

Маленькие хитрости правильного питания: как контролировать свой рацион, когда жизнь выходит из-под контроля



В условиях продолжающейся пандемии у многих — и все чаще — возникает ощущение беспомощности. Но не стоит отчаиваться: многое все еще зависит от нас самих. И если вы в числе тех, кто дал себе обещание перейти на правильное питание в новом году, для вас есть еще одна приятная новость.

Правильно питаться — легко. Достаточно немного изменить свои пищевые привычки, и вы сможете взять под контроль свой вес и рацион, продолжая наслаждаться любимыми вкусами и текстурами. Нужно лишь заменить ингредиенты и продукты с высоким содержанием сахара, соли, насыщенных жиров, трансжиров и холестерина на более полезные и богатые питательными веществами варианты без ущерба для вкуса и консистенции.

Здоровый рацион¹ должен укладываться в суточную норму потребления калорий и включать фрукты, овощи, цельнозерновые продукты, обезжиренные и маложирные молочные продукты. Не менее важной частью такого рациона является белковая пища: морепродукты, нежирные сорта мяса и птицы, яйца, зернобобовые (бобы и горох), соевые продукты, орехи и семена — с низким содержанием насыщенных и трансжиров, холестерина, соли (натрия) и добавленного сахара.

Следуйте этим принципам и приведенным ниже советам, и у вас все получится.

Примечание.

Эти рекомендации носят общий характер. Чтобы составить индивидуальный план питания, обратитесь к врачу или дипломированному диетологу.

Корректируйте рецепты

В большинстве случаев можно заменить один ингредиент на другой без ущерба для вкуса и текстуры. На сайтах, посвященных здоровому питанию, вы без труда найдете подобные советы. А здесь мы приводим несколько основных правил:

- 1 стакан цельного молока можно заменить 1 стаканом маложирного или обезжиренного молока с 1 столовой ложкой растительного масла; 1 стакан жирных сливок можно заменить 1 стаканом концентрированного молока без сахара или 1/2 стакана маложирного йогурта, смешанного с 1/2 стакана нежирного творога.
- При приготовлении выпечки вместо 1 стакана растительного масла можно добавить 1 стакан несладкого яблочного пюре, протертые спелые бананы или несоленое пюре из цветной капусты, тыквы или кабачка; а 30 граммов кондитерского шоколада можно заменить 3 столовыми ложками какао-порошка без сахара.

Корректируйте рецепты (продолжение)

- При приготовлении блюд с майонезом, сливочным сыром или сметаной выбирайте маложирные и низкокалорийные продукты-заменители; чтобы снизить жирность и увеличить количество белка, добавляйте такое же количество обезжиренного греческого йогурта.
- При приготовлении мясных рагу, супов и чили используйте постные части туши или сократите количество мяса вдвое, заменив его на овощи.
- Уменьшите количество соли и сахара в рецептах и сократите их употребление в целом. Ваши вкусовые рецепторы адаптируются быстрее, чем вы думаете, и уже совсем скоро вы вновь будете наслаждаться едой, как раньше.

Заказывайте с умом

Оказавшись в ресторане, с умом подходите к выбору блюд. И хотя не всегда удастся найти замену с таким же балансом вкуса и текстуры, следуя рекомендациям ниже, вы сможете придерживаться диеты.

Классические уловки — заменить картофель фри овощами на пару, попросить подать заправку отдельно и внимательно изучить меню, отдавая предпочтение полезным блюдам.

Но что делать, если сегодня вы не готовы отказаться от любимой еды или пришли в ресторан, известный своим фирменным блюдом? Даже в этом случае вы можете сделать более здоровый выбор. Один из способов перехитрить свой мозг — заказать более полезный вариант любимого блюда. Например:

- Не терпится похрустеть картофелем фри, макая его в кетчуп? Выберите печеный картофель, но не лишайте себя вкуса — закажите к нему кетчуп.
- Соскучились по любимому крем-супу? Отдайте предпочтение ароматному супу на бульоне.
- Не можете оторвать взгляд от сэндвича с панированной курицей и овощами под соусом? Оставьте овощи и соус, а панированную курицу замените курицей на гриле.
- Вместо заправок с высоким содержанием жиров, сахара и соли, таких как «Тысяча остров» и «Французский соус», выбирайте винегретную заправку — смесь оливкового масла и уксуса с добавлением пряных трав.

Чтобы снизить содержание жиров, соли и сахара, можно исключить некоторые ингредиенты. Так, бургер останется бургером, если вместо сыра, майонеза, бекона и жареного лука добавить гуакамоле, помидоры, листья салата и свежий лук.

Контроль порций — еще одна полезная уловка. Не отказывайте себе в любимом блюде, о котором так давно мечтали, но попросите разделить его пополам и одну часть завернуть с собой. Или разделите его с другом.

Играйте с текстурами

В некоторых блюдах нас привлекают именно осязательные ощущения. Попробуйте найти альтернативу с похожей консистенцией. Вот несколько примеров таких замен:

- Хочется чего-то сливочного — попробуйте свежее авокадо или арахисовое масло комнатной температуры или выпейте стакан маложирного молока.
- Хочется чего-то хрустящего — выбирайте несоленые орехи, цельнозерновые хлопья, попкорн, приправленные вашими любимыми специями и травами.
- Хочется чего-то мягкого и нежного — попробуйте замороженный виноград, мягкие сыры или обезжиренный пудинг с тапиокой.
- Хочется чего-то освежающего — идеальным выбором станут яблоки любимых сортов («бребурн», «хани крисп», «фуджи» или «гала»).
- Любите приятную жевательную текстуру — попробуйте сухофрукты (курагу или финики).
- Хочется чего-то сладкого — выберите темный шоколад или замороженные фрукты.
- Соскучились по соленому — остановите свой выбор на оливках, маринованных огурцах, попкорне или орехах с небольшим добавлением соли.

