



ГЛАВА 1

*Все, что надо
знать
о белках, жирах
и углеводах*

Бытует стереотип, что для того, чтобы не располнеть, от некоторых продуктов следует отказаться вообще. Кто-то одержим паническим страхом перед жирами, кто-то настаивает на исключительной пользе безуглеводных диет. Практика же показывает, что полный отказ от жирной пищи часто приводит к различным заболеваниям, а также к блеклости кожи, ломкости волос и ногтей. Не менее абсурден и отказ от овощей и фруктов.

Прежде чем перейти к основной теме нашего разговора — как именно считать калории, исходя из количества поглощенных вами белков, жиров, углеводов, необходимых аминокислот, минералов и витаминов, — разберемся с основными составляющими ежедневного рациона.

Белки

Главный структурный элемент мышц и соединительной ткани (сухожилий, связок, хрящей), а также костной ткани — белок. Из особых форм белка образуются волосы, ногти, кожа, зубы. Гормоны, от которых зависят и здоровье, и внешность, тоже

содержат белковые молекулы. Чтобы питание можно было назвать сбалансированным, ежедневно необходимо потреблять количество белка, указанное в табл. 1.1.

Таблица 1.1. Рекомендуемые нормы потребления белка для взрослых

Пол и вид деятельности	Рекомендуемые нормы белка, г	
	Всего	В том числе животного происхождения
<i>Мужчины</i>		
Сидячая работа	75	25–50
Умеренно подвижная работа	85	30–60
Тяжелая физическая работа	95	30–60
<i>Женщины</i>		
Сидячая работа	70	25–45
Умеренно подвижная работа	80	25–55
Тяжелая физическая работа	90	30–60
Беременные (вторая половина срока)	95	45–65
Кормящие	100	55–75

Если в рационе недостаточно белка, взрослые ощущают упадок сил, у них снижается работоспособность, организм хуже сопротивляется инфекциям и простуде. Дети при нехватке белка сильно отстают в развитии, ведь белки — основной «строительный материал» растущего организма.

Недостаток белка — причина ломких ногтей и секущихся волос. В этом случае никакие укрепляющие средства для ногтей и дорогие шампуни не помогут. Дряблая кожа почти всегда указывает на дефицит белка. То же приводит к болям в суставах и сухожилиях во время активных физических нагрузок. О красивой фигуре также можно не мечтать, ведь она формируется за счет мышечного рельефа. А как укрепить или нарастить мышцы, если не хватает белка?

Один грамм белка дает энергию 4,1 ккал. Однако его излишки, не используемые организмом как топливные ресурсы и как энергия для нормальной жизнедеятельности, откладываются про запас, приводя к появлению избыточной массы тела. Для того чтобы организовать полноценное белковое питание, употребление белковых продуктов необходимо равномерно распределить в течение всего дня.

Углеводы

Другой по важности источник энергии — углеводы. К числу важнейших из них относятся

сахароза, глюкоза, фруктоза и крахмал. Углеводы расщепляются быстро, за исключением клетчатки (целлюлозы). Клетчатка практически не усваивается организмом, но выступает в роли балласта и способствует пищеварению, механически очищая слизистые оболочки желудка и кишечника. Углеводов много в овощах (особенно в картофеле), крупах, макаронных изделиях, фруктах и хлебе. Диетологи условно разделяют их на вредные и полезные. Вредные, или легкие, углеводы содержатся в сахаре, мучных изделиях, крахмалистых овощах, фруктах с повышенным содержанием сахара. Стоит им попасть в организм, как они тут же расщепляются, превращаясь в глюкозу. Уровень сахара в крови взлетает, а через час-полтора стремительно падает. В результате появляются чувство голода, усталость, слабость — и приходится вновь подкрепляться. Однако энергия, полученная во время предыдущего приема пищи, еще не использована полностью, следовательно, организм просто добавит ее к жировым отложениям. Полезные, или сложные, углеводы обладают противоположным эффектом, так как состоят из цепочек легких углеводов. В пищеварительном тракте сложные углеводы сначала расщепляются на

«кусочки», чтобы потом превратиться в энергию. Такие углеводы обеспечивают тело глюкозой на более длительный промежуток времени, то есть уровень сахара в крови поддерживается равномерно. Чувство голода отступает, исчезают вялость и раздражительность, и промежутки между приемами пищи составляют не полтора-два часа, а четыре или пять.

