

Юлианна Плискина

СЧЕТЧИК КАЛОРИЙ

ЗДОРОВЫЙ РАЦИОН ПИТАНИЯ
БЕЗ ЛИШНИХ КАЛОРИЙ

Юлианна Плискина

СЧЕТЧИК КАЛОРИЙ

ЗДОРОВЫЙ РАЦИОН ПИТАНИЯ
БЕЗ ЛИШНИХ КАЛОРИЙ

УДК 613.2
ББК 51.23
ПЗ8

В оформлении обложки использованы иллюстрации:
Vips_s, KASUE / Shutterstock / FOTODOM
Используется по лицензии от Shutterstock / F030DOM

Во внутреннем оформлении использованы иллюстрации
Алейниковой А.С.

ПЗ8 Плискина, Юлианна Владимировна.
Счетчик калорий. Здоровый рацион питания без лишних калорий / Юлианна Плискина. — Москва : Эксмо, 2025. — 192 с. — (Вкус здоровой жизни).

ISBN 978-5-04-197124-3

Несбалансированное питание — популярная причина некоторых заболеваний, плохого настроения, нехватки сил и лишнего веса. А если ваш организм не получает необходимых веществ, он вынуждает вас есть больше.

Как же понять, чего именно ему не хватает? Какие витамины и минералы находятся в норме, а какие в дефиците?

В этом поможет разобраться эксперт по здоровому питанию Юлианна Плискина, которая увлекательно и понятно расскажет о белках, жирах, витаминах, минералах, составе продуктов, гликемическом индексе, Е-компонентах.

Автор разработала эффективную программу правильного питания и пошаговые инструкции для того, чтобы вы определили суточную норму калорий и подобрали сбалансированный рацион.

«Счетчик калорий» будет полезен всем, кто желает прийти в форму, поправить здоровье, обрести силы и энергию.

Внимание! Информация, содержащаяся в книге, не может служить заменой консультации врача. Необходимо проконсультироваться со специалистом перед любыми рекомендуемыми действиями.

УДК 613.2
ББК 51.23

ISBN 978-5-04-197124-3

© Плискина Ю., текст, 2016
© Алейникова А.С., художественное оформление, 2017
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2025

Содержание

Эта книга вам необходима! 5

Часть I. Основы здорового питания

Глава 1. Мини-справочник по правильному питанию 9

Глава 2. Как сделать правильное питание частью жизни 10

Глава 3. Как составить «здоровое меню» на день 18

Часть II. Таблицы калорийности

Категория: «Овощи, фрукты, грибы» 26

Категория: «Орехи и сухофрукты» 34

Категория: «Мука и мучные изделия» 37

Категория: «Хлебобулочные изделия» 40

Категория: «Крупы, каши, бобовые» 43

Категория: «Кондитерские изделия и сладости» 45

Категория: «Мясные продукты» 51

Категория: «Колбасные изделия и паштеты» 55

Категория: «Рыба и морепродукты» 58

Категория: «Молочные продукты» 62

Категория: «Сыры и творог» 65

Категория: «Мороженое» 68

Категория: «Яйца и продукты из них» 70

Категория: «Консервы овощные, фруктовые, рыбные и мясные» 72

Категория: «Масла и жиры» 78

Категория: «Сырье, соусы и приправы» 80

Категория: «Напитки алкогольные и безалкогольные» 84

Часть III. Полезные таблицы

Глава 1. Список полезных продуктов, или Что всегда должно быть дома 95

Глава 2. Что таят в себе E-компоненты? Проверьте состав продукта! 100

Глава 3. Правильное оформление стандартной товарной информации	116
Глава 4. Как определить, каких витаминов и минералов вам не хватает?	118
Глава 5. Таблицы калорийности популярных ресторанных блюд	136

