

Елена Бойко

Вся правда о еде

Серия «Доктор Блогер»

Елена Бойко

Вся правда о еде



Издательство АСТ
Москва

УДК 615.874
ББК 51.230
Б 77

Все права защищены.

Ни одна часть данного издания не может быть воспроизведена или использована в какой-либо форме, включая электронную, фотокопирование, магнитную запись или иные способы хранения и воспроизведения информации, без предварительного письменного разрешения правообладателя.

Издательство не несет ответственности
и не предоставляет гарантий в связи с публикацией фактов,
данных, результатов и другой информации.

Бойко, Елена Зинуровна.

Б 77 Вся правда о еде / Е. З. Бойко. — Москва: Издательство АСТ, 2020. — 288 с. — (Доктор блогер).

ISBN 978-5-17-109482-9

«Правильное питание – это здоровье. А здоровье – это всегда красиво!». Многие из нас поддержат это утверждение, но как же сложно заставить себя придерживаться такой установки. Для Елены это не просто красивая фраза, а девиз, которому она следует в жизни. Диеты без показаний, необоснованные запреты и укоренившиеся мифы – лишь трата вашего драгоценного времени, а зачастую и здоровья. С этим необходимо покончить раз и навсегда! В книге по полочкам разложено само понятие рационального питания. На пальцах рассказано о белках, жирах и углеводах. Даются ответы на самые популярные вопросы, развенчиваются мифы о продуктах и доказываются, что здоровое питание – это легко и просто. Здесь вы найдете самую полную инструкцию по снижению веса и удобные инструменты для работы над собой: дневник питания, список продуктов, руководство по расчету норм калорийности, информацию по составлению рациона и многое другое. Это не просто книга о еде. Это самый настоящий гид по правильному питанию и здоровой стройности!

УДК 615.874
ББК 51.230

ISBN 978-5-17-109482-9

© Е. З. Бойко, текст, 2019
© ООО «Издательство АСТ», 2020

Предисловие

«Ты — то, что ты ешь», — говорил Гиппократ. Фраза, не теряющая актуальности во все времена. Однако мне кажется, что именно в наше время она как нельзя более актуальна.

Ведь несмотря на то, что полки супермаркетов ломятся от мыслимых и немыслимых продуктов, а улыбающиеся рекламные люди каждый день предлагают нам попробовать свежие новинки, поход за едой превращается в тот еще квест. Заполнить холодильник в худшем случае безвредной, а в идеале полезной едой не так-то просто. Производители изобретают все новые способы сделать продукты более привлекательными (добавляя тонну сахара, ароматизаторов, красителей, увеличивая срок годности и т. д. и т. п.), а Интернет кишит таким количеством противоречивой информации о питании, что «взрывается» голова.

«Так больше продолжаться не может!» — подумала я и решила написать эту книгу. В ней я по полочкам разложу, как питаться правильно и с пользой для здоровья, на какие уловки маркетологов не следует поддаваться, на что ориентироваться при составлении рациона, а также как с помощью еды привести себя в форму и быть не только стройной, но и красивой.

Давай знакомиться.

Меня зовут Елена Бойко, я диетолог-нутрициолог, влюбленный в свою профессию. Возможно, мы уже знакомы по моему блогу в Инстаграме (@Elena_GoodFood) либо по моим пабликам-сборникам (@Goodfood_recept и @Goodfood_shpargalki). За время ведения блога я написала более тысячи статей о рациональном питании и качественном, здоровом похудении, сделала более ста обзоров и разборов продуктов и популярных систем питания, помогла обрести стройность более чем пяти тысячам человек и завоевала доверие более чем полумиллиона читателей.

В этой книге я собрала воедино все свои знания и опыт, чтобы просто и доступно рассказать о системе рационального питания каждому, кто хочет расставить для себя точки над *i* в данной теме.

Помимо того, что я имею образование и опыт работы с людьми, у меня есть еще и личный опыт снижения и удержания веса. Да-да, я начала развиваться в этой области, начав собственную борьбу с лишним весом. Поэтому всегда говорю, что являюсь не только теоретиком, но и практиком, который не понаслышке знает, как это — менять пищевые привычки и режим, работать над собой, учиться составлять грамотное меню и следовать ему.

