

# Насколько правильное ваше питание



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/naskolko-pravilnoe-vashe-pitanie/>

Существуют десятки разных диет, которые по незнанию именуют «правильным питанием». Одни из них вполне можно назвать логичными и здоровыми, а другие – бессмысленными и опасными.

Итак, перед вами семь признаков неправильного питания и нездоровой диеты, которая может позиционироваться некоторыми горе-диетологами, как сбалансированный рацион, ПП или как-то там еще.

## **1. Диета исключает целую группу продуктов**

Диетящиеся видят в молочке «страшную» лактозу, во фруктах сахар, в орехах калории, в овсянке глютен, а в сливочном масле насыщенный жир, при этом они знают не хотят о том, какую пользу здоровью приносят эти продукты. Кажется, что исключение целых групп продуктов приведет к фигуре мечты, но на самом деле организму будет намного легче идти к вашему идеалу, когда он обеспечен всеми необходимыми макро- и микронутриентами.

Исключение отдельных продуктов или целых групп оправдано при аллергиях и если того требует медицинское лечение.

## **2. Вы постоянно голодны**

Если диета заставляет вас считать минуты до следующего приема пищи, то это не то питание, которое приведет вас к цели. Зачем мучить себя? Поешьте, когда вы действительно голодны. Только не надо путать состояние голода с желанием что-нибудь пожевать. Мы толстеем не потому, что едим, когда голодны, а потому что делаем это от скуки, в стрессе или по привычке, выбираем не те продукты или просто любим поесть.

Если вы весь день проводите в мыслях о еде, а ваш рацион НЕ отвечает хоть одному из остальных шести принципов нездоровости, то дело не в питании, а в вас самих.

## **3. Вы едите меньше 120-125 г углеводов в день**

Низкоуглеводные диеты в целом являются неплохим способом сжечь лишний жир, но они длятся недолго – всего только 8 недель. Если вам нужно сбрасывать 10-20 кг, то в этот срок вы не уложите, низкоуглеводная диета не для вас.

125 г углеводов – тот минимум, который позволит вашему организму нормально работать – не падать с ног, использовать белок для пластических нужд, находиться в нормальном эмоциональном состоянии.

## **4. По правилам диеты вечером есть нельзя**

Некоторые думают, что утренние калории будут сожжены днем, а вечерние непременно отложатся в жир. Поэтому утром «балуют» себя тортиками, а вечером зашивают рот. Насчет утра – не факт, поскольку важен итоговый приход/расход калорий. Если вы системно переедаете, не удивляйтесь, что не худеете. Насчет вечера, нет у нашего организма такой функции, которая бы после определенного времени превращала калории в жир. Захотелось есть вечером – поешьте.

## **5. Вы живете на 1200 ккал**

Если вы овощ, то это ваша норма, но если вы здоровый человек, занимающийся умственной и физической деятельностью, то на так называемом правильном питании на 1200 ккал вы скоро перестанете таким быть. Это минимум, ниже которого нельзя опускаться, а не «норма», как многие девушки привыкли думать.

Грубо говоря, когда вы едите минимум калорий, то ваше тело держится за жировые запасы, чтобы сохранить вам жизнь во время голода. Если хотите похудеть, то снижение калорийности до минимума приведет к противоположному результату.

## **6. Диета указывает на несовместимость продуктов**

Я думаю, таблицы совместимости видели все. Как бы мы не изощрялись, мы едим смешанную пищу. У многих продуктов есть БЖУ, а некоторые из них лучше усваиваются в комплексе. Тем более смешанное питание позволяет контролировать аппетит и меньше думать о еде.

Если вы хотите чувствовать легкость после приема пищи, то лучше уменьшите порции и ешьте чаще. В этом больше смысла, чем в раздельном питании.

## **7. Диета предполагает прием протеина, заменителей пищи, жиросжигателей**

Ничего плохого нет в том, чтобы выпить протеиновый шейк после тренировки, когда тело нуждается в легкоусваиваемых аминокислотах. Это даже хорошо, но коктейль не заменит полноценной пищи. Наша еда – не только БЖУ. Это еще витамины, минералы, клетчатка. Протеин – тоже нельзя назвать пустышкой, но он является добавкой к рациону. По этой причине он не способен заменить полноценный прием пищи. Тем более это жидкие калории, а жидкости нередко приводят к профициту, а также быстро покидают желудок, лишая вас чувства сытости.

Что касается жиросжигателей, то лучшим из них является нормальное питание с дефицитом калорий силовые и кардиотренировки. Принимать жиросжигатели не всегда целесообразно (когда много лишнего веса), часто опасно (есть побочные эффекты), а иногда вообще бессмысленно (когда питание и физическая нагрузка не отрегулированы).