

5 шагов к соблюдению формулы здорового питания 1:1:4

Все чаще от диетологов мы можем услышать про формулу здорового питания 1:1:4. Подразумевается, что соотношение белков, жиров и углеводов (БЖУ) в суточном рационе должно составлять примерно 1:1:4 в граммах, то есть углеводов должно быть примерно в четыре раза больше, чем по отдельности белков и жиров. Как применять это правило в жизни, чтобы питаться и вкусно, и полезно, с нами поделилась врач-диетолог, кандидат медицинских наук, старший научный сотрудник Федерального исследовательского центра питания и биотехнологии Юлия Чехонина.

Правильным углеводам преимущество

Как рассказала Чехонина, формулу 1:1:4 можно взять за ориентир, который задает правильное направление в вопросах здорового питания.

«В тарелке это должно выглядеть следующим образом: на одну часть белка должно приходиться около четырех частей углеводов. Говорить, что в тарелке также должна быть одна часть жиров, неправильно: они и так присутствуют в нашем питании. Поэтому нужно ориентироваться на белковую и углеводную части. Это необходимо нам для того, чтобы восполнить потребности организма, например, в клетчатке, которая содержится в крупах, овощах, фруктах и ягодах», — отметила эксперт.

Принципы здорового рациона

ДЕМОГРАФИЯ
НАЦИОНАЛЬНЫЕ
ПРОЕКТЫ
РОССИИ



Ешьте 4–5 раз в день с промежутками 3–4 часа между приемами пищи



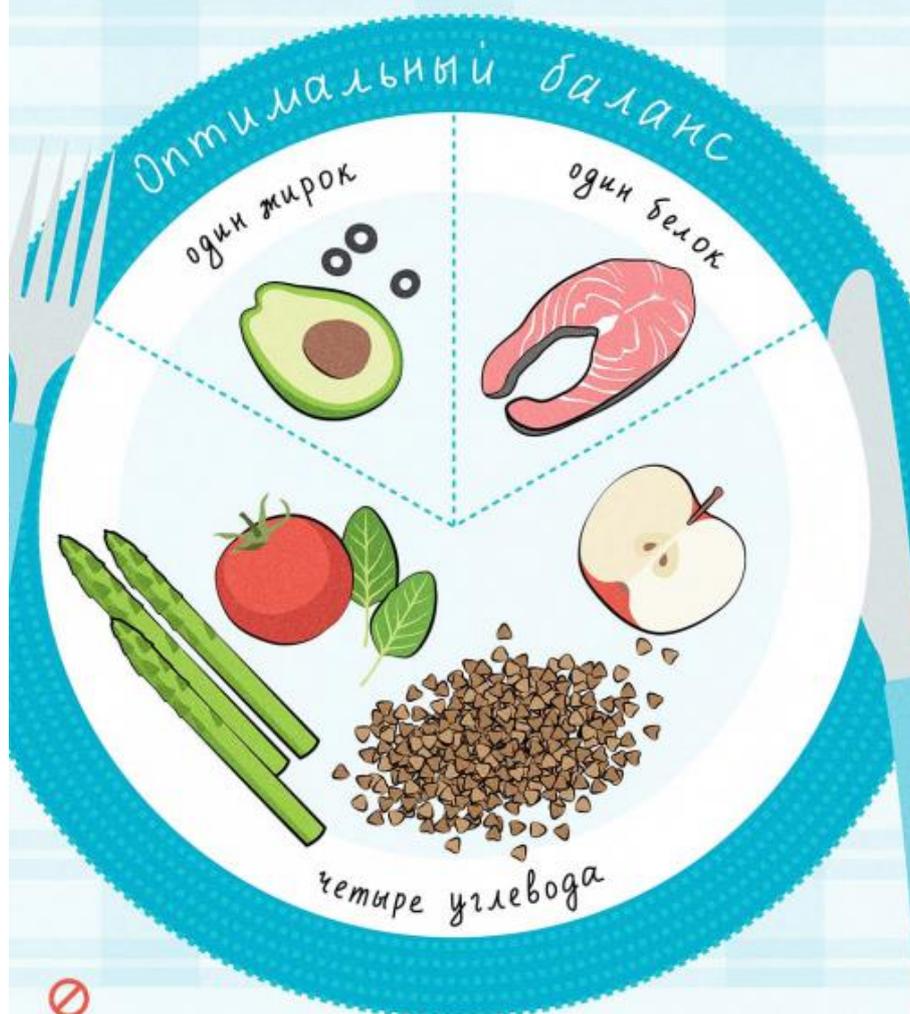
Пейте 1,5–2 л жидкости в день



Не менее 400 г овощей и фруктов и день (или пять порций размером с ладонь). Они снижают риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний и авитаминоза



Отдавайте предпочтение медленным углеводам: крупы, овощи, цельнозерновой хлеб, некоторые фрукты



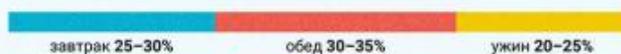
Ограничьте потребление

- Сахара до 25 г (5 чайных ложек)
- Соли до 5 г (1 чайная ложка)
- Быстрых углеводов: белый хлеб и выпечка, промышленные сладости, фастфуд

Подробнее на портале
Роспотребнадзора
здоровое-питание.рф



Правильно распределяйте калории



Андрей Любимов/РБК/ТАСС

Таким образом, в сутки на 100 г белка может приходиться до 400 г углеводов. Но это вовсе не означает, что нужно употреблять именно 400, может быть 200 или 300 г.

