

Диетическое питание: особенности, принципы и выбор полезных продуктов

Питание является важнейшей физиологической потребностью организма. Это сложный процесс поступления, переваривания, всасывания и усвоения в организме пищевых веществ. Оно необходимо для построения и непрерывного обновления клеток и тканей; поступления энергии, необходимой для восполнения энергетических затрат организма; поступления веществ, из которых в организме образуются ферменты, гормоны, другие регуляторы обменных процессов и жизнедеятельности. Обмен веществ, функция и структура всех клеток, тканей и органов находятся в зависимости от характера питания.

Слово «диета» возникло в жизни практически каждого человека. Особенно оно знакомо женщинам, ведь каждая в какой-то период времени садилась на диету и ограничивала свое питание, стараясь избавиться от лишних килограммов. Однако прежде, чем ограничивать себя в еде, необходимо знать основные правила в данном рационе, чтобы сделать это без стресса для организма.

Что такое диетическое питание?

В современном мире слово «диета» кардинально изменило свое истинное значение. Под ним стали понимать отказ от пищи или прием продуктов с низкой калорийностью. Однако это совсем не так.

Диетическое (лечебное питание) – это применение с лечебной или профилактической целью специально составленных пищевых рационов и режимов питания для больных (с острыми заболеваниями или обострениями хронических заболеваний) людей.

В основу диетического питания положен принцип рационального питания здорового человека, которое качественно и количественно изменяется в соответствии с заболеванием того или иного органа или системы органов. На короткий или продолжительный срок могут изменяться требования к энергетической ценности и химическому составу рациона, сбалансированности в нем пищевых веществ, набору продуктов и способам их кулинарной обработки, некоторым органолептическим показателям пищи, режиму питания.

Диетическое питание – это лечебный или профилактический процесс, подобранный специалистом с учетом индивидуальных особенностей организма. Такое питание заключается в правильном соотношении витаминов,

минералов и микроэлементов, необходимых для здорового снижения веса, а также для улучшения состояния организма.

Монодиета (кефирные, яблочные, гречневые, безуглеводные и т.д.) – это система дробного питания, которая предполагает употребление одного продукта в течение нескольких дней. Данная диета используется с целью похудения. Считается, что она позволяет очень быстро избавиться от лишних килограммов, при этом человек не испытывает особого чувства голода и может выбрать любой подходящий ему продукт. Но мнения по поводу пользы и вреда монодиет сильно расходятся.

Монодиета подразумевает, что организм будет получать меньше калорий, даже при том факте, что определенный продукт может съедаться практически в неограниченных количествах. Выбор рекомендованных продуктов очень широк: от гречки и яблок до мяса и шоколада.

На деле это некий обман организма. Вы едите и чувствуете сытость, но ваш организм перестает усваивать даже съедаемый продукт. По сути, это нарушение обмена веществ, так как пищеварительный тракт рассчитан на усвоение разных продуктов, для этого выделяется множество ферментов. Когда в организм поступает один и тот же продукт, многие ферменты остаются невостребованными. А тех ферментов, которые нужны, недостаточно.

Вот почему специалисты рекомендуют не увлекаться монодиетами и не растягивать их надолго. Оптимальный срок 2–3 дня. Максимально так питаться можно 10 дней, но при условии крепкого здоровья.

Также не стоит забывать, что при таком режиме питания нужно выпивать большое количество жидкости (не менее 2 л в день). Речь идет именно о чистой воде без газа. Подменять ее чаем, компотом или кофе нельзя. Выходить из диеты тоже нужно правильно, иначе есть риск не просто набрать сброшенные килограммы, но и «заработать» проблемы со здоровьем. Так, после монодиеты нужно 30–40 дней придерживаться серьезных ограничений в еде.

Зачем нужна диета?

В большинстве случаев диета ассоциируется с борьбой с лишним весом. Однако диеты могут быть еще и лечебные. Их назначают врачи разного профиля в связи с определенными заболеваниями пациента. Такие диеты необходимы для нормализации работы какого-либо органа или системы органов. Их суть заключается в исключении ряда продуктов на определенное время, которые неблагоприятно сказываются на состоянии организма. Такие диеты не имеют цели снизить вес, однако похудение может стать сопутствующим процессом, по причине исключения некоторых продуктов.

Лечебные столы

Лечебная диета широко распространена в стационарах и санаторно-курортных учреждениях. Однако специалист может рекомендовать придерживаться определенной диеты и в домашних условиях.

