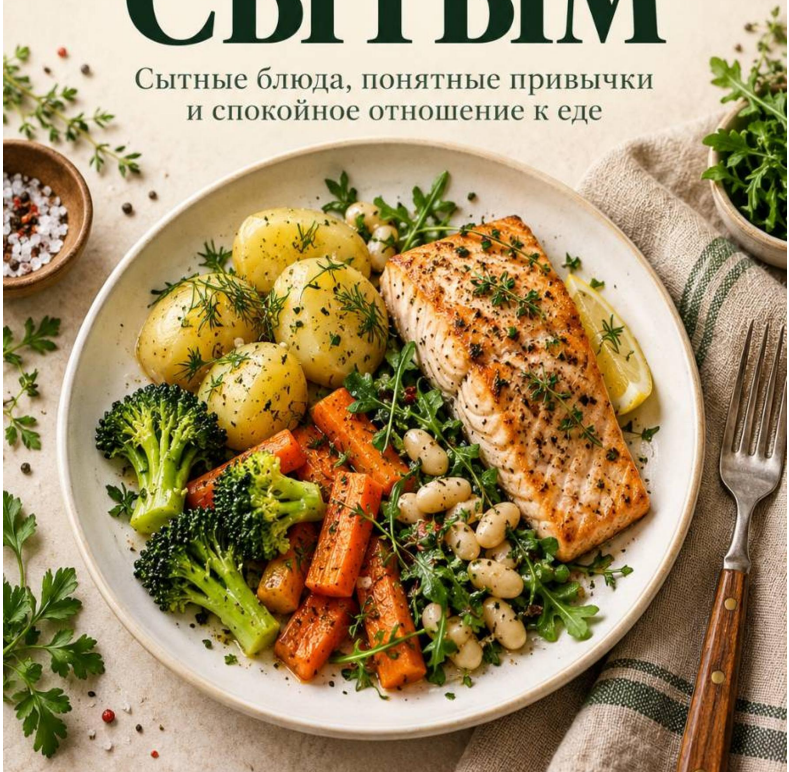
КАК ПИТАТЬСЯ, ЧТОБЫ ДОЛЬШЕ ОСТАВАТЬСЯ СЫТЫМ

Сытные блюда, понятные привычки
и спокойное отношение к еде



Максим Ветров

Как питаться, чтобы дольше оставаться сытым

https://litres.ru/74690234
SelfPub; 2026

Аннотация

Почему после одного обеда о еде можно спокойно забыть, а после другого уже через час хочется перекусить? Эта книга помогает разобраться, как на сытость влияют состав блюда, размер порции, привычный режим, сон и напряжение. Без жёстких запретов и поиска единственного правильного продукта вы научитесь собирать завтраки, обеды и ужины из обычной еды, выбирать перекусы и находить подходящие варианты вне дома. Внутри 24 рецепта с заменами, 8 наглядных иллюстраций и план на две недели. Для тех, кто хочет реже отвлекаться на мучительный голод и спокойнее относиться к еде.

Содержание

Введение 5
Глава 1 Как понять свой голод 8
Когда организму нужна еда 8
Насыщение во время еды и сытость после неё 10
Голод и желание конкретного вкуса 12
Шкала как подсказка 14
Три дня наблюдений 16
Глава 2 Белок в обычной еде 18
Почему его стоит замечать 18
Достаточно вместо максимально много 20
Завтрак с опорой 22
Растительные варианты 23
Как не усложнить покупку 24
Глава 3 Клетчатка без перегибов 25
Что дают пищевые волокна 25
Почему салат иногда не помогает 27
Добавляйте постепенно 28
Фрукты можно оставить целиком 30
Зерно и бобовые в привычной кухне 31
Когда больше не значит лучше 32
Глава 4 Углеводы и жиры в сытном рационе 33
Гарнир имеет право на место 33
Что говорит гликемический индекс 35

Как жир помогает блюду 36
Сочетание важнее репутации 37
Конец ознакомительного фрагмента. 38

Максим Ветров
Как питаться, чтобы дольше оставаться сытым

Введение

Вы поели час назад, а уже снова думаете о еде. Завтрак был вполне приличный: кофе, йогурт, пара хлебцев. На обед взяли салат, чтобы не переесть. К вечеру стало трудно пройти мимо пекарни. Дома ужин незаметно продолжился бутербродами, сыром и чем-нибудь сладким. В такой день легко решить, что дело в слабой воле. Но прежде стоит посмотреть, хватало ли вам самой еды.