Часть IV. Рабочая тетрадь

Упражнение № 1. Определите свой идеальный вес.	143
Упражнение № 2. Определите процентное содержание жира в организме . . .	147
Упражнение № 3. Рассчитайте свою суточную норму калорий	150
Упражнение № 4. Определите суточную норму калорий для безопасного снижения веса	154
Упражнение № 5. Составляем сбалансированное меню	155
Упражнение № 6. Учимся вести «Дневник здоровья»	160

Часть V. Листы для записи личных результатов

Лист здоровья и постановки целей	167
Лист дневника питания	171
Лист графика тренировок	179
Лист для записи плана тренировки	183
Кардиотренировка	187
Растяжка	189

Эта книга вам необходима!

Дорогие читатели, рада приветствовать вас на страницах своей второй книги.

Возможно, когда вы увидели на книжной полке книгу «Счетчик калорий. Основы правильного питания», то подумали: «Наверное, это еще одна книжка, состоящая из непонятных таблиц с наименованиями продуктов и сотнями чисел, которые нужны врачам-диетологам или пищевым технологам».

Но даже если вы все еще нерешительно вертите книгу в руках, стоит вам только посмотреть на ее содержание, как поймете, что это что-то принципиально новое. И вы не ошибетесь! Вы, безусловно, и так знаете, что люди весят больше, чем нужно, потому что едят больше, чем нужно. Это означает, что с пищей в организм попадает больше энергии, чем ее потребляется. В этой книге я поднимаю более важные вопросы, а не просто рассуждаю на тему избыточного веса и как похудеть, я даю конкретные советы, преобразованные в программу и пошаговые инструкции, как добиться желаемой цели без лишних слов и очередных откровений тренера-неудачника или диетолога.

Идея создания этой книги пришла мне на ум еще в далеком 2007 году. Тогда я начинала карьеру сразу на двух ставках — диетолога и тренера в детском образовательном учреждении. И мне нужно было составлять не только программы тренировок, но и программы питания для своих подопечных, ведь только благодаря энергетическому балансу между физической активностью и потребляемой пищей можно было добиться поставленной цели, для одних — завоевать медаль на соревнованиях, для других — избавиться от излишней упитанности, чтобы чувствовать себя увереннее среди сверстников. Книгу, которая мне была так необходима в тот момент, найти я не смогла, это были или банальные справочники с таблицами калорийности основных продуктов питания или многостраничные труды диетологов со слезливыми историями похудевших клиентов. Я искала четкую, структурированную инструкцию с ответами на вопросы: как, сколько, что конкретно делать, которую смогла бы в качестве методического пособия передать родителям своих учеников, подарить клиентам и даже вручить самим детям.

Но если ты чего-то не можешь найти, то создай это сам! Так долгими бессонными ночами я перекладывала все свои знания, полученные как в процессе обучения в университете на отделении спортивной медицины по специальности реабилитация, так и практические, которые вывела сама методом наблюдения, проб и ошибок в своей рабочей практике. Методичка «Основы здорового питания с таблицами калорийности» на 100 листах формата А4, размноженная мною в трех экземплярах в университетской библиотеке, разошлась по рукам и стала настоящей палочкой-выручалочкой для многих. А спустя почти 10 лет издательство обратилось ко мне с идеей создания подобной книги.

Если в первой книге «Мифоеды» я разрушала мифы и заблуждения о еде, давала рекомендации по выбору продуктов, подсказывала, как не заблудиться в джунглях супермаркета, и объясняла, как не попасться в ловушки маркетологов и производителей, то в этой книге пришла пора поговорить о еде на другом уровне, более глубоком, и разобраться в основах питания, которые помогут вам на долгие годы сохранить здоровье.

Большую часть книги занимают таблицы калорийности, которые помогут вам в составлении здорового и сбалансированного рациона питания. **Это первый в России справочник с таблицами калорийности, в которых учитывается полный витаминный и минеральный состав продуктов, помимо их пищевой и энергетической ценности.** К тому же книга станет жизненно необходимым инструментом для людей больных сахарным диабетом, а также всех тех, кто внимательно следит за своей фигурой, потому что каждый продукт в таблицах калорийности содержит информацию о гликемическом индекс-

се — показателе, который определяет насколько повышается уровень сахара в крови при употреблении того или иного продукта.