Я никогда не была худой. Скорее, подтянутой, благодаря детским и юношеским занятиям спортом. Но потом со мной случилась ОНА! Нет, не первая любовь, а жизнь в студенческом общежитии. Вечеринки, тусовки, дешевые столовские пирожки и сосиски в тесте, растворимая лапша, еда по ночам и за компанию с подружками сделали свое дело. Я стала набирать вес, сама того не замечая. Оч-

нулась, когда при росте 158 см весы безжалостно показывали 74 кг. С тех пор начались множественные бесплодные и, будем честными, бестолковые попытки похудеть. Белковые диеты, монодиеты, чай для похудения, разгрузочные дни — чего я только не перепробовала! Результаты были кратковременными и неутешительными. Пяток килограммов плавали туда-сюда, я переходила из размера 48 в 46-й и обратно.

Думаю, этот путь знаком многим: когда нет системы, когда пробуешь то один, то другой способ, радуешься скинутым пяти килограммам, которые, стоит только расслабиться, тут же возвращаются назад и захватывают еще парочку дружков. С каждой такой попыткой результаты все печальнее, процесс идет все медленнее, испытанные способы уже не помогают. В итоге от горя и злости начинаешь снова есть все подряд, а потом снова не можешь смотреть на себя в зеркало. И так годами. Годами не можешь вырваться из этого замкнутого круга. Знаем, проходили.

Наконец до меня дошло, что нужна система, необходимо менять сами пищевые привычки и отношение к еде, себе и своему телу. Забыть про «надо срочно похудеть к лету» и работать над собой в комфортном темпе. Я начала самостоятельно постигать основы правильного питания и менее чем за полгода похудела почти на 17 кг. С тех пор легко держу вес в норме.

Тема здорового образа жизни так меня увлекла, что я решила получить образование в этой сфере. Сначала пошла учиться на тренера тренажерного зала и групповых программ, а также получила сертификаты консультанта по питанию и спортивному питанию. После этого поняла, что мне мало — аппетит, как говорится, приходит во

время еды, — и прошла обучение на фитнес-нутрициолога с диетологическим сопровождением.

Вообще я заметила, что еще пару лет назад от слова «нутрициолог» многие впадали в ступор. Это сейчас термин все больше входит в нашу жизнь.

Нутрициология — наука о питании. Изучает продукты питания, состав пищи, воздействие на организм человека.

Нутрициолог — тот специалист, который подбирает и выстраивает рацион для здорового человека, исходя из текущих целей и потребностей, помогает сформировать новые пищевые привычки.

По сути, нутрициология находится на стыке таких фундаментальных наук, как физиология, биохимия, диетология и даже, можно сказать, психология.

В своей работе я опираюсь исключительно на те нормы, которые на данный момент приняты Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ) и Минздравом России. Ежедневно можно встретить различные исследования, которые утверждают то одно, то другое и зачастую являются прямо противоположными друг другу. Так вот, нужна четкая научно-доказательная база, прежде чем принимать чьи-то гипотезы на веру. Пока официальной наукой данные не подтверждены, брать их за основу априори нельзя. Поэтому я аргументирую все и привожу факты только с точки зрения официально действующих норм.

Наверняка вам встречалась на просторах Интернета фраза «ПП у каждого свое». Признаюсь по секрету, раньше меня от нее слегка потряхивало, теперь привыкла. Есть утвержденные критерии, точные данные и цифры, относящиеся к рациональному питанию. С помощью них легко можно понять, является ли тот или иной рацион здо-

ровым, или перед нами банальная низкоуглеводная диета; относится ли продукт к понятию «правильное питание», или им лучше не злоупотреблять. Сосиска промышленного производства останется сосиской (сомнительным в наше время продуктом), даже если трижды вписать ее в калорийность рациона. Подмена понятий, безграмотность, устаревшие и новые, появляющиеся как грибы после дождя мифы о еде — вот что я ежедневно вижу в своей работе. Именно по этой причине всегда нужно обращаться к официальным данным, а не слушать фито- и прочих няшек с просторов Интернета.