Сытость складывается из нескольких вещей. Значение имеют размер порции, содержание белка, пищевых волокон и жира, привычный ритм питания, вкус блюда, скорость еды, сон и обстоятельства дня. Один продукт редко решает всю задачу. Даже очень полезная еда может оказаться слишком скромной, неудобной или неприятной, чтобы вы чувствовали себя удовлетворённо.

Эта книга для взрослых, которым хочется спокойнее относиться к еде: реже отвлекаться на голод, перестать бесконечно собирать перекусы и понимать, почему один обед под-

держивает до вечера, а другой быстро забывается. Здесь нет обещания выключить аппетит. Голод нужен человеку. Задача в том, чтобы он появлялся в подходящий момент и не превращал обычный день в череду мучительных ожиданий.

Можно питаться сытно, поддерживая вес, восстанавливаясь после периода ограничений или постепенно снижая массу тела. Это разные цели. Сытость сама по себе не гарантирует похудение, а похудение не является обязательным результатом работы с питанием. Вы можете пользоваться книгой, даже если вообще не хотите менять вес.

Мы начнём с ощущений, затем разберём продукты и соберём из них повседневные блюда. Отдельно поговорим о вечернем аппетите, доставке, питании на работе и днях, когда нет сил готовить. В конце будет план на две недели. Он поможет провести несколько небольших экспериментов без пищевого дневника на сотни строк.

Все истории в книге условные. Их герои нужны для разбора ситуаций, а не для доказательства эффективности какой-либо системы. Порции в рецептах тоже примерные: человеку после долгой прогулки и человеку, который почти весь день отдыхал, может требоваться разное количество еды. Никакая тарелка с картинки не знает ваши потребности лучше совокупности самочувствия, наблюдений и индивидуальных рекомендаций специалиста.

Общие советы рассчитаны преимущественно на взрослых без заболеваний, требующих лечебного питания. При бере-

менности, грудном вскармливании, болезнях почек, нарушениях глотания, заболеваниях пищеварительной системы и приёме лекарств, влияющих на сахар крови или аппетит, изменения стоит согласовать с врачом. Детям и подросткам не подходит самостоятельное ограничение питания по взрослой книге. При расстройстве пищевого поведения подсчёты, взвешивание и попытки терпеть голод способны ухудшить состояние; здесь нужна помощь специалиста, знакомого с такими расстройствами.

Вам не потребуется сначала опустошать холодильник и покупать новую посуду. Для первого шага достаточно вспомнить один приём пищи, после которого вы слишком быстро проголодались. Возможно, ему не хватало нормальной порции. Возможно, белка. А возможно, вы ели на бегу после бессонной ночи. Мы научимся различать эти ситуации, чтобы менять конкретную причину.

По ходу чтения выбирайте то, что подходит вашей жизни. Если дома едят гречку, яйца и щи, не нужно строить рацион вокруг киноа и дорогого лосося. Если вы любите рис, он останется на кухне. Если привыкли ужинать поздно, будем искать удобный вечерний режим. Хорошее питание должно выдерживать встречу с вашим настоящим расписанием.

Глава 1 Как понять свой голод

Когда организму нужна еда

Голод не всегда начинается с урчания. Иногда сначала становится труднее сосредоточиться, появляется раздражительность, мысли всё чаще возвращаются к обеду. Кому-то знакомо ощущение пустоты в желудке, кому-то снижение энергии. Эти признаки неспецифичны: они бывают и при усталости, тревоге, обезвоживании. Поэтому полезно смотреть на сочетание ощущений и обстоятельств, а не ставить диагноз по одному сигналу.

Вспомните, когда вы последний раз ели и что это было. Суп с мясом, хлебом и овощами или несколько ложек бульона? Полноценный завтрак или кофе с молоком? После длительного перерыва желание поесть обычно имеет понятное объяснение. Не нужно доказывать право на обед сильным урчанием или головокружением.

