

Юлианна Плискина

СЧЕТЧИК КАЛОРИЙ



ОСНОВЫ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ



все продукты
разделены на
группы в
алфавитном
порядке



список
самых
полезных
продуктов



рекомендации
по выбору
качественных
продуктов



расшифровка
пищевых
добавок
(Е-компоненты)



листы для
заполнения,
«Дневник
здоровья»



Москва 2019

УДК 613.2
ББК 51.23
П38

Во внутреннем оформлении использованы иллюстрации:
Kanan Shabanov, Flat Design, Brovko Serhii / Shutterstock.com
Используется по лицензии от Shutterstock.com

Плискина, Юлианна.
П38 Счетчик калорий. Основы правильного питания / Юлианна Плискина. —
Москва : Эксмо, 2019. — 192 с. — (МИФООЕДЫ).

ISBN 978-5-04-170173-4

«Счетчик калорий» — это подробные таблицы пищевой и энергетической ценности; белки, жиры, углеводы, гликемический индекс, витаминный и минеральный состав, Е-компоненты.

«Счетчик калорий» поможет: составить сбалансированный рацион питания; найти в нем лишние калории; не попасться на удочку производителей продуктов питания; научиться выбирать полезные продукты; разумно похудеть, не навредив своему здоровью.

«Правильное питание и здоровый образ жизни — основа хорошего самочувствия и долголетия! Многие из нас, и врачи — не исключение, ввиду заблуждения, что здоровая пища — это всегда невкусно, что контролировать калорийность блюд — сложно, пренебрегают данными постулатами. Очень здорово, что книга Юлианны Плискиной дает готовые инструменты для составления рациона питания. Держите книгу Юлианны всегда под рукой, и не заметите, как правильное питание станет вашей полезной привычкой!»

Дмитрий Ченцов, руководитель Региональной общественной организации
«Врачи Санкт-Петербурга» и организационного комитета
Всероссийского конкурса народного признания «Наш любимый ВРАЧ»
<http://нашлюбимыйврач.рф>

Внимание! Перед совершением любых рекомендуемых действий необходимо проконсультироваться со специалистом.

УДК 613.2
ББК 51.23

ISBN 978-5-04-170173-4

© Плискина Ю., текст, 2016
© Алейникова А.С., художественное оформление, 2017
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2019

Содержание

Эта книга вам необходима!	5
---------------------------------	---

часть I. основы здорового питания

Глава 1. Мини-справочник по правильному питанию	9
Глава 2. Как сделать правильное питание частью жизни	10
Глава 3. Как составить «здоровое меню» на день.....	18

часть II. таблицы калорийности

Категория: «Овощи, фрукты, грибы»	26
Категория: «Орехи и сухофрукты»	34
Категория: «Мука и мучные изделия»	37
Категория: «Хлебобулочные изделия»	40
Категория: «Крупы, каши, бобовые»	43
Категория: «Кондитерские изделия и сладости»	45
Категория: «Мясные продукты»	51
Категория: «Колбасные изделия и паштеты»	55
Категория: «Рыба и морепродукты»	58
Категория: «Молочные продукты»	62
Категория: «Сыры и творог»	65
Категория: «Мороженое»	68
Категория: «Яйца и продукты из них»	70
Категория: «Консервы овощные, фруктовые, рыбные и мясные»	72
Категория: «Масла и жиры»	78
Категория: «Сырье, соусы и приправы»	80
Категория: «Напитки алкогольные и безалкогольные»	84

часть III. полезные таблицы

Глава 1. Список полезных продуктов, или Что всегда должно быть дома	95
Глава 2. Что таят в себе Е-компоненты? Проверьте состав продукта!	100

Глава 3. Правильное оформление стандартной товарной информации	116
Глава 4. Как определить, каких витаминов и минералов вам не хватает?	118
Глава 5. Таблицы калорийности популярных ресторанных блюд	136

Часть IV. Рабочая тетрадь

Упражнение № 1. Определите свой идеальный вес.	143
Упражнение № 2. Определите процентное содержание жира в организме ...	147
Упражнение № 3. Рассчитайте свою суточную норму калорий	150
Упражнение № 4. Определите суточную норму калорий для безопасного снижения веса	154
Упражнение № 5. Составляем сбалансированное меню	155
Упражнение № 6. Учимся вести «Дневник здоровья»	160

Часть V. Листы для записи личных результатов

Лист здоровья и постановки целей	167
Лист дневника питания	171
Лист графика тренировок	179
Лист для записи плана тренировки	183
Кардиотренировка	187
Растяжка	189

Эта книга вам необходима!

Дорогие читатели, рада приветствовать вас на страницах своей второй книги.