Очень важно самостоятельно разложить в голове систему рационального питания, тогда ответы на многие вопросы отпадут сами собой. Можно будет всегда оставаться в форме, кормить семью здоровой пищей и быть красивой. Ведь красота — это прежде всего здоровье, а здоровье — это всегда красиво.

В этой книге по обычной системе от простого к сложному мы разберем рациональное питание, цели и задачи, которые оно решает, обсудим текущие нормы, принципы и критерии. Всесторонне рассмотрим макронутриенты (белки, жиры, углеводы) и их роль для организма. Обязательно затронем тему грамотного снижения веса, пищевых привычек и пищевого поведения, выстроим подробный и понятный алгоритм, который позволит стройнеть легко и с удовольствием. В конце вас ждет удобный инструмент для контроля динамики процесса во время снижения веса — дневник питания и режима дня.

Все рекомендации, данные в этой книге, применимы к относительно здоровому человеку. Тому, у кого нет необходимости соблюдать специальную лечебную диету или

ограничивать какие-либо продукты. Надеюсь, это очевидно, но на всякий случай заострю внимание. Если у вас имеются отдельные, персональные назначения, которые дал ваш специалист, основываясь на анамнезе, они (эти назначения) должны быть первичными. И рацион в первую очередь должен быть подчинен и отвечать именно этим рекомендациям, поскольку все значения и нормы, о которых я говорю ниже, приведены для некоего усредненного, априори здорового человека и не учитывают индивидуальных особенностей.

Понятие рационального питания

Прежде чем переходить к обсуждению норм и критериев, предлагаю ввести сам термин «рациональное питание».

Начнем с того, что термина «правильное питание» в диетологии нет. Можно сказать, что это просторечное название — то, каким пользуется сейчас большинство людей. Также можно встретить аббревиатуру «ПП» или даже такую — «ПэПэ». Я буду пользоваться и термином «рациональное питание», и словосочетанием «правильное питание», и буквосочетанием «ПП».

Рациональное питание — это сбалансированный рацион, который должен осуществлять равновесие между энергией, поступающей из пищи, и энергией, расходуемой человеком.

Главная цель рационального питания — удовлетворение потребности человеческого организма в качественных макро- и микроэлементах, необходимых для его полноценного функционирования и жизнедеятельности.

В основе рационального питания лежат три основных принципа:

1. Баланс между энергией, которая поступает с пищей, и энергией, которую человек тратит в процессе жизнедеятельности. Иными словами, сколько получаем — столько

и тратим. Избыток энергии приведет к набору лишнего веса, а большой дефицит — к проблемам со здоровьем.

2. Достаточность пищевых веществ для удовлетворения потребности организма в определенном их качестве, количестве и соотношении. Иначе говоря, еда должна обеспечивать бесперебойную работу всех систем организма. Для этого поступающие калории, белки, жиры и углеводы должны быть качественными, а микронутриентный состав рациона многообразным.

3. Соблюдение режима питания. Этот принцип позволяет соблюсти два предыдущих и содействует выработке верных пищевых привычек.

В зависимости от текущих потребностей, рациональное питание может способствовать набору, поддержанию или снижению массы тела.

Посмотрите на определение. Как вы думаете, кому подходит рациональное питание?

Кстати, этот вопрос я обычно задаю на семинарах, куда меня приглашают выступить время от времени. Чаще всего из зала сразу раздается ответ:

— Худеющим.

— А нехудеющим? Тем, кто набирает массу или поддерживает вес, можно правильно питаться? — снова спрашиваю я.

— Можно, — слышу в ответ.

— А детям?

— Нужно! — уже более уверенно хором отвечают участники.

Таким образом, общим коллективным разумом мы приходим к тому, что правильное питание — для всех. Сле-

доть за тем, что попадает в тарелку, стараться употреблять здоровую пищу в достаточном количестве не только можно, а необходимо всем: женщинам и мужчинам, девушкам и юношам, детям и старикам, худеющим и нехудеющим. Потому что в глобальном смысле цель ПП — это здоровье.