Организм получает информацию о еде разными путями. Имеют значение растяжение желудка, поступление питательных веществ, сигналы из кишечника и работа нервной системы. Добавляются ожидания: вы помните размер порции и вкус знакомого блюда. Эта система сложнее популярного рассказа об одном гормоне, который якобы достаточно

привести в норму, чтобы перестать хотеть есть.

У чувствительности к голоду нет единого образца. После многолетних ограничений, напряжённой работы или привычки игнорировать перерывы ощущения могут быть неясными. В такой ситуации выручает мягкая структура: доступный завтрак, запланированный обед, возможность перекусить. Постепенно различать сигналы часто становится легче.

Насыщение во время еды и сытость после неё

Насыщение помогает закончить приём пищи. Сытость поддерживает вас до следующего. Можно быстро почувствовать заполненность желудка после большой миски овощей и вскоре захотеть поесть, если энергии в обеде оказалось мало. Можно съесть небольшую, но очень калорийную порцию и остаться неудовлетворённым её объёмом.

Ещё есть удовольствие и ощущение завершённости. Вы пообедали, живот полон, но блюдо было безвкусным и съеденным в спешке. Хочется чего-то ещё, хотя физического голода почти нет. Это не обязательно патология. Еда выполняет несколько задач, и вкус тоже имеет значение.

Представьте два условных обеда. Первый: листья салата, огурец и чай. Второй: те же овощи, картофель, рыба и немного соуса. Во втором больше энергии и питательных веществ. Если после первого человек начинает искать печенье, не стоит объяснять всё его отношением к сладкому. Он мог просто не пообедать в достаточной мере.

При этом нам не нужен рекорд продолжительности сытости. Через несколько часов после еды нормально снова проголодаться. Удобный ориентир гораздо проще: можете ли вы заниматься делами, не чувствуя мучительного голода и тяжести? Подходит ли этот приём пищи к длине вашего следу-

ющего перерыва?

Голод и желание конкретного вкуса

Иногда хочется поесть вообще, иногда только шоколадный круассан. Эти состояния могут пересекаться. Сильный физический голод тоже способен сопровождаться выбором самой привлекательной и быстрой еды. Поэтому проверка «съел бы ты сейчас яблоко» мало что доказывает. Яблоко может не нравиться, раздражать желудок или казаться совершенно недостаточным после пропущенного обеда.

Полезнее спросить себя, нужна ли сейчас еда, удовольствие, отдых или несколько вещей сразу. Если вы голодны и расстроены, поесть всё равно можно. Не обязательно сначала полностью разобраться с эмоциями. Приготовьте доступную еду, а затем решите, какая поддержка нужна дополнительно.

Если после ужина хочется десерт, можно положить его на тарелку и съесть с удовольствием. Сам факт такого желания не означает, что ужин был плохим. Обратите внимание на другое: удовлетворяет ли вас порция, чувствуете ли вы свободу остановиться, не сопровождается ли еда страхом и потерей контроля.

Бывает, что запрет усиливает мысленную занятость продуктом. Человек весь день избегает хлеба, а вечером ест его стоя у шкафа. В этом случае стоит проверить, что происходит, если включить хлеб в обычный обед. Это бытовой эксперимент, а не универсальный способ лечения пищевого рас-

стройства.

Шкала как подсказка

Условная шкала от нуля до десяти помогает подобрать слова. Ноль может означать крайне сильный голод, пять нейтральное состояние, десять болезненную переполненность. Смысл не в том, чтобы всегда начинать на определённой цифре. Шкала нужна, если вам трудно отличить лёгкий аппетит от состояния, в котором уже невозможно думать ни о чём, кроме еды.

Перед одним приёмом пищи попробуйте коротко отметить состояние. Во время еды сделайте естественную паузу: например, когда захотелось отложить вилку. После спросите, стало ли комфортнее. Не требуется проверять желудок после каждого кусочка. Чрезмерный контроль мешает удовольствию и иногда усиливает тревогу.

Есть заранее тоже допустимо. Если через полчаса начнётся долгая дорога без остановок, небольшой обед может быть разумным, даже когда голод пока слабый. Питание включает планирование. Оно не обязано зависеть только от силы текущих ощущений.