Возможно, когда вы увидели на книжной полке книгу «Счетчик калорий. Основы правильного питания», то подумали: «Наверное, это еще одна книжка, состоящая из непонятных таблиц с наименованиями продуктов и сотнями чисел, которые нужны врачам-диетологам или пищевым технологам».

Но даже если вы все еще нерешительно вертите книгу в руках, стоит вам только посмотреть на ее содержание, как поймете, что это что-то принципиально новое. И вы не ошибетесь! Вы, безусловно, и так знаете, что люди весят больше, чем нужно, потому что едят больше, чем нужно. Это означает, что с пищей в организм попадает больше энергии, чем ее потребляется. В этой книге я поднимаю более важные вопросы, а не просто рассуждаю на тему избыточного веса и как похудеть, я даю конкретные советы, преобразованные в программу и пошаговые инструкции, как добиться желаемой цели без лишних слов и очередных откровений тренера-неудачника или диетолога.

Идея создания этой книги пришла мне на ум еще в далеком 2007 году. Тогда я начинала карьеру сразу на двух ставках — диетолога и тренера в детском образовательном учреждении. И мне нужно было составлять не только программы тренировок, но и программы питания для своих подопечных, ведь только благодаря энергетическому балансу между физической активностью и потребляемой пищей можно было добиться поставленной цели, для одних — завоевать медаль на соревнованиях, для других — избавиться от излишней упитанности, чтобы чувствовать себя увереннее среди сверстников. Книгу, которая мне была так необходима в тот момент, найти я не смогла, это были или банальные справочники с таблицами калорийности основных продуктов питания или многостраничные труды диетологов со слезливыми историями похудевших клиентов. Я искала четкую, структурированную инструкцию с ответами на вопросы: как, сколько, что конкретно делать, которую смогла бы в качестве методического пособия передать родителям своих учеников, подарить клиентам и даже вручить самим детям.

Но если ты чего-то не можешь найти, то создай это сам! Так долгими бессонными ночами я перекладывала все свои знания, полученные как в процессе обучения в университете на отделении спортивной медицины по специальности реабилитация, так и практические, которые вывела сама методом наблюдения, проб и ошибок в своей рабочей практике. Методичка «Основы здорового питания с таблицами калорийности» на 100 листах формата А4, размноженная мною в трех экземплярах в университетской библиотеке, разошлась по рукам и стала настоящей палочкой-выручалочкой для многих. А спустя почти 10 лет издательство обратилось ко мне с идеей создания подобной книги.

Если в первой книге «Мифоеды» я разрушала мифы и заблуждения о еде, давала рекомендации по выбору продуктов, подсказывала, как не заблудиться в джунглях супермаркета, и объясняла, как не попасться в ловушки маркетологов и производителей, то в этой книге пришла пора поговорить о еде на другом уровне, более глубоком, и разобраться в основах питания, которые помогут вам на долгие годы сохранить здоровье.

Большую часть книги занимают таблицы калорийности, которые помогут вам в составлении здорового и сбалансированного рациона питания. **Это первый в России справочник с таблицами калорийности, в которых учитывается полный витаминный и минеральный состав продуктов, помимо их пищевой и энергетической ценности.** К тому же книга станет жизненно необходимым инструментом для людей больных сахарным диабетом, а также всех тех, кто внимательно следит за своей фигурой, потому что каждый продукт в таблицах калорийности содержит информацию о гликемическом индек-

се — показателе, который определяет насколько повышается уровень сахара в крови при употреблении того или иного продукта.

Это не просто книга с таблицами калорийности и рекомендациями по питанию, а целое краткое пособие по диетологии, с помощью которого вы сами:

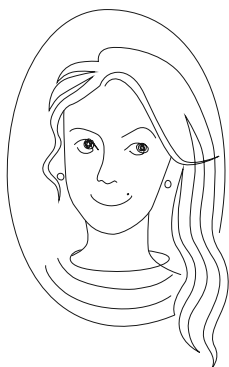
- научитесь составлять рацион питания и определять, сколько белков, жиров и углеводов вы должны ежедневно получать с пищей;
- сможете определить тип своей фигуры;
- узнать процентное содержание жира в организме;
- рассчитать суточную калорийность рациона питания.

Вы найдете массу полезных списков и таблиц:

- список полезных продуктов, которые всегда должны быть у вас на кухне;
- расшифровки значений вредных пищевых добавок (Е-компонентов);
- таблицы калорийности ресторанных блюд.

Книга поможет вам избавиться от многих страхов, например, что питаться правильно — это сложно, утомительно и дорого. Здесь не рекламируются те или иные системы питания. Вместо этого вы найдете советы о том, как именно вы должны начать свой путь к здоровой жизни. Для этого я снабдила книгу уникальными рабочими листами, из которых вы сможете собрать **личный «Дневник здоровья»**, чтобы контролировать успехи, составлять меню на день, вести учет калорийности рациона питания и даже планировать график тренировок!