Это не просто книга с таблицами калорийности и рекомендациями по питанию, а целое краткое пособие по диетологии, с помощью которого вы сами:

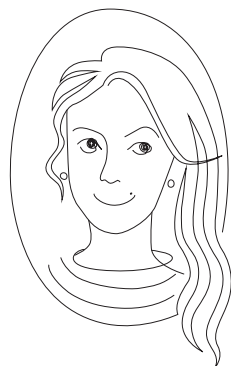
- научитесь составлять рацион питания и определять, сколько белков, жиров и углеводов вы должны ежедневно получать с пищей;
- сможете определить тип своей фигуры;
- узнать процентное содержание жира в организме;
- рассчитать суточную калорийность рациона питания.

Вы найдете массу полезных списков и таблиц:

- список полезных продуктов, которые всегда должны быть у вас на кухне;
- расшифровки значений вредных пищевых добавок (Е-компонентов);
- таблицы калорийности ресторанных блюд.

Книга поможет вам избавиться от многих страхов, например, что питаться правильно — это сложно, утомительно и дорого. Здесь не рекламируются те или иные системы питания. Вместо этого вы найдете советы о том, как именно вы должны начать свой путь к здоровой жизни. Для этого я снабдила книгу уникальными рабочими листами, из которых вы сможете собрать **личный «Дневник здоровья»**, чтобы контролировать успехи, составлять меню на день, вести учет калорийности рациона питания и даже планировать график тренировок!

Я уверена, что эта книга станет вашим решительным шагом на пути к крепкому здоровью, хорошему самочувствию, цветущему внешнему виду и гармонии!



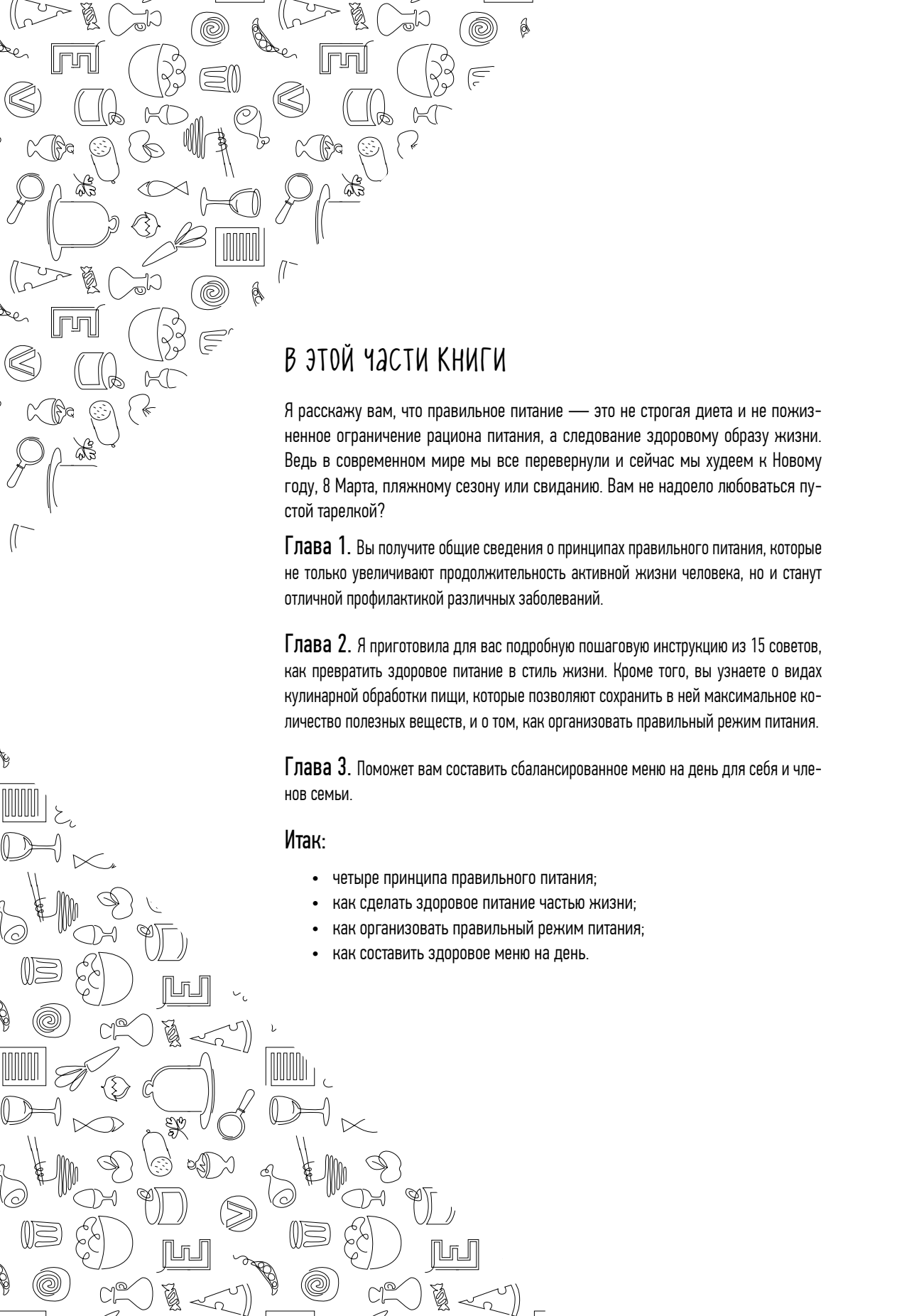
Ваша Юлианна Плискина!