Система диет для определенных заболеваний была разработана в советское время основоположником гастроэнтерологии и диетологии в стране профессором М. И. Певзнером. Систему так и называют – лечебные столы по Певзнеру. Она насчитывает 15 типов диет, относящихся к каким-либо болезням.

Стол (диета):

№1 - назначается при язвах желудка и двенадцатиперстной кишки;

№2 - при колитах, гастритах;

№3 - при расстройствах кишечника и запорах;

№4 - при расстройствах кишечника с диареей;

№5 - при заболеваниях печени и желчевыводящих путей;

№6 - при подагре и мочевыделительных болезнях;

№7 - при нефритах (острых и хронических);

№8 - при ожирении;

№9 - при сахарном диабете;

№10 - при сердечно-сосудистых заболеваниях;

№11 - при туберкулезе;

№12 - при болезнях нервной системы;

№13 - при инфекционных заболеваниях в острой форме;

№14 - при мочекаменной болезни;

№15 - при заболеваниях, которые не требуют соблюдения специальной диеты.

Отличия диеты от правильного питания

На протяжении нескольких лет в обществе закрепился культ правильного питания. Но не все понимают, в чем заключается его суть. Правильное питание – это не диета. Оно не исключает определенные натуральные продукты (как при лечебной диете) и не ограничивается калорийностью. Правильное питание – это принцип жизни. Оно заключается в соблюдении рациона, в балансе

белков, жиров и углеводов, в употреблении здоровой пищи, насыщенной витаминами и минералами.

Придерживаясь принципов правильного питания, человек чувствует себя лучше, у него нормализуется обмен веществ и повышается иммунитет. При переходе на правильное питание, избавиться от лишнего веса можно, благодаря исключению вредной еды (чипсы, кондитерские изделия, фаст-фуд, сладкие напитки). Правильное питание должно быть постоянным.

Как начать диету?

Для начала стоит определиться с целью. На это могут быть разные причины: лишний вес, из-за которого появляются проблемы со здоровьем, чувство тяжести после еды, неприятие своего тела и т.д.

В первую очередь необходимо обратиться к диетологу. Врач соберет всю необходимую информацию о пациенте, назначит ему анализы и отправит на обследование. Кроме того, специалист рассчитает ИМТ (индекс массы тела) пациента.

Рассчитать ИМТ можно по формуле:

$$\text{ИМТ} = \text{масса тела (кг)} / \text{рост, (м}^2\text{)}$$

Согласно ВОЗ диагноз «избыточный вес» или «ожирение» у взрослых ставится в следующих случаях:

- ИМТ больше или равен 25 - избыточный вес;
- ИМТ больше или равен 30 - ожирение.

ИМТ является наиболее удобной мерой оценки уровня ожирения и избыточного веса, поскольку он одинаков для обоих полов и для всех возрастных категорий взрослых. Однако ИМТ следует считать приблизительным критерием, т.к. у разных людей он может соответствовать разной степени полноты.

Также важно оценивать распределение жира в организме. Для этого определяется отношение окружности талии к окружности бедер. При нормальной массе тела данный коэффициент для мужчин составит менее 0,95, для женщин менее 0,85.

За массой тела необходимо следить постоянно, внося необходимые коррективы в питание и физические нагрузки.

Принципы здоровой диеты

Для того, чтобы диета не навредила организму, а вес снижался плавно, необходимо придерживаться некоторых принципов диетического питания, которые рекомендуют диетологи:

1. Разнообразный рацион

Чтобы избежать срывов во время диеты, еда не должна быть однообразной и содержать необходимые питательные вещества. Меню должно быть сбалансированным и не только полезным, но и вкусным.

2. Распределение потребляемых калорий

Для здорового и плавного похудения врач-диетолог назначает пациенту суточную норму калорий, при котором его вес будет снижаться. Однако сумму калорий нужно распределить в течение всего дня, а не потреблять за раз. Завтрак должен содержать 30% от суточной нормы ккал, обед – 35%, а ужин – 25%. Еще 10% уходят на один или два перекуса. При таком гармоничном распределении калорий, человек не будет чувствовать изнуряющего чувства голода.

3. Большую часть в меню должны составлять натуральные продукты

К натуральным продуктам относятся те, которые в своем составе не имеют искусственных добавок, большого количества сахара или подсластителей.

4. Пить больше жидкости

Для каждого человека норма жидкости своя. Зачастую рекомендуют выпивать от 1,5 до 2 литров чистой воды в день. Более индивидуально можно рассчитать по формуле:

30-50 мл х на 1 кг массы тела, распределенные в течение дня дробными приемами.

