

СЧЕТЧИК КАЛОРИЙ

для стройных
и стремящихся

Москва
ЦЕНТРОЛИГРАФ

УДК 612.5
ББК 51.230
С93



Охраняется законодательством РФ
о защите интеллектуальных прав.

Воспроизведение всей книги или любой ее части
воспрещается без письменного разрешения издателя.

Любые попытки нарушения закона
будут преследоваться в судебном порядке.

*Оформление художника
Я.А. Галеевой*

С93 Счетчик калорий для стройных и стремя-
щихся / Сост. И.С. Пигулевская. — М.: Центр-
полиграф, 2018. — 222, [2] с.

ISBN 978-5-521-85585-8

В книге собраны общие сведения о здоровом питании, о составе пищи, о содержании белков, жиров, углеводов, витаминов и микроэлементов в различных продуктах. Даны справочные материалы, зачем эти вещества нужны, чем полезны, а чем и вредны при избыточном употреблении. На основании формул и таблиц читатель сможет определить, что и сколько ему нужно есть, чтобы оставаться стройным, полным сил и здоровья.

УДК 612.5
ББК 51.230

ISBN 978-5-521-85585-8

© «Центрполиграф», 2018



Введение

Никто в наши дни не сомневается, что правильное, здоровое питание — основа здоровья человека. Однако питаться правильно в наше время не так-то просто. Да, пищу добывать стало гораздо легче, в основном мы делаем это в супермаркетах, но вот с полезностью ее, что ни день, что ни год, возникают все большие и большие проблемы. Да и с калорийностью тоже... Жирная, соленая, остшая. Вкусная, но совсем не полезная! И в какой-то момент мы приходим к выводу, что надо бы заняться своим питанием. То есть начать обращать внимание не только на то, чтобы есть чаще одного раза в день (за ужином!), но и составить рацион, который не приводил бы нас к многочисленным заболеваниям и раннему старению. И тогда мы начинаем искать информацию по полезности-вредности продуктов, по калорийности, содержанию в них различных питательных веществ.

Сведения, представленные ниже, должны помочь читателю в этом деле. Здесь собраны общие сведения о здоровом питании, о составе нашей пищи, о содержании белков,



И.С. Пигулевская

жиров, углеводов, витаминов и микроэлементов в различных продуктах, даны справочные материалы, зачем эти вещества нужны и чем полезны (а чем и вредны при избыточном употреблении). На основании формул и таблиц читатель сможет определить, что и сколько ему нужно есть, чтобы оставаться полным сил и здоровья.



Общая характеристика питательных веществ

Практически все продукты, за редкими исключениями, содержат белки, жиры и углеводы в разных соотношениях. Кроме того, их полезность определяется количеством и соотношением макро- и микроэлементов. И все эти вещества нужны нашему организму, каждый — для своей цели. Что же они собой представляют и для чего предназначены?

В наш организм для его стабильного функционирования должно поступать около 50 незаменимых компонентов питания (8 аминокислот, большинство витаминов, минеральные вещества, полиненасыщенные жирные кислоты и др.) и заменимые компоненты, которые синтезируются из других частей рациона (некоторые аминокислоты, жиры, углеводы и др.). Но эти вещества не просто должны поступать извне, требуется определенное соотношение заменимых и незаменимых факторов питания. Незаменимые компоненты не синтезируются в организме и поступают в него только с пищей. Заменимые компоненты тоже должны в основном поступать с пищей, так как синтез



их в организме затрудняет работу некоторых внутренних органов и систем и даже может способствовать развитию неблагоприятных изменений. Иными словами, сбалансированное питание — это определенное соотношение в рационе всех компонентов питания.

Соотношение между белками, жирами и углеводами для людей со средней физической нагрузкой должно быть 1:1:4, для выполняющих тяжелый физический труд — 1:1:5, при малоподвижном образе жизни — 1:0,9:3,2. При различных заболеваниях эти соотношения меняются.

Лучше всего, если в суточном рационе белки будут составлять 14 %, жиры — 30 %, углеводы — 56 %. В свою очередь, из общего количества белков 50—60 % должны быть животного происхождения. Растительные масла должны составлять 20—25 % общего количества жиров, а при некоторых заболеваниях — 30—35 %. В суточном рационе из общего количества углеводов легкоусвояемые (сахароза, фруктоза, лактоза) должны составлять 20 %, крахмал — 75 %, клетчатка и пектин — 5 %. Соотношение кальция и фосфора должно быть 1:1,5—2,0, кальция и магния — 1:0,6.

Помните, что недостаток или избыток тех или иных компонентов пищи влечет за собой нарушение ферментативных систем и обмен-



ных процессов, развитие патологических изменений в организме.