Часть I

ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ



A decorative border of various food and drink icons, including wine glasses, plates, bowls, and vegetables, surrounds the text.

В ЭТОЙ ЧАСТИ КНИГИ

Я расскажу вам, что правильное питание — это не строгая диета и не пожизненное ограничение рациона питания, а следование здоровому образу жизни. Ведь в современном мире мы все перевернули и сейчас мы худеем к Новому году, 8 Марта, пляжному сезону или свиданию. Вам не надоело любоваться пустой тарелкой?

Глава 1. Вы получите общие сведения о принципах правильного питания, которые не только увеличивают продолжительность активной жизни человека, но и станут отличной профилактикой различных заболеваний.

Глава 2. Я приготовила для вас подробную пошаговую инструкцию из 15 советов, как превратить здоровое питание в стиль жизни. Кроме того, вы узнаете о видах кулинарной обработки пищи, которые позволяют сохранить в ней максимальное количество полезных веществ, и о том, как организовать правильный режим питания.

Глава 3. Поможет вам составить сбалансированное меню на день для себя и членов семьи.

Итак:

- четыре принципа правильного питания;
- как сделать здоровое питание частью жизни;
- как организовать правильный режим питания;
- как составить здоровое меню на день.

Глава 1.

МИНИ-СПРАВОЧНИК ПО ПРАВИЛЬНОМУ ПИТАНИЮ

Предлагаю перейти к ознакомлению с основными принципами здорового питания, которые, заметьте, не я придумала и «упаковала» под своей фамилией, а лишь систематизировала и упорядочила. Следование этим принципам не только увеличивает продолжительность активной жизни, но и является отличной профилактикой различных заболеваний.

Я организовала эту часть книги в виде мини-справочника, без лишней воды и словоблудия, чтобы время от времени вы могли обращаться к нему как к удобной шпаргалке.