Лишнего не брать, голодным не ходить

Известно, что в продуктовый магазин нельзя приходить на голодный желудок — в таком состоянии вам будет сложнее устоять перед калорийными продуктами, а там и до импульсивных покупок недалеко. Но есть множество других способов избежать соблазнов. Вот несколько из них:

Лишнего не брать, голодным не ходить (продолжение)

- Чтобы заменить вредные продукты на полезные (несоленые орехи, нарезанные свежие овощи и фрукты и т. д.) в промежуточные приемы пищи, просто не покупайте вредные продукты. Когда проголодаетесь или захотите перекусить, вы просто возьмете то, что у вас под рукой.
- Перехитрите свой мозг, подавая еду на тарелках меньшего размера. Сохраняйте размер порций и сразу уберите все лишнее. Ваш мозг увидит полную тарелку еды, и вероятность переедания уменьшится. Порции станут меньше, а возвращаться за добавкой будет неудобно.
- Вместо строгих запретов и ограничений регулярно перекусывайте и сократите размер порций.
- Не пропускайте завтрак и перекусывайте полезными продуктами в течение дня. Пропуская завтрак, вы рискуете сильнее проголодаться за день и закончить вечерним перееданием, которое в свою очередь спровоцирует скачки метаболизма.

Хотите мало есть и не испытывать чувство голода?

Просто обманите свой мозг! Выбирайте низкокалорийные продукты, которые надолго утоляют голод и дарят ощущение сытости.

- Отличным выбором станут некоторые разновидности жиров, в частности мононенасыщенные и полиненасыщенные жиры, которые особенно полезны для мозга и сердца. Они присутствуют в оливковом масле, орехах, семенах, некоторых видах рыбы и авокадо. Кроме того, такие жиры утоляют голод и надолго сохраняют чувство сытости.
- Этим свойством обладает и клетчатка, которая также помогает контролировать уровень сахара в крови и снижает уровень холестерина. Ее источниками являются свежие овощи и фрукты, цельнозерновые продукты, бобы и горох.

Следуя этим рекомендациям, вы сможете уменьшить порции любимых блюд, не испытывая чувства голода. С Новым годом!

Дополнительные источники информации

Если в нашем списке рекомендаций нет ваших любимых продуктов, ищите идеи в Интернете. Просто наберите в поиске «полезная альтернатива (ваш любимый продукт)» и выбирайте из предложенных полезных вариантов.

Источники:

American Heart Association, "Healthy Eating." <https://www.heart.org/en/healthy-living/healthy-eating>

American Heart Association, "Smart Substitutions to Eat Healthy." <https://www.heart.org/en/healthy-living/healthy-eating/cooking-skills/cooking/smart-substitutions-to-eat-healthy>

American Heart Association, "Conquer Cravings with These Healthy Substitutions."

<https://www.heart.org/en/healthy-living/healthy-eating/losing-weight/conquer-cravings-with-these-healthy-substitutions>

American Heart Association, "How do I Change Recipes?" <https://www.heart.org/-/media/files/health-topics/answers-by-heart/how-do-i-change-recipes.pdf>

Mayo Clinic, "Healthy recipes: A guide to ingredient substitutions."

<https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/in-depth/healthy-recipes/art-20047195>

Centers for Disease Control and Prevention, "Healthy Eating Tips." <https://www.cdc.gov/nccdphp/dnpao/features/healthy-eating-tips/index.html>

Centers for Disease Control and Prevention, "Eat More, Weight Less?" https://www.cdc.gov/healthyweight/healthy_eating/energy_density.html

Centers for Disease Control and Prevention, "Portion Pitfalls." https://www.cdc.gov/healthyweight/healthy_eating/portion_size.html

Centers for Disease Control and Prevention, "Using Fruits & Vegetables to Manage Your Weight." https://www.cdc.gov/healthyweight/healthy_eating/fruits_vegetables.html

Cleveland Clinic, "Sweet, Salty or Savory Food Cravings? Here's 24 Snacks That Won't Ruin Your Diet."

<https://health.clevelandclinic.org/sweet-salty-or-savory-food-cravings-heres-24-snacks-that-wont-ruin-your-diet/>

Данная программа не предназначена для оказания экстренной или неотложной медицинской помощи. В экстренной ситуации звоните в службу 911, если находитесь в США; в местные экстренные службы, если вы за пределами США; либо обращайтесь в ближайшее отделение скорой помощи. Данная программа не является заменой медицинской помощи, оказываемой врачом или специалистом. Ввиду возможного конфликта интересов юридические консультации не предоставляются по вопросам, которые могут повлечь судебные иски против компании Optum, ее филиалов и любой организации, в которой заявитель непосредственно или косвенно получает данные услуги (например, работодатель или план медицинского страхования). Данная программа и ее компоненты, в частности услуги, предоставляемые членам семьи в возрасте до 16 лет, могут быть доступны не во всех регионах; возможны изменения без предварительного уведомления. Уровень квалификации и (или) образования персонала программы помощи сотрудникам может различаться в зависимости от требований договора и нормативных требований страны. Уточняйте перечень ограничений и исключенных услуг.

Optum® является зарегистрированным товарным знаком компании Optum, Inc. в США и других странах. Все прочие названия брендов и продуктов являются товарными знаками или зарегистрированными товарными знаками или собственностью их соответствующих владельцев. Компания Optum обеспечивает равные возможности трудоустройства.

© 2022 Optum, Inc. Все права защищены. WF5978377 216299-012022 ОНС