

УДК 615.5
ББК 51.23
Р58

978-5-17-136024-5

Ровенская, Светлана.

Р58 Худеем по науке. Теория и практика ПП от нутрициолога /
Светлана Ровенская. — Москва: Издательство АСТ, 2021. — 192 с. —
(Здоровье Рунета. Подарочная книга).

Светлана Ровенская — дипломированный диетолог-нутрициолог и специалист по функциональному интегративному питанию. При помощи научного аргументированного подхода она поможет вам на пути к гармонии с собственным телом.

УДК 615.5
ББК 51.23

ISBN 978-5-17-136024-5

© Светлана Ровенская, текст, 2021
© ООО «Издательство АСТ», 2021



Научно-популярное издание

Светлана Ровенская

ХУДЕЕМ ПО НАУКЕ. Теория и практика ПП отнутрициолога

Ответственный редактор *М. Андрюкова*

Макет и верстка *И. Ключников*

Дизайн обложки *Е. Петрова*

Подписано в печать 30.04.2021

Формат 70x90/16 Усл.печ.л. 14.04

Тираж 3000 экз. Заказ №

Печать офсетная. Бумага офсетная 100. Гарнитура NewBaskervilleTC

Общероссийский классификатор продукции
ОК-034-2017 (КПЕС 2008): – 58.11.1 – книги, брошюры печатные

Произведено в Российской Федерации. Изготовлено в 2021 г
Изготовитель: ООО «Издательство АСТ»

129085 г Москва, Звездный бульвар, д. 21, строение 1,
комната 705, помещение I, этаж 7

«Баспа Аста» деген ООО

129085, г Мәскеу, Жұлдызды гүлзар, уй 21, 1 құрылым, 705 бөлме

Біздің электрондық мекенжайымыз: www.ast.ru

Интернет-магазин: www.book24.kz • Интернет-дүкен: www.book24.kz

Импортер в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы».

Қазақстан Республикасындағы импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Дистрибьютор и представитель по приему претензий на продукцию
в республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»

Қазақстан Республикасында дистрибьютор және өнім бойынша арыз-талаптарды
қабылдаушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС, Алматы қ., Домбровский көш.,

3«а», литер Б, офис 1.

Тел.: 8 (727) 2 51 59 89,90,91,92. Факс: 8 (727) 251 58 12, вн. 107;

E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz

Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.

Өндірген мемлекет: Ресей

Сертификация қарастырылмаған

От автора

Рада приветствовать вас, друзья!

Меня зовут Света Ровенская, я — дипломированный диетолог-нутрициолог и специалист по функциональному интегративному питанию. Уже несколько лет я веду свой блог, в котором нет места стереотипам и шаблонам — только научный аргументированный подход.

И если вы читаете мою книгу, значит, вы уже на шаг ближе к истине. На шаг ближе к гармонии с собой и своим телом. Значит, вы уже устали быть в плену привычных убеждений и мифов вокруг еды. Пора от них избавляться 😊

В эту книгу я вложила не только свои знания, но и свою душу. В ней я постаралась дать ответы на все вопросы, которые у вас могли возникнуть на этом непростом пути правильного питания и здорового образа жизни.

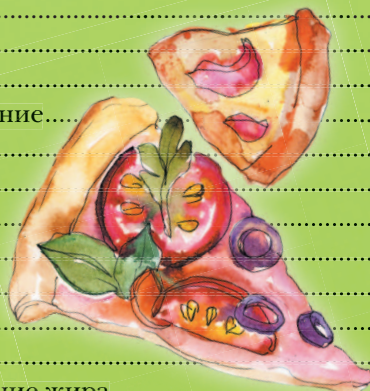
После прочтения все в голове у вас будет по полочкам.

Поехали!