ПРИНЦИП № 1. ЕШЬТЕ СТОЛЬКО, СКОЛЬКО НУЖНО

- Наш организм должен получать из пищи как необходимую для жизнедеятельности энергию, так и все необходимые питательные вещества.
- Энергию мы используем прежде всего для поддержания основного обмена веществ и для физической деятельности.
- Потребность человека в энергии зависит от:
 - возраста;
 - пола;
 - особенностей обмена веществ;
 - состояния организма;
 - физической активности.
- Если организм получает энергии больше, чем надо, то излишек может стать причиной лишнего веса и ожирения, которые приводят к нарушению во всех системах организма человека.
- Если же наш организм получает слишком мало энергии, это может стать причиной похудения или недостатка необходимых питательных веществ.

Подробнее об основных питательных веществах и понятии энергетической ценности продуктов читайте в следующих частях книги.

ПРИНЦИП № 2. ПОТРЕБЛЯЙТЕ НЕОБХОДИМЫЕ ОРГАНИЗМУ ПИТАТЕЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА В ПРАВИЛЬНОЙ ПРОПОРЦИИ

- Важно не только количество энергии, получаемой из пищи, но также и то, чтобы источниками энергии служили правильные питательные вещества.
В сбалансированном меню взрослого человека 15–20% получаемой энергии дают белки, 20–25% — жиры и 55–60% — углеводы.
- Каждое питательное вещество выполняет в организме свою важную роль.
- Недостаток питательных веществ, вызванный однообразным питанием, может стать причиной разных заболеваний.
- Несбалансированное питание может вызвать проблемы с весом: если организм не получает из пищи нужных веществ, то он принуждает нас больше есть.

ПРИНЦИП № 3. МОЖНО ЕСТЬ ВСЕ, НО УМЕРЕННО!

- Здоровое питание — это не ограничение длиной в жизнь! Есть можно все, но в умеренных количествах. Иногда можно позволить себе и кусочек торта.
- Сладкую и жирную пищу следует есть редко и в малых количествах.
- Будьте осторожны в употреблении соли, сахара и алкоголя. Следуйте приведенным мной дозировкам и всегда помните о скрытом сахаре и соли в продуктах питания.
- Никакие излишества не бывают полезными для организма, они могут привести к однообразному и несбалансированному питанию. Даже полезные продукты, потребляемые в избытке, могут нанести вред.

ПРИНЦИП № 4. ПИТАНИЕ ДОЛЖНО БЫТЬ РАЗНООБРАЗНЫМ

- Разнообразие означает широкий выбор как в пределах одной группы продуктов, так и между группами (см. пирамиду питания)
- Разные фрукты и овощи содержат разные витамины и минеральные вещества в разных количествах. Именно поэтому важно, чтобы в каждой употребляемой вами порции были разные овощи и фрукты.
- Время от времени пересматривайте свое питание, чтобы оно не было однообразным.
- Наш организм должен получать из пищи все необходимые ему вещества.
- При разнообразном питании нет необходимости принимать дополнительные пищевые добавки, дорогостоящие витаминные комплексы и БАДы (биологически активные добавки).
- В случае однообразного питания организм может получить из пищи слишком много консервантов и пищевых красителей, количество которых, если взять каждый продукт по отдельности, находится в пределах нормы.

Глава 2.

КАК СДЕЛАТЬ ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ЧАСТЬЮ ЖИЗНИ

В первую очередь здоровое питание — это умеренность и сбалансированность ежедневного рациона. Никакого отношения всевозможные диеты (низкокалорийные, белковые, углеводные, по цветам, группе крови и лунным суткам) не имеют к принципам правильного питания.

Только придерживаясь разумного подхода к потреблению пищи, следуя правилам выбора качественных продуктов, используя правильные методы кулинарной обработки и располагая информацией о пищевой и энергетической ценности каждого съеденного продукта, можно избавиться от лишнего веса, подстегнуть метаболизм (обмен веществ) и улучшить функционирование всех систем организма.