Полезные углеводы содержатся в свежих овощах и фруктах, крупяных изделиях (за исключением манной крупы), коричневом рисе, пророщенном зерне и хлебобулочных изделиях из него.

Жиры

Не менее пристальное внимание следует уделять поступлению в организм жиров. Множество диет для похудения основано на ограничении жиров, причем зачастую в опасных для здоровья формах. Подобный подход связан с тем, что именно жиры ассоциируются с жировыми отложениями в организме и считаются главной причиной избыточного веса. Однако жиры наравне с белками

и углеводами необходимы. Людям, занятым тяжелым физическим трудом, потраченную энергию проще всего компенсировать жирной пищей. Жиры входят в состав клеточных стенок, внутриклеточных образований и нервной ткани. Кроме того, с помощью жиров в ткани организма поступают жирорастворимые витамины и другие биологически активные вещества.

За счет низкой теплопроводности жиры предохраняют организм от переохлаждения. Неудивительно, что животные жиры составляют основу рациона северных народов. Обратите внимание: случаев ожирения среди представителей этих народностей практически не встречается. Значит, отнюдь не все жиры вредны и уж тем более не все из них являются причиной лишнего веса.

Жиры высококалорийны (1 г дает 9,3 ккал) и именно поэтому выступают основным источником энергии. Большинство биологических процессов в организме требует участия жиров. Они необходимы для поддержания оптимального состава крови и клеточных мембран, передачи нервных импульсов и производства гормонов. Без жиров невозможно усвоение многих

витаминов и микроэлементов, например витаминов А, D, Е и К. Так, если съесть огромную порцию овощей, не заправленных растительным маслом, можно смело считать, что все жирорастворимые витамины и минеральные вещества пропали впустую, не принесли организму никакой пользы.

Немногие знают, что в борьбе с холестерином (вредный жир, который оседает на стенках сосудов) можно заодно потерять и липопротеины (полезные жиры, играющие важную биологическую роль), что увеличивает риск возникновения сердечно-сосудистых болезней. Это может также привести к появлению подагры и камней в желчном пузыре.

Диеты, в которых содержание жиров составляет менее 20 %, вызывают стойкое чувство голода и заставляют переесть. В то же время жиры дают ощущение сытости и стимулируют выработку особого гормона, который замедляет скорость переваривания пищи, благодаря чему человек ест меньше, а значит, потребляет меньше калорий.

Таким образом, при правильном употреблении жиры отнюдь не враги, а верные союзники

в борьбе с лишним весом. Поэтому следует хотя бы в общих чертах иметь представление об их классификации.

Насыщенные жиры — жиры животного происхождения, содержащиеся в мясе, сливочном масле, молоке, сыре, мороженом и яичном желтке. Насыщенные жиры также присутствуют в кокосовом и пальмовом масле. Не стоит пугаться слова «насыщенные» и отказываться от перечисленных продуктов. Животная пища — основной источник белка, без которого организму не обойтись. Нужно постараться отыскать золотую середину. Во-первых, жирное мясо лучше заменить постным, например красное мясо — рыбой, птицей, зайчатиной. Во-вторых, пить кофе лучше не со сливками, а с молоком (а еще лучше, конечно, вообще исключить кофе из рациона). В-третьих, если уж очень захотелось яичницы или по рецепту в салат нужно добавить яйцо, вполне достаточно только белка, ведь именно в желтке сосредоточен весь вредный холестерин. И самое главное: необходимо отказаться от животного жира в приготовлении пищи — его безболезненно можно заменить растительным маслом.