Содержание

Глава 1. От автора.....	3
Глава 1. Обмен веществ и баланс энергии.....	6
Глава 2. КБЖУ.....	12
Глава 3. Белки (протеин).....	18
Глава 4. Жиры (липиды).....	26
Глава 5. Углеводы.....	32
Глава 6. Гликемический индекс (ГИ).....	40
Глава 7. Вода.....	42
Глава 8. Витамины.....	44
Глава 9. Минералы.....	48
Глава 10. Спортивное питание.....	50
Глава 11. Мифы.....	54
Глава 11.1.....	54
Глава 11.2.....	56
Глава 11.3.....	60
Глава 11.4.....	62
Глава 11.5.....	65
Глава 11.6.....	68
Глава 12. Локальное сжигание жира.....	70
Глава 13. Вес или объемы.....	74
Глава 14. Почему вы не худеете?.....	76
Глава 15. Сон и похудение.....	86
Глава 16. Алкоголь.....	92
Глава 17. Рефид и читмил.....	96
Глава 18. Как вести себя на празднике?.....	102
Глава 19. Как питаться на отдыхе /в отпуске.....	108
Глава 21. Пошаговый алгоритм действий.....	114
Глава 21.1.....	114
Глава 21.2.....	118
Глава 21.3.....	120
Глава 21.4.....	125
Глава 22. Пример рациона.....	136
Пример 1: КБЖУ: 1196/82/43/122.....	142
Пример 1: КБЖУ: 1197/82/43/128.....	149
Пример 2: КБЖУ: 1498/96/51/169.....	150
Пример 2: КБЖУ: 1513/105/62/156.....	157
Пример 3: КБЖУ: 1804/115/69/181.....	158
Пример 3: КБЖУ: 1801/118/77/162.....	166
Заключение.....	168
Источники.....	170



Глава 1

Обмен веществ и баланс энергии

С балансом энергии все просто:

- если потреблять калорий меньше, чем тратишь, будешь худеть;
- если потреблять больше, чем тратишь, — набирать;
- а если обе стороны уравнения равны, то и вес останется неизменным.

Еда — энергия, измеряемая в калориях. Это наше топливо. И самый эффективный для организма способ эту энергию запастись — сохранить ее в виде жира.

Давайте начнем с базовых понятий.

Суммарный расход калорий за день состоит из нескольких частей:





- **Базовый обмен (50—60% всех расходуемых калорий)**

Даже если вы весь день не будете вылезать из кровати, ваш организм все равно затратит определенное число калорий на свое жизнеобеспечение (дыхание, сердцебиение, поддержание температуры тела и т.д.). Это и есть базовый метаболизм. А если при этом еще и потреблять меньше, чем тратите, то будете худеть. Но радоваться рано; ведь, похудение в этом случае будет идти в основном не за счет жира, а за счет потери жидкости и распада мышечной ткани. Но об этом попозже.

Кстати, на поддержание одного килограмма мышц организм тратит 10–15 ккал в сутки, а на поддержание одного килограмма жира – всего 5 ккал.

- **Бытовая активность (10—30%)**

Это все то, что мы делаем каждый день: идем на работу, гуляем по парку, сидим с подругой в кафе, болтаем по телефону и т.д.

Бытовую активность мы можем легко менять самостоятельно – например, когда начинаем ставить себе небольшие цели по пройденным шагам в день.





• Тренировки (10%)

Домашние или в зале — они все расходуют калории. Конкретные цифры зависят от продолжительности и интенсивности тренировки; однако очень часто эти энергозатраты переоценивают.

Простой пример: для девушки 60 кг весом 40-минутная быстрая ходьба на дорожке потратит всего 210 ккал, а классическая часовая силовая тренировка в зале всего 150 ккал.

Кстати, не стоит ориентироваться на цифры, написанные на кардиотренажерах во время тренировки, — чаще всего они очень завышены (в 2 раза и выше).

• Термический эффект пищи (10%)

Это калории, которые тратятся на переваривание и усвоение пищи.

Быстрее всего усваиваются жиры — энергии для их усвоения тратится минимум, а самыми энергозатратными являются белки — на них уходит до 30% от калорийности.