С годами плоды некачественного питания и нездорового образа жизни накапливаются и приносят значительный вред нашему здоровью. Чтобы этого избежать, я хочу поделиться с вами 15 правилами, благодаря которым ваш рацион питания станет полезнее.

Правило 1. ПИТАЙТЕСЬ РАЗНООБРАЗНО СОГЛАСНО ПРИНЦИПАМ ПИЩЕВОЙ ПИРАМИДЫ



На основе пищевой пирамиды построены мои рекомендации о степени полезности того или иного продукта в таблицах калорийности.

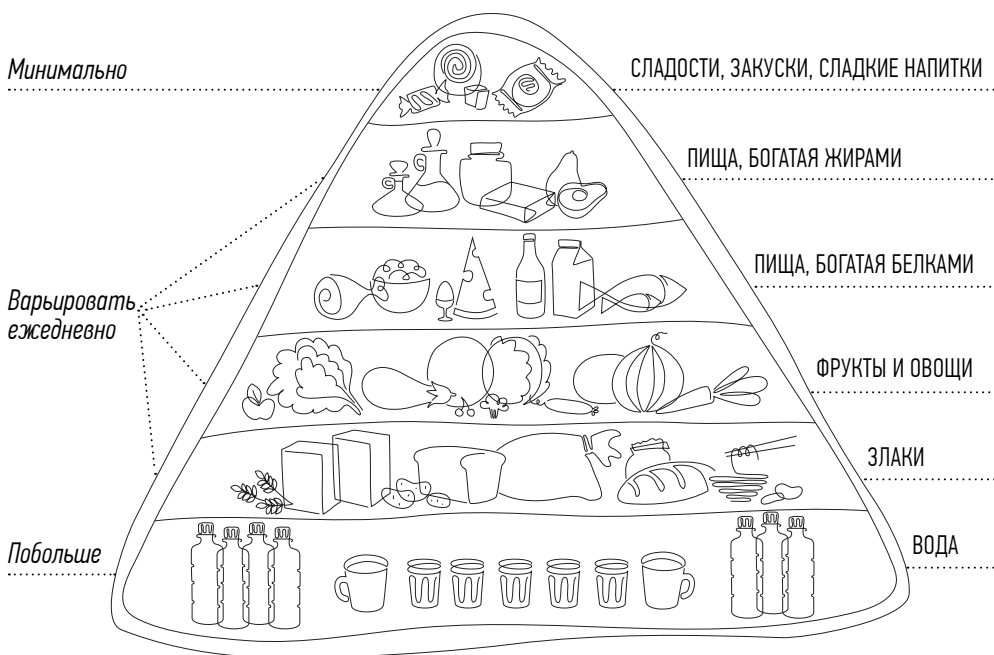
Не забывайте постоянно обращаться к ступеням пищевой пирамиды, чтобы понять, действительно ли вам нужно съесть какой-либо продукт или же стоит заменить его на более полезный и питательный.

На ступенях пирамиды расположены разные группы продуктов. Она показывает правильные пропорции: какие продукты следует есть больше, какие — меньше.

В нижней части пирамиды расположены те продукты, которых надо есть больше (эти продукты обозначены в таблицах калорийности +), в середине находятся продукты для умеренного потребления (эти продукты обозначены в таблицах калорийности 0) и на вершине — продукты, которых надо есть мало или стараться не употреблять вовсе (эти продукты обозначены в таблицах калорийности -).

Если вы каждый день будете включать в дневное меню что-либо с каждой ступени пирамиды, а также варьировать продукты в пределах группы, то организм получит все необходимые питательные вещества.

И конечно, не забывайте быть активными и потреблять достаточное количество воды каждый день (1,8–2,1 литра).



ПРАВИЛО 2. СОБЛЮДАЙТЕ ПРАВИЛЬНЫЙ РЕЖИМ ПИТАНИЯ



Какой режим питания оптимален для современного человека с учетом того, что продолжительность активного дня составляет примерно 12–13 часов? Регулярный и сбалансированный! Ведь на протяжении всего этого времени нам просто жизненно необходимо чувствовать себя бодрыми и полными сил.

