

## Глава 2

# КБЖУ

### Что же это за зверь такой? 😊

Все просто — это аббревиатура от «Калории Белки Жиры Углеводы».

Вы уже знаете, что для того, что похудеть, нужно потреблять меньше, чем тратишь, — другими словами, создать дефицит калорий.

На самом деле, даже если вы будете есть одни пирожные (в условиях дефицита калорий) — вы все равно будете худеть. Но тело будет выглядеть все хуже и хуже! А причина этого как раз и кроется в правильном соотношении белков, жиров и углеводов (БЖУ).

Ведь когда мы хотим похудеть, мы хотим сбросить именно жир, а не ценную мышечную ткань. Поэтому важно контролировать не только количество калорий, но и следить за БЖУ.

# КЕЛЛА КЕЛЛА КЕЛЛА



Светлана **РОВЕНСКАЯ** @rovenskaya\_sveta





## Соотношение БЖУ

Идеальной пропорции в рационе БЖУ не существует — для каждого человека она будет своя.

Рекомендации Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ):

- углеводы – 50–55%
- жиры – 30%
- белки – 15–20%

Для понимания давайте переведем калорийность в гаммы.

1 г углеводов = 4,1 ккал

1 г жира = 9,3 ккал

1 г белка = 4,1 ккал

**Пример:** если ваша дневная норма – 1600 ккал, то на долю углеводов должно приходиться 800–880 ккал, на жиры – 480 ккал и на белки – 240–320 ккал.

Переводя в гаммы, получаем: углеводы – 195–215 г, жиры – 52 г, белки – 59–78 г

Такое соотношение подходит для среднестатистического, не за-





нимающегося спортом человека. Указанные пропорции могут немного сдвигаться в ту или иную сторону в зависимости от целей (похудение, набор мышечной массы, увеличение выносливости и т. д.).

### **БЖУ для тех, кто занимается спортом:**

- углеводы – 45–65%
- жиры 20–35%
- белки 15–35%







## Глава 3

# Белки (протеин)

Это наш основной строительный элемент — он входит в состав всех клеток организма и участвует в десятках процессов.

Белки состоят из аминокислот — для нас будут особенно важны 20.

Девять из них не могут синтезироваться организмом — они называются незаменимыми, поэтому мы должны получать их из пищи. К таким белкам относятся: валин, изолейцин, лейцин, метионин, треонин, лизин, триптофан, фенилаланин, гистидин.

Для чего они нужны?

- защитная функция (иммунитет);
- мышечные движения;
- расщепление пищи (т.к. ферменты – это тоже белки);
- работа гормональной системы (гормон роста, окситоцин, инсулин и т.д.);







- строительная функция (кожа, волосы, ногти, внутренние органы, мышцы);
- транспортировка молекул;
- выработка энергии.

## Виды белков

Про аминокислоты мы уже поговорили. Так вот, если источник белка содержит в себе все девять незаменимых, то он называется полноценным.

Животные белки (мясо, рыба, птица, молочная продукция) — это полноценные белки.

А вот растительные белки (орехи, зерновые, бобовые, семена) содержат не все аминокислоты в составе, поэтому называются неполноценными. Исключения: киноа, соевые бобы, амарант.

***Важно:** растительный белок усваивается хуже, чем животный.*

Оптимальным вариантом будет сочетание в рационе растительных и животных источников белка.





## Сколько нужно белка?

- Для не тренирующегося человека в день достаточно 0,9–1,2 г белка на 1 кг веса.

**Пример:** девушке 60 кг весом нужно 54–72 г белка.

**Важно:** если имеется избыток или дефицит массы тела, для расчета берем желаемый/рекомендуемый вес.

**Пример:** девушка 130 кг веса хочет похудеть до 65 кг. В итоге норму белка рассчитываем, исходя из 65 кг. Получится 59–78 г

- Для человека, занимающегося спортом, рекомендуется 1,5 – 1,8 г белка на 1 кг веса.

**Пример:** девушке 60 кг весом нужно 90–108 г белка в день.

Если же вы находитесь в условиях дефицита калорий (худеете) и ваша цель — максимально сохранить мышцы, можно увеличить количество белка до 2 г на 1 кг веса.

- Для человека, занимающегося кардионагрузками, достаточно потреблять 1,2–1,6 г белка на 1 кг веса.

**Пример:** девушке 60 кг весом нужно 72–96 г белка в день.

## К чему ведет избыток белка?

Иногда можно встретить рекомендации есть чуть ли не по 4–5 г белка на 1 кг веса. Сразу говорю — это того не стоит.

Во-первых, для покрытия всех нужд организма достаточно цифр, о которых я писала выше, а во-вторых, чрез-







мерное употребление белка может негативно отразиться на работе почек, в т.ч. спровоцировать образование в них камней.

Также существует ряд исследований, выявивших связь между избытком в рационе красного мяса (свинина, говядина, баранина, конина) и развитием рака толстого кишечника.

Поэтому во всем нужна мера. ВОЗ рекомендует ограничить потребление красного мяса (одного из ценнейших источников белка) до 300–500 г в неделю (в готовом виде).