Я уверена, что эта книга станет вашим решительным шагом на пути к крепкому здоровью, хорошему самочувствию, цветущему внешнему виду и гармонии!

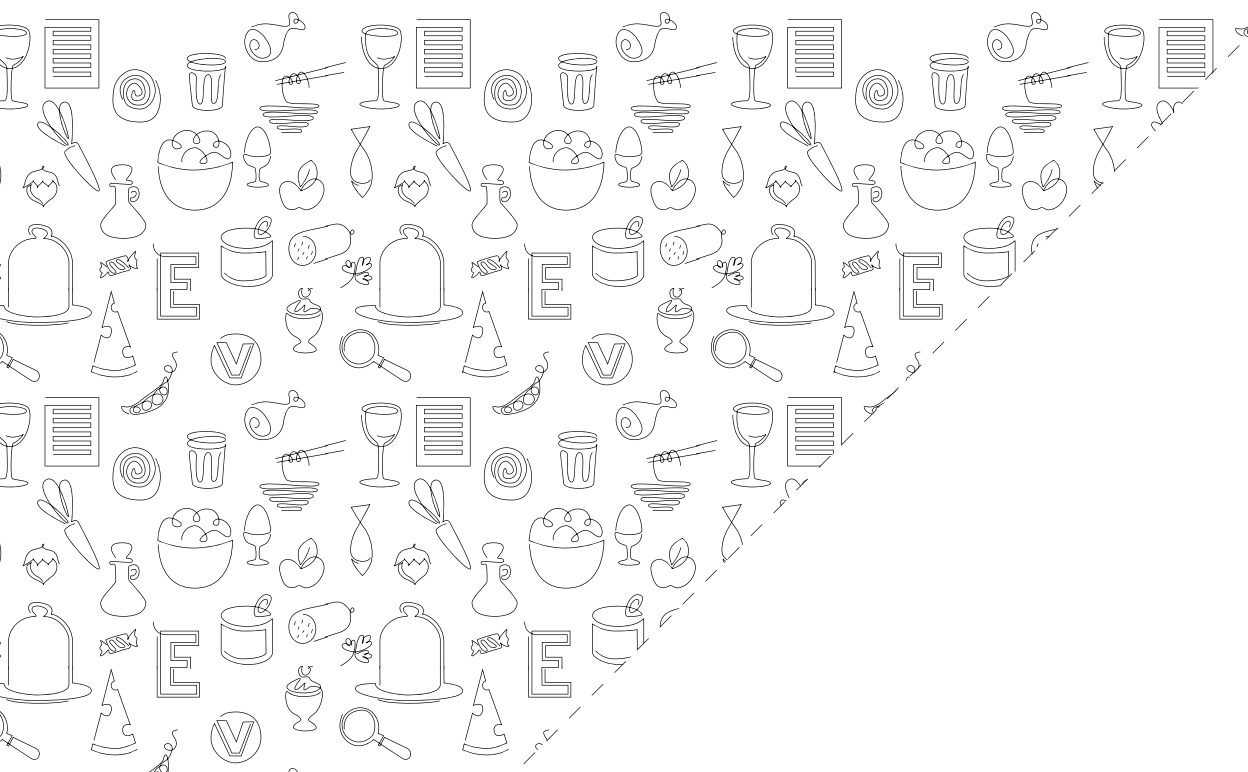


Ваша Юлианна Плискина!



Часть I

ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ





В ЭТОЙ ЧАСТИ КНИГИ

Я расскажу вам, что правильное питание — это не строгая диета и не пожизненное ограничение рациона питания, а следование здоровому образу жизни. Ведь в современном мире мы все перевернули и сейчас мы худеем к Новому году, 8 Марта, пляжному сезону или свиданию. Вам не надоело любоваться пустой тарелкой?

Глава 1. Вы получите общие сведения о принципах правильного питания, которые не только увеличивают продолжительность активной жизни человека, но и станут отличной профилактикой различных заболеваний.

Глава 2. Я приготовила для вас подробную пошаговую инструкцию из 15 советов, как превратить здоровое питание в стиль жизни. Кроме того, вы узнаете о видах кулинарной обработки пищи, которые позволяют сохранить в ней максимальное количество полезных веществ, и о том, как организовать правильный режим питания.

Глава 3. Поможет вам составить сбалансированное меню на день для себя и членов семьи.

Итак:

- четыре принципа правильного питания;
- как сделать здоровое питание частью жизни;
- как организовать правильный режим питания;
- как составить здоровое меню на день.



Глава 1.

