«Женщина – модель здоровья»

«После родов я набрала значительный вес и считала, что это нормально, успокаивая себя тем, что я теперь мама. Но столкнулась с проблемой – у меня начало ухудшаться здоровье», - рассказала Зульфия. Выход она нашла в системе правильного питания: подробно изучила и составила сбалансированное меню. Сначала было сложно, но, как говорит Зульфия, поддерживала мысль, что она с супругом подают пример своим детям.

Как посчитать оптимальную калорийность

Чтобы рассчитать потребность организма в калориях, можно использовать различные формулы. Этим, как правило, занимаются диетологи. Мы же пойдем более простым путем – будем ориентироваться на усредненные показатели. Так, для женщины в возрасте до 60 лет средняя потребность в килокалориях в день составляет 1800–2200. Если хотите похудеть, то калорийность рациона рекомендуется уменьшить на 15–20 %.

Контролировать вес обязательно! Увеличенное содержание жировых запасов в организме повышает риски сахарного диабета 2-го типа, артериальной гипертензии, ишемической болезни сердца, а также увеличивает нагрузку на опорно-двигательный аппарат и тем самым провоцирует развитие артроза.

Энергетические потребности, в которых нуждается женщина, рекомендуется покрывать следующим образом:

* жиры – не более 30 % суточного рациона;
* углеводы – 50-–60 %;
* белок – 10–20 %.

Однако этими цифрами легко оперируют диетологи, которые хорошо знают химический состав продукта. А как же быть обычной женщине, если она хочет правильно питаться? Для удобства Всемирная организация здравоохранения разделила привычные продукты питания на 5 групп и привела рекомендуемые нормы потребления для каждой из них.

Как составить рацион: 5 пищевых групп

* Хлеб, другие злаковые (макароны, рис и т.д.) и картофель. Содержат углеводы в форме крахмала, пищевую клетчатку, небольшое количество кальция и железа, витамин В 1 и В 3. Рекомендуемая норма потребления в день – 6–11 порций.

1 порция – 1 большой кусок хлеба или полчашки отварных макарон.

* Овощи и фрукты в свежем, замороженном, сушеном и консервированном виде. Содержат антиоксиданты, большинство водорастворимых витаминов, клетчатку и калий. Рекомендуемая норма потребления в день – 5 и более порций.

1 порция – полчашки вареных или нарезанных овощей или 100 г фруктов.  Но помните, что фрукты – это еще и дополнительные калории, поэтому не переедайте.

* Молоко и молочные продукты (кефир, сыры, йогурт и др.). В первую очередь богаты кальцием. Также в их составе содержится белок, витамины А, Д, В12 и В2. В день рекомендуется употреблять 2–3 порции