Раньше меня удивляло, когда интересовались, можно ли беременным, детям и кормящим питаться правильно. Сразу становилось любопытно, что вообще человек вкладывает в это понятие. Со временем я поняла, что для многих правильное питание четко ассоциируется с похудением, то есть оно воспринимается людьми как диета для похудения.

По большому счету правильное питание — это тоже диета. Ведь диета — это система питания, имеющая определенные задачи, критерии, принципы, нормы. И здесь все верно: изначально диета воспринималась именно как система питания, обычно лечебная. Но в наших реалиях это слово уже прочно связано в сознании с похудением.

Поэтому подчеркну еще раз: правильное питание НЕ равно похудение. Между этими двумя понятиями знак равенства ставить НЕЛЬЗЯ.

Правильное питание — это здоровая еда, выстроенная в сбалансированный рацион с необходимым количеством макро- и микронутриентов. Все. А вот цели, количество, состав приема пищи будут различны. Для худеющих будут действовать одни правила, для набирающих массу другие. Если первым чаще рекомендуется не злоупотреблять углеводами по вечерам, то вторым это делать нужно. Худеющие едят кашу, скажем, два раза в день, набирающие — че-

тыре. И это вовсе не значит, что одни питаются правильно, а другие нет. Каша, она и есть каша. Цели разные.

То же самое касается и модного понятия «интуитивное питание». Не существует никаких разновидностей правильного питания. Оно либо правильное (80–90 % здоровой еды и 10–20 % баловства типа шоколада или редких набегов в пиццерию) либо неправильное. Адепты интуитивного питания едят то, что хотят и когда хотят, но опять же максимально исключив вредные продукты из своего рациона.

Что получается? Люди следят за тем, что едят, обеспечивают разнообразие рациона, но не находятся в стадии активного снижения или набора веса. Питание-то все равно остается правильным. Не чипсы на завтрак и бургер со сникерсом на обед, а омлет на завтрак и банан с кефиром на ужин.

Приведу в пример свою маму. Ей 60 лет, обычная женщина, крайне далекая от модных понятий типа «фитнес», «ПП» и т. д. Но уже много лет она завтракает кашей, варит супы на овощном или легком курином бульоне, не ест жирное и жареное. Выбирает в качестве способа приготовления запекание еды в духовке или тушение в мультиварке. Ежедневно она употребляет кисломолочные продукты и овощи/фрукты. По максимуму исключила мучное, но, когда хочется, позволяет себе конфетку или печенье. Вот и получается то же самое интуитивное питание. А по факту обычное здоровое, читай — правильное, питание.

Другой пример, когда молодая девушка, ведущая блог, ежедневно выкладывает в качестве примера фото своих завтраков и обедов — шоколадные батончики и бутер-

броды с колбасой — и с гордостью уверяет, что именно об этом попросила ее интуиция. Здесь проходит тонкая грань. Чтобы питаться «интуитивно» и правильно, нужно не просто прислушиваться к себе, но и иметь здоровые, верные привычки и знать основы рационального питания. Иначе никаким правильным питанием там и близко пахнуть не будет.

Вот и получается, что ПП — это не диета, а образ жизни. Фраза, конечно, уже довольно банальная, но действительно отражающая суть. Пока к правильному питанию относиться как к кратковременной диете для похудения («Лена, хэлп, сижу на пп вот уже две недели, но еще не похудела к лету!»), ни о какой пользе для здоровья или выдающихся результатах речи быть не может.

Так вот, возвращаясь к вопросу «Кому полезно правильно питаться?», я подытожу — всем! Тем более что здоровый образ жизни — единственный фактор, на который мы можем и должны влиять, если хотим прожить долго и счастливо.

Но несмотря на то, что пропаганда здорового образа жизни активно ведется по всему миру, столь же активно возрастает проблема ожирения. Знаете ли вы, что всего за 30 лет ожирение в списке смертельных болезней перебралось с десятого места на шестое? А 2010-е годы стали первыми в истории человечества(!), когда от ожирения стало умирать больше людей, чем от голода. Только представьте! В мире до сих пор есть места, где люди гибнут от голода, а в благополучных, казалось бы, странах, наоборот, умирают от еды!

Основные причины ожирения — избыток нездоровой пищи, переедание, малоподвижный образ жизни.