МИНИ-СПРАВОЧНИК ПО ПРАВИЛЬНОМУ ПИТАНИЮ

Предлагаю перейти к ознакомлению с основными принципами здорового питания, которые, заметьте, не я придумала и «упаковала» под своей фамилией, а лишь систематизировала и упорядочила. Следование этим принципам не только увеличивает продолжительность активной жизни, но и является отличной профилактикой различных заболеваний.

Я организовала эту часть книги в виде мини-справочника, без лишней воды и словоблудия, чтобы время от времени вы могли обращаться к нему как к удобной шпаргалке.

ПРИНЦИП № 1. ЕШЬТЕ СТОЛЬКО, СКОЛЬКО НУЖНО

- Наш организм должен получать из пищи как необходимую для жизнедеятельности энергию, так и все необходимые питательные вещества.
- Энергию мы используем прежде всего для поддержания основного обмена веществ и для физической деятельности.
- Потребность человека в энергии зависит от:
 - возраста;
 - пола;
 - особенностей обмена веществ;
 - состояния организма;
 - физической активности.
- Если организм получает энергии больше, чем надо, то излишек может стать причиной лишнего веса и ожирения, которые приводят к нарушению во всех системах организма человека.
- Если же наш организм получает слишком мало энергии, это может стать причиной похудения или недостатка необходимых питательных веществ.

Подробнее об основных питательных веществах и понятии энергетической ценности продуктов читайте в следующих частях книги.

ПРИНЦИП № 2. ПОТРЕБЛЯЙТЕ НЕОБХОДИМЫЕ ОРГАНИЗМУ ПИТАТЕЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА В ПРАВИЛЬНОЙ ПРОПОРЦИИ

- Важно не только количество энергии, получаемой из пищи, но также и то, чтобы источниками энергии служили правильные питательные вещества.
В сбалансированном меню взрослого человека 15–20% получаемой энергии дают белки, 20–25% — жиры и 55–60% — углеводы.
- Каждое питательное вещество выполняет в организме свою важную роль.
- Недостаток питательных веществ, вызванный однообразным питанием, может стать причиной разных заболеваний.
- Несбалансированное питание может вызвать проблемы с весом: если организм не получает из пищи нужных веществ, то он принуждает нас больше есть.

ПРИНЦИП № 3. МОЖНО ЕСТЬ ВСЕ, НО УМЕРЕННО!

- Здоровое питание — это не ограничение длиной в жизнь! Есть можно все, но в умеренных количествах. Иногда можно позволить себе и кусочек торта.
- Сладкую и жирную пищу следует есть редко и в малых количествах.
- Будьте осторожны в употреблении соли, сахара и алкоголя. Следуйте приведенным мной дозировкам и всегда помните о скрытом сахаре и соли в продуктах питания.
- Никакие излишества не бывают полезными для организма, они могут привести к однообразному и несбалансированному питанию. Даже полезные продукты, потребляемые в избытке, могут нанести вред.

ПРИНЦИП № 4. ПИТАНИЕ ДОЛЖНО БЫТЬ РАЗНООБРАЗНЫМ

- Разнообразие означает широкий выбор как в пределах одной группы продуктов, так и между группами (см. пирамиду питания)
- Разные фрукты и овощи содержат разные витамины и минеральные вещества в разных количествах. Именно поэтому важно, чтобы в каждой употребляемой вами порции были разные овощи и фрукты.
- Время от времени пересматривайте свое питание, чтобы оно не было однообразным.
- Наш организм должен получать из пищи все необходимые ему вещества.
- При разнообразном питании нет необходимости принимать дополнительные пищевые добавки, дорогостоящие витаминные комплексы и БАДы (биологически активные добавки).
- В случае однообразного питания организм может получить из пищи слишком много консервантов и пищевых красителей, количество которых, если взять каждый продукт по отдельности, находится в пределах нормы.

Глава 2.

КАК СДЕЛАТЬ ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ЧАСТЬЮ ЖИЗНИ

В первую очередь здоровое питание — это умеренность и сбалансированность ежедневного рациона. Никакого отношения всевозможные диеты (низкокалорийные, белковые, углеводные, по цветам, группе крови и лунным суткам) не имеют к принципам правильного питания.

Только придерживаясь разумного подхода к потреблению пищи, следуя правилам выбора качественных продуктов, используя правильные методы кулинарной обработки и располагая информацией о пищевой и энергетической ценности каждого съеденного продукта, можно избавиться от лишнего веса, подстегнуть метаболизм (обмен веществ) и улучшить функционирование всех систем организма.

С годами плоды некачественного питания и нездорового образа жизни накапливаются и приносят значительный вред нашему здоровью. Чтобы этого избежать, я хочу поделиться с вами 15 правилами, благодаря которым ваш рацион питания станет полезнее.