

Основы для начинающих

Принципы питания:

1. **Постепенный переход к правильному питанию.** Любое изменение питания должно быть медленным, для того, чтобы организм мог адаптироваться к новым продуктам и режиму. Не советую резко отказываться от вашего старого рациона и неожиданно переключаться на новые продукты, так как это может вызвать серьезные проблемы с пищеварением, и такая задумка принесет больше проблем, чем здоровья. Скажем, с бобовыми. Не нужно сразу добавлять в свой рацион 300 грамм вареной чечевицы. Добавляйте постепенно, увеличивая потребление медленно, по одной ложке через несколько дней.
2. **Отсутствие или минимальное потребление обработанных продуктов.** Лучше исключить полностью, потому что даже если вам кажется, что вы потребляете этих продуктов мало, вероятнее всего, их в вашем рационе очень много. Вот небольшой список обработанных продуктов по мнению

Переработанные зерновые

- Белый рис
- Мука (особенно белая)
- Полента
- Хлеб (большая часть. Исключения – это разве что цельнозерновой, на закваске)
- Булочки
- Кексы
- Сушки
- Пицца
- Лаваш
- Лепешки
- Сухарики
- Макароны
- Кускус
- Смеси для кексов
- Печенье

Переработанные фрукты

- Консервированные фрукты
- Фруктовые соусы
- Желе
- Джемы

Переработанные овощи

- Консервированные овощи
- Картошка фри
- Кетчуп

Ваше любимое

- Пицца
- Сыр
- Бургеры и проч.
- Полуфабрикаты
- Замороженные обеды
- Сухие завтраки
- Гранола
- Энергетические батончики

Переработанное мясо

- Мясные консервы
- Вяленое мясо
- Ветчина
- Колбаса
- Бекон

Обработанные масла

- Рафинированные масла
- Маргарин
- Соус барбекю
- Майонез

Напитки

- Газировка
- Фруктовые соки

Сладости

- Белый сахар
- Коричневый сахар
- Мед (если не сырой)
- Сиропы
- Леденцы
- Конфеты
- Пудинг
- Десерты
- Мороженое
- Взбитые сливки

- Зефир
- И проч

3. **Цельные продукты.** Основа рациона – это цельные, никем не приготовленные продукты. Цельные крупы, бобовые, семена, орехи, фрукты, овощи, ягоды, грибы, зелень. Желательно покупать в магазине простые продукты, а потом самостоятельно готовить себе еду. Вот список САМЫХ полезных и при этом дешевых продуктов.

- Бобовые. Единственный продукт, который предсказывает смертность по всему миру. Чем больше бобовых, тем дольше живешь. (Горох, чечевица красная и зеленая, нут, соя и проч).
- Зерновые. Наиболее полезные – это овсянка (минимально обработанная), гречка и просо. Из более дорогих – киноа.
- Овощи. Самые крутые по соотношению польза/цена в нашем регионе – это морковь, брокколи (покупайте замороженную на развес, она самая дешевая), большой красный перец, чеснок-лук, свекла. Из более дорогих – авокадо, шпинат, сладкий картофель, спаржа.
- Фрукты. Самые крутые по соотношению польза/цена – яблоки и апельсины, бананы, черная смородина (замороженная обычно дешевая) и лимоны. Из более дорогих – ВСЕ ягоды, грейпфрут, гранат.
- Семена и орехи. Тут уже сами думайте, что вам нравится больше. Эти продукты не самые дешевые, поэтому скажу о самых полезных. Грецкие орехи, очищенные семена конопли, миндаль, льняные семена (в день не больше 1ст. ложки), чиа семена, кунжут, бразильский орех (не более 1шт. в день), да и вообще все орехи кроме арахиса.
- **Используйте специи.** Это большая и сложная тема, но вы не прогадаете, если будете использовать максимальное их разнообразие.
- **Не полагаться на витаминные комплексы.** Все витамины и минералы лучше всего получать из пищи. Исключения – это B12, D3 и йод. Вещи, которые трудно получить из нашей пищи, и которые стоит употреблять отдельно.
- **Следить за потреблением микроэлементов.** Для этого подходят разные калькуляторы питания. Я пользуюсь cronometer.com , и рекомендую его использовать, если вы знаете английский или можете пользоваться переводчиком. На русском пытался найти, но мои поиски не увенчались успехом.

Надеюсь, я был сегодня вам полезен.

Статья была написана Глебом для "Простой академии". [Оригинал](#)

Revision #3

Created 23 January 2023 13:35:43 by Mazer

Updated 18 April 2023 06:12:14 by Тимур