Глава 2

КБЖУ

Что же это за зверь такой? 😊

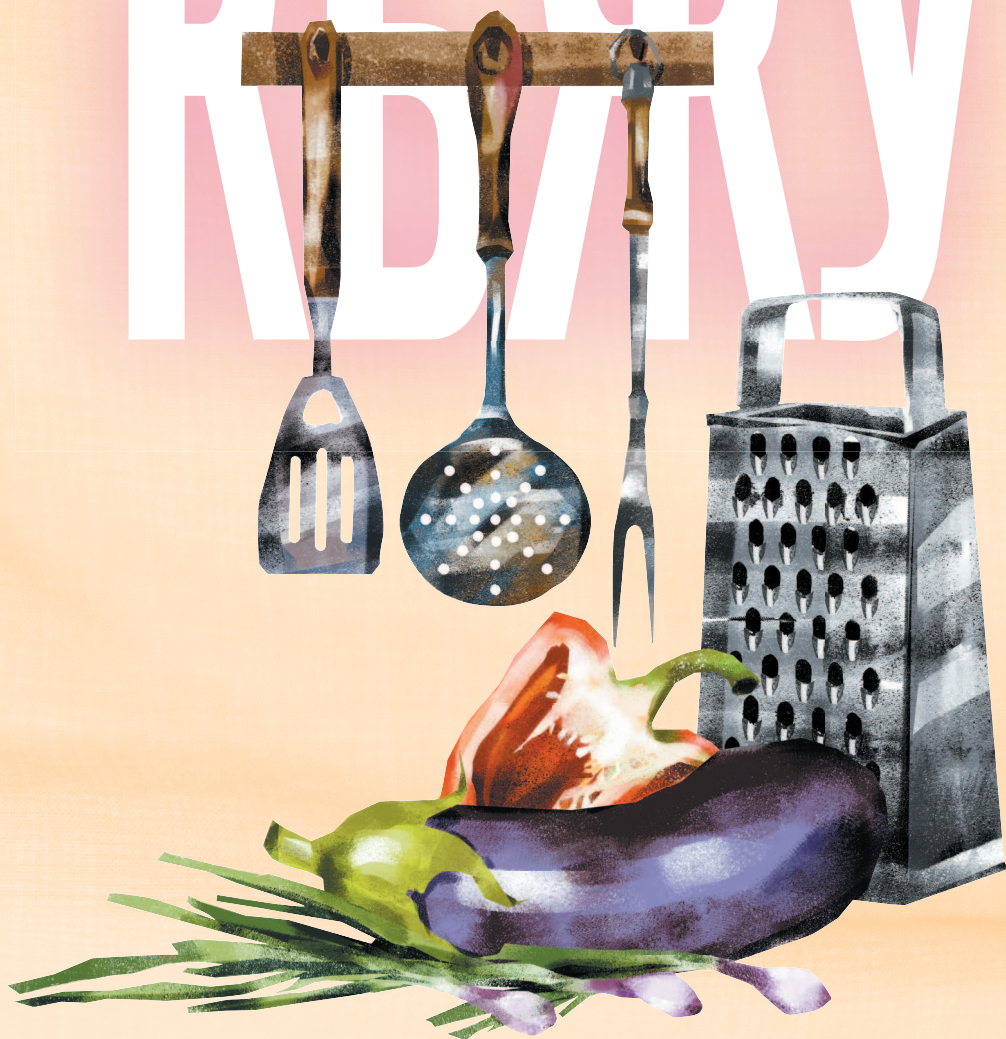
Все просто – это аббревиатура от «Калории Белки Жиры Углеводы».

Вы уже знаете, что, для того чтобы похудеть, нужно потреблять меньше, чем тратишь, – другими словами, создать дефицит калорий.

На самом деле, даже если вы будете есть одни пирожные (в условиях дефицита калорий) – вы все равно будете худеть. Но тело будет выглядеть все хуже и хуже! А причина этого как раз и кроется в правильном соотношении белков, жиров и углеводов (БЖУ).

Ведь когда мы хотим похудеть, мы хотим сбросить именно жир, а не ценную мышечную ткань. Поэтому важно контролировать не только количество калорий, но и следить за БЖУ.

КЕЧУ



Светлана **РОВЕНСКАЯ** @rovenskaya_sveta



Соотношение БЖУ

Идеальной пропорции в рационе БЖУ не существует – для каждого человека она будет своя.

Рекомендации Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ):

- углеводы – 50–55%;
- жиры – 30%;
- белки – 15–20%.

Для понимания давайте переведем калорийность в граммы:

- 1 г углеводов = 4,1 ккал;
- 1 г жира = 9,3 ккал;
- 1 г белка = 4,1 ккал.

***Пример:** если ваша дневная норма – 1600 ккал, то на углеводы должно приходиться 800–880 ккал, на жиры – 480 ккал и на белки – 240–320 ккал.*

Переводя в граммы, получаем: углеводы – 195–215 г, жиры – 52 г, белки – 59–78 г.

Такое соотношение подходит для среднестатистического, не за-