Взрослым здоровым людям диетологи обычно рекомендуют 3- или 4-разовое питание, то есть промежутки между приемами пищи будут составлять 4–5 часов. При некоторых заболеваниях показано 5–6-разовое питание, но такие рекомендации даст лечащий врач.

При 3-разовом приеме пищи калорийность рациона распределяется следующим образом: на завтрак 30 %, на обед 40–50 %, на ужин 20–25 %; при 4-разовом питании: на первый завтрак 25–30 %, на второй 10–15 %, на обед 40–45 %, на ужин 20 %. При этом 4-разовое питание для организма лучше, чем 3-разовое, а если вы обходитесь 2-разовым приемом пищи, то ни о каком правильном питании можно и не говорить.

Есть и еще кое-какие данные, которые полезно знать. Например, не зря диетологи предостерегают о мясных или даже рыбных блюд на ужин. Они это делают не только потому, что желудку придется работать всю ночь, но и потому, что белковые продукты повышают возбудимость центральной нервной системы. Именно поэтому человеку, объевшемуся на ночь, потом снялся тяжелые сны и он просыпается, совершенно не отдохнувшим.

Мясные, рыбные и бобовые блюда лучше употреблять на завтрак и обед, можно — пе-



ред работой в ночную смену. На ужин, часа за 2 до сна, рекомендуются молочные, фруктово-овощные, крупяные и другие блюда, не перегружающие работу органов пищеварения. Вечером также исключаются острые приправы, кофе, какао, чай, шоколад и другие продукты, возбуждающие нервную систему.

Что еще нужно знать, садясь за стол? В принципе, почти все эти советы известны и секретами не являются, но насколько мы им следуем?

Еду лучше начинать с закусок (салат, винегрет, сыр, копченые колбасы и др.), возбуждающих аппетит. Стимуляторами желудочной секреции являются мясные, рыбные, грибные навары и в меньшей степени — овощные. Жиры снижают желудочную секрецию, поэтому не следует начинать с них еду.

Пищу нужно хорошо пережевывать. Плохо пережеванная пища усиливает образование слизи в желудке, снижает кислотность и переваривающие свойства желудочного сока. Неприятные разговоры, чтение газет и другие отвлекающие моменты также тормозят секрецию органов пищеварения и ухудшают аппетит.

Нерегулярный и беспорядочный прием пищи нарушает работу желез органов пищеварения, ухудшает усвоение пищи и способствует развитию различных заболеваний, чаще всего — желудочно-кишечного тракта.



Переедание вызывает чувство тяжести, сонливость, снижение трудоспособности. Длительное переедание, особенно при малоподвижном образе жизни, приводит к ожирению, ранней старости.

Белки

Белки являются составной частью всех клеток и межклеточных структур. Белок — строительный материал организма. Он входит в состав ферментов, гормонов, гемоглобина, некоторых факторов свертывания крови, участвует в образовании антител, которые выполняют защитную роль и повышают сопротивляемость организма к инфекциям, обезвреживает токсические вещества, попавшие в организм, обеспечивает мышечные сокращения, образует комплекс с различными соединениями (белково-водные, белково-жировые, белково-углеводные, белково-витаминные, белково-минеральные и др.), способствуя фиксации их в организме. Белок также и источник энергии. При сгорании 1 г белка в организме образуется 4 ккал. Белок не синтезируется в организме и не может быть заменен другими пищевыми веществами, но сам может участвовать в синтезе жиров и углеводов при недостаточном содержании их в пище.

Различают белки животного и растительного происхождения. Продукты, содержащие



животные белки — это молочные продукты, яйца, рыба, мясо и все изделия из них. Растительные белки содержатся в сое, чечевице, бобовых и грибах.

При этом лучше усваиваются белки животного происхождения (особенно молочных продуктов и рыбы), хуже — растительного. Это полезно знать тем, кто хочет похудеть. Мы набираем вес, поедая животную пищу, недаром все диетологи настаивают на овощных салатах. А еще лучшему перевариванию белков способствует тепловая обработка пищи.

Потребность организма в белках определяется возрастом, характером работы, некоторыми заболеваниями и составляет 90—110 г в сутки. Эта норма увеличивается во время беременности и кормления грудью (до 120 г), при тяжелой физической нагрузке, хронических инфекциях, хроническом энтероколите и других заболеваниях (до 130 г). Оптимальная норма белка суточного рациона взрослых людей составляет 1,5 г, для людей старше 70 лет — 1 г, для беременных женщин и кормящих матерей — 2 г на 1 кг массы тела.

Белковая недостаточность вызывает дефицит кальция и фосфора в костях, в результате чего нарушается костеобразование, замедляется рост костей, появляются атрофия мышц, сухость и шелушение кожи, ломкость ногтей, ломкость и