РЕЖИМ ПИТАНИЯ — ЭТО:

- кратность приема пищи в течение дня;
- количественное распределение энергетической ценности пищи по отдельным ее приемам;
- интервал между приемами пищи.

Как сделать правильный режим питания привычкой?

ЧТО ПОНАДОБИТСЯ:

- ежедневник или специальный блокнот питания;
- контейнеры для транспортировки еды;
- мобильное приложение с возможностью установить напоминания.

Начните заполнение ежедневника с планирования времени для завтрака, обеда, ужина и двух перекусов или скачайте любое мобильное приложение с функциями планирования и возможностью установить сигналы напоминаний об очередном приеме пищи.

Составьте список покупок на неделю, чтобы всегда было, что прихватить с собой на работу в качестве перекуса. Не забудьте купить пластиковые контейнеры или специальные ланч-боксы для транспортировки еды. Поверьте, не только ваш организм будет вам несказанно благодарен, но и ваше окружение увидит перед собой совсем другого человека, менее раздражительного, более жизнерадостного и эффективного.

Семь правил организации здорового режима питания

1. Интервал между приемами пищи не должен превышать 4–4,5 часа
2. Минимальный перерыв между приемами пищи должен быть не менее 2–3 часов
3. Старайтесь питаться в одни и те же часы (в пределах получаса)
4. Увеличивайте недостающий объем пищи за счет овощей и фруктов
5. Суточный объем пищи вместе с выпиваемой жидкостью должен быть в пределах 2,7–3 кг
6. Питайтесь 4–5 раз в день (3 основных приема пищи + 2 перекуса) и распределяйте калорийность рациона следующим образом:

Завтрак — 25%

Второй завтрак — 8%

Обед — 35%

Перекус (полдник) — 7%

Ужин — 25%

7. Ужинайте не позднее чем за два часа до сна.

ПРАВИЛО 3. УМЕНЬШИТЕ КОЛИЧЕСТВО ЖИВОТНЫХ ЖИРОВ



- Старайтесь употреблять не более 80 г красного мяса в день, а лучше не чаще 2–3 раз в неделю. В остальные дни мясные продукты с высоким содержанием жира старайтесь заменять на рыбу, птицу или нежирные сорта мяса, а также на бобовые.
- Порции мяса, рыбы или птицы должны быть небольшими — не более 150 г.
- Ограничьте в рационе питания количество таких мясных продуктов, как колбаса, сосиски, паштеты, и избегайте обработанных пищевых продуктов, содержащих трансжиры.
- Неумеренное потребление животных жиров способствует увеличению риска развития онкологических заболеваний и ишемической болезни сердца, повышению уровня вредного холестерина в крови.
- Мясные продукты лучше запекать или готовить на пару.

ПРАВИЛО 4. УПОТРЕБЛЯЙТЕ БОЛЬШЕ ПОЛЕЗНЫХ (НЕНАСЫЩЕННЫХ) ЖИРОВ



Ненасыщенные полезные жиры содержатся в растительном масле, орехах, семечках, авокадо и рыбе. Эти продукты содержат жирные кислоты омега-3 и омега-6, которые нужны для нашей красоты и здоровья, но, конечно, в разумных пределах.

Насыщенные (твердые) жиры повышают уровень вредного холестерина и ведут к сердечно-сосудистым заболеваниям, поэтому их количество следует минимизировать. Самые коварные — скрытые насыщенные жиры и трансжиры. Они в больших количествах содержатся в колбасах, сосисках, сдобной выпечке, некоторых готовых соусах.

Потребление жира, в том числе и содержащегося в продуктах (мясе, молоке и др.), должно составлять от 20 до 25% суточной калорийности пищи.