5. Не голодать

Не стоит терпеть сильный голод. Между приемами пищи можно перекусить.

6. Правильно принимать пищу

Прием пищи не должен сопровождаться чтением, просмотром телевизора или социальных сетей. Нужно пережевывать медленно каждый кусочек, не торопиться и концентрироваться на процессе еды. Также рекомендуется есть только сидя, поставив ноги на пол.

7. Что есть?

Желательно есть только свежеприготовленную еду, употреблять больше клетчатки и хотя бы два раза в неделю включать в рацион рыбу для получения Омега-3.

Как безболезненно перейти на правильное питание?

Отказ от пищевых привычек – это тоже стресс для организма и психоэмоционального состояния человека. Рекомендуется постепенно переходить на правильное питание, которое со временем станет нормой жизни.

1. Убрать из рациона пустые калории

К такой еде относятся: мучная выпечка, кондитерские изделия, соусы (кетчуп, майонез и т.д.), полуфабрикаты, колбасы и сосиски, газированные сладкие напитки, снеки.

2. Убрать алкоголь

Алкогольные напитки сами по себе содержат большое количество калорий. Кроме того, их употребление, как правило, сопровождается калорийной закуской, так как алкоголь возбуждает аппетит.

3. Добавить воду

Старайтесь чаще пить воду, так как она влияет на обмен веществ.

4. Соблюдать режим

Режим дня поможет организму перестроиться и ждать пищу в конкретное время, без лишних перекусов между основными приемами. Во избежание приема вредной пищи на ходу, нужно готовить себе еду на день с вечера или составлять план на предстоящий день того, что вы съедите.

5. Набраться сил

Избавиться от вредной еды, также как избавиться от любой привычки – не так просто. Поэтому стоит запастись терпением, чтобы перестроить свою жизнь в лучшую сторону.

Схема правильного и здорового питания

Для того чтобы правильно и постепенно худеть, необходимо не только исключить из рациона вредную пищу, но еще и знать схему питания, которая поможет привести тело в форму, улучшить обмен веществ и поддерживать здоровое состояние организма.

Как, что и когда есть:

- *На завтрак – сложные углеводы*

Завтрак – это один из главных приемов пищи. Его рекомендуется не пропускать, так как именно от утреннего приема пищи запускается работа всего организма. Большая его часть должна состоять из углеводов, и в меньшей степени нужно включать белки и жиры.

Оптимальный вариант завтрака: каша (сложные углеводы) + яйца (белки) + масло (жиры).

- ***На обед – сложные углеводы, белок и овощи.***

Обед – самый калорийный и объемный прием пищи. Он должен состоять из углеводов, белков и овощей.

Оптимальный вариант обеда: салат из овощей + мясо + гарнир

- ***Ужин – белки***

Ужин – легкий белковый прием пищи. Ужином мы не должны перегружать свой организм. Белок идеально подойдет для приема пищи до или после тренировки.

Оптимальный вариант ужина: мяса/рыба/птица/яйца + овощи.

- ***Фрукты, сладкое – до 16:00***

Эти продукты содержат сахар, поэтому к вечеру употреблять их не рекомендуется.

- ***Перекусы***

Они могут быть между основными приемами пищи. В качестве сытного перекуса хорошо подойдут орехи или сухофрукты.

Выход из диеты

Самое сложное – это не начать диету, а правильно ее закончить. До 95% худеющих возвращают обратно лишние килограммы сразу по окончании диеты. Чтобы этого не случилось, нужно придерживаться некоторых правил:

- ***Запрещенные продукты во время диеты***

Если до диеты человек употреблял любимые вредные продукты, то резкий отказ от них спровоцирует стресс. Чтобы не сорваться после диеты на такую еду, можно употреблять запрещенные продукты в период диеты в ограниченном количестве. Например, съесть конфету или несколько долек шоколада утром, позволить себе немного чипсов. Так можно предотвратить резкий срыв.

- ***Не диета, а образ жизни***

Правильное питание – одно из составляющих здоровья. К переходу на него стоит относиться как к новому образу жизни, а не временным мерам. И тогда худеющий не будет ждать, когда закончится диета, а будет постепенно привыкать к здоровому образу жизни.

- *Постепенное увеличение порции*

Во время диеты размеры желудка уменьшаются, поэтому после диеты категорически запрещено увеличивать резко порцию до прежних размеров. Постепенно увеличивайте порцию, чтобы безболезненно выйти из режима диеты.

Помните! Ответственность за Ваше здоровье – в Вас самих.