«Однако их должно быть больше, чем белков и жира, потому что углеводы — это преимущественный источник энергии для нашего организма, так эволюционно сложилось. Кроме того, важно помнить, что не менее 20 г этих углеводов в сутки должно приходиться на клетчатку», — подчеркнула диетолог.

Омлет каше товарищ

В повседневном питании россиян, по словам эксперта, наблюдается избыток жира. А это лишние калории, которые останутся в виде жировых отложений на теле. Избыток углеводов также может привести к аналогичным последствиям, но это случается редко. Из формулы здорового питания видно, что нашему организму нужно в четыре раза больше углеводов, чем белков, поэтому обычно мы употребляем их в нормальных пределах.



Анна Майорова/URA.RU/ТАСС

«Чтобы восполнить суточную норму белка, нужно получать около 70–80 г. А в порции любого белкового блюда (мяса, рыбы, омлета, творога) в среднем содержится около 20 г белка, так что в каждый прием пищи в нашей тарелке должно быть белковое блюдо. Например, на завтрак это может быть омлет, а также углеводное блюдо, например каша», — отметила эксперт.

Учитывать правило тарелки

Формула 1:1:4 не универсальна, а здоровый рацион должен определяться индивидуально.

«Если речь идет о каких-то заболеваниях, то все может поменяться. Диетотерапия — это лечение, и самолечением заниматься недопустимо. При различных заболеваниях могут меняться потребности организма, количество продуктов и продуктовый набор. Например, при заболеваниях органов пищеварения много ограничений: рекомендуется механически и химически щадящая пища, а сырые овощи и фрукты в период обострения, наоборот, лучше исключить», — пояснила Чехонина.

«Получить бесплатную консультацию специалиста, в том числе по правильному питанию, можно в любом из центров здоровья, которые работают по всей России благодаря нацпроекту [«Демография»](#). Юлия Чехонина

По ее словам, в данном случае ориентиром выступает так называемое правило тарелки. Его соблюдение значительно упрощает нашу жизнь, уверена Чехонина.



Сергей Бобылев/ТАСС

«Правильно наполненная тарелка избавляет нас от необходимости подсчета калорий и взвешивания. Конечно, тарелка должна быть в разумных пределах, в среднем около 20 см в диаметре с соответствующим размером порции. Белкового блюда должно быть до 100 г, гарнира — до 200 г. При определении объема можно ориентироваться на стакан», — рассказала диетолог.

Однако здесь также все индивидуально. К примеру, если планировать рацион физически развитого мужчины, который занимается спортом, то порция белков может быть увеличена до 150 г. Если же речь идет о женщине среднего телосложения, которая не занята регулярным тяжелым физическим трудом, то она может быть меньше.

Благодаря нацпроекту «Демография», усилиям Роспотребнадзора и экспертов ФИЦ питания, биотехнологии и безопасности пищи в России реализуется

проект «Здоровое питание». Много полезной информации о том, как грамотно выстроить свой рацион, можно найти на сайте здоровое-питание.рф.

«Лучше чаще, но меньше»

Если следовать правилам здорового питания, то нужно устраивать пять или шесть приемов пищи в день с соблюдением соотношения белков, жиров и углеводов. Так, утром в нашей тарелке должны быть белковая и углеводная части в виде омлета или творога и каши, в которую можно добавить овощи или фрукты в зависимости от того, сладкая она или нет. В обед в тарелке должны быть мясо, рыба или птица и овощной гарнир или овощной суп. На ужин также нужен углеводный гарнир в виде овощей.



Сергей Бобылев/ТАСС

Однако помимо основных приемов пищи, по мнению Чехониной, также желательно делать перекусы. В них могут входить овощи и фрукты, кисломолочные продукты, в дополнение допускаются чай и кофе.

«Второй завтрак и полдник создают дробность питания, а за час до сна можно выпить какой-нибудь кисломолочный напиток. Таким образом, у нас будет шестиразовое низкокалорийное питание, которое при этом позволит закрыть потребность организма в энергии», — объяснила эксперт.

Помнить про жиры в выпечке и сосисках

Собеседница портала подчеркнула, что если человек хочет избавиться от лишних килограммов или поддерживать стройность и не поправляться, то нужно быть особенно осторожным с жирами.

«Важно обращать внимание на содержание жира в продуктах еще перед покупкой: его должно быть не больше 5–7 г на 100 г продукта». Юлия Чехонина



Игорь Генералов/ТАСС

«Если мы начнем контролировать это соотношение, то сразу станет понятно, откуда брались лишние килограммы, хотя мы не ели много и не употребляли ничего лишнего. Во многих продуктах его доля повышена, бывает и 15, и 20 г на 100 г продукта. Это не только мясные и колбасные изделия, но и выпечка, печенье и другие кондитерские изделия. На это нужно обращать особое внимание. Ведь мы можем правильно наполнять свою тарелку в основные приемы пищи, но увлечься чаем с вафлями, а в них может быть до 20 г жира. Вроде съели не так много, но получили избыток калорий», — рассказала старший научный сотрудник центра питания.

Она объяснила, что жиры нужны нашему организму, но мы получаем их достаточно с другой едой и зачастую незаметно для самих себя получаем переизбыток. Часть жиров есть в порции белкового блюда, а также во многих соусах и растительном масле, которыми мы заправляем овощные гарниры.

По материалам портала [национальныепроекты.рф](https://na.nationalprojects.ru/).