Лучше готовить пищу на пару, отваривая, запекая или пользуясь микроволновой печью. Следует уменьшить добавление жиров в процессе приготовления еды.

Особое внимание хочу акцентировать на жирных кислотах, которые входят в состав потребляемых нами жиров.

ЖИРЫ БЫВАЮТ:

- насыщенными (НЖК) — в сливочном масле, твердых маргаринах;
- полиненасыщенными (ПНЖК) — в растительных маслах, рыбе и некоторых мягких маргаринах;
- мононенасыщенными (МНЖК) — в оливковом, рапсовом и арахисовом маслах.

Наиболее полезны МНЖК, особенно из оливкового масла. Они обладают антиоксидантными свойствами и защищают холестерин крови от окисления.

Рекомендуемое потребление ПНЖК должно составлять около 7% от суточного рациона, МНЖК — 10–15%.

ПРАВИЛО 5. СНИЗЬТЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ СОЛИ



Потребление нами соли достигло максимума за счет применения ее в производстве полуфабрикатов, консервов, снековой продукции и т.д. 80% соли мы получаем именно из этих продуктов. В итоге при норме 4–5 г в день мы употребляем 8–15 г соли.

Не нужно совсем исключать соль из рациона питания, но помните, что количество скрытой соли, содержащейся в хлебе, консервах и прочих продуктах, не должно превышать 6 г (это примерно 1 чайная ложка) в сутки. Солите пищу умеренно, а для улучшения вкуса добавляйте больше трав и пряностей.

ПРАВИЛО 6. ОГРАНИЧЬТЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ ЧИСТОГО САХАРА



- Постепенно снижайте количество добавляемых в чай или кофе ложек сахара.
- Если не можете сразу отказаться от газированных напитков, то замените их на минеральную воду, подслащенную домашним вареньем или компотом.
- Свежевыжатые фруктовые соки разбавляйте наполовину водой, они содержат много натуральных сахаров.
- Откажитесь от пакетированных соков.
- Вместо сладостей ешьте больше свежих фруктов или сухофруктов, по крайней мере, это полезнее.
- Покупая консервированные фрукты, обратите внимание, чтобы они были в воде или собственном соке, но никак не в сладком сиропе.
- Добавьте в свой рацион больше белков, клетчатки и полезных жиров, они помогут вам не допустить резкого понижения уровня сахара в крови, который вызывает сильное чувство голода и провоцирует съесть что-нибудь сладенькое.

ПРАВИЛО 7. УПОТРЕБЛЯЙТЕ БОЛЬШЕ СПОЖНЫХ УГЛЕВОДОВ



Углеводы — это наш основной источник энергии. Они необходимы для нормального обмена белков и жиров. В комплексе с белками углеводы образуют гормоны и ферменты, секреты некоторых желез, другие биологически важные соединения.

Наиболее полезны **сложные углеводы (полисахариды)** — это крахмал, гликоген, клетчатка, пектин. Особое значение имеют клетчатка и пектины, которые почти не перевариваются в кишечнике и не являются источниками энергии. Эти балластные вещества играют большую роль в питании, обеспечивая хорошую работу пищеварительной системы.

Основные источники сложных углеводов — овощи, фрукты, хлеб из муки грубого помола, блюда и пищевые продукты из круп и макаронных изделий из твердых сортов пшеницы. Более половины суточного рациона питания должно покрываться за счет этих продуктов.

О низкоуглеводной диете

Путь к здоровью, красоте и стройности лежит не через отказ от углеводов, на которые креативные «диетологи» повесили ярлык «бесполезный источник энергии и лишних килограммов». В углеводах содержится множество необходимых для здоровья веществ: пищевые волокна, минеральные соединения, витамины группы В и С.

Ошибочно и утверждение, что эти продукты способствуют отложению жира. На самом деле, содержание энергии в крахмале намного меньше, чем в таком же количестве жира или, например, алкоголя.