектом. И не стоит им увлекаться, иначе через некоторое время вы не узнаете себя в зеркале. Чисто психологически эффект от съеденного кусочка торта или конфеты понятен – положительные эмоции в какой-то степени уравнивают неприятности. Физиологический механизм также прост: углеводы помогают нервной системе справиться со стрессом за счет дополнительной энергии.

Дело также в том, что употребление сладостей снижает выработку одного из гормонов стресса – глюкокортикоида, а значит, помогает успокоиться и снять тревожное состояние. Но учтите, что только неочищенный сахар, например тростниковый, принесет пользу нервной системе. Одного кусочка сахара или черного шоколада вполне достаточно – большее количество сладкого послужит стимулятором.

Вот еще один совет: всегда держите под рукой жевательную резинку со вкусом корицы и мяты и жуйте, как только почувствовали беспокойство. Научно доказано и проверено на практике: эти два запаха снимают раздражение и успокаивают нервы.

А указанные ниже продукты в качестве вспомогательного средства «от стресса» должны почаще появляться у нас на столе.

*Капуста брокколи* содержит витамины группы В, особенно фолиевую кислоту, которая способствует преодолению панического страха, беспокойства, помогает бороться с депрессией.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.