Некоторым людям шкалы вообще не подходят. Если цифры вызывают желание сдавать экзамен на правильный голод, пользуйтесь словами: голоден, нейтрально, комфортно сыт, тяжело. Или временно опирайтесь на расписание и рекомендации специалиста.



Рисунок 1. Слова, которые помогают описать ощущения от еды.

Три дня наблюдений

Выберите три обычных дня. Для одного или двух приёмов пищи запишите время, состав блюда и несколько слов о состоянии позже. Например: «Завтрак в девять: два тоста, сыр, кофе. К одиннадцати сильно захотелось есть». Добавьте контекст: поздно легли, гуляли дольше обычного, обед переносится. Вес продуктов и калории на этом этапе не нужны.

Затем найдите повторение. Голод всегда возвращается после жидкого завтрака? Днём всё спокойно, а вечером вы едите без остановки? Проблема появляется только в дни тренировок? Один устойчивый рисунок полезнее подробнейшего отчёта за случайный день.

Не меняйте сразу всё. Если наблюдение показало слабый завтрак, первым опытом станет добавление нормального белкового продукта и более основательной порции. Если обед постоянно сдвигается, сначала организуйте резервную еду. Проверять проблему удобнее там, где она возникает.

Если записи заставляют вас тревожиться, обвинять себя или урезать рацион, прекращайте их. Наблюдение должно помогать жить, а не превращать жизнь в проверку дисциплины. Можно просто запомнить одну ситуацию и обсудить её с человеком, которому доверяете.

Голод сообщает о потребности, но не выдаёт готового меню. Теперь, когда у нас появились слова для описания ощу-

щений, можно перейти к продуктам, которые помогают собрать действительно основательный приём пищи.

Глава 2 Белок в обычной еде

Почему его стоит замечать

Белок нужен для множества процессов в организме, включая поддержание тканей. В смешанной еде он также может помогать насыщению. Но фраза «добавьте белок» часто остаётся слишком абстрактной. Человек посыпает салат несколькими семечками и считает задачу выполненной, хотя основой обеда по-прежнему остаются листья.

Практический вопрос звучит так: есть ли в этом блюде заметная порция продукта, который действительно содержит достаточно белка? Это могут быть рыба, птица, мясо, яйца, творог, некоторые йогурты, бобовые, тофу. Список широк, поэтому не нужно выбирать единственный правильный продукт.

Содержание белка зависит от марки, рецептуры и количества воды. Два йогурта одинакового объёма могут заметно различаться. У консервированной фасоли и сухой фасоли разные значения на сто граммов, потому что сухой продукт ещё не впитал воду. При сравнении смотрите на одинаковое состояние продукта и фактически съеденную порцию.

Белок не отменяет потребности в энергии. Даже большой кусок куриной грудки без гарнира может оставить челове-

ка голодным, если весь день он недоедал. Поэтому начнём с белкового продукта, но не будем превращать каждое блюдо в соревнование по его количеству.

Достаточно вместо максимально много

Для справки: EFSA указывает для здоровых взрослых популяционный ориентир белка 0,83 грамма на килограмм массы тела в сутки. Это значение описывает обеспечение потребности большинства людей, а не обещает максимальную сытость. Потребности могут отличаться при старшем возрасте, тренировках, беременности, восстановлении после болезни и других обстоятельствах.

Самостоятельно повышать белок до очень больших количеств незачем. Если есть заболевание почек или назначенное лечебное питание, подход подбирает врач. Увеличение белка не должно вытеснять овощи, фрукты, крупы и другие необходимые продукты.

Без подсчётов можно начать с распределения. Вместо того чтобы весь белок приходился на вечерний ужин, добавьте подходящий продукт к завтраку и обеду. Не потому, что организм не умеет использовать белок вечером. Так просто легче сделать более сытными те приёмы пищи, после которых вы обычно быстро проголодаетесь.

Если вы всё же считаете, делайте это короткое время ради понимания привычных порций. Посмотрите упаковку творога, йогурта или тофу, оцените несколько обычных блюд. Иногда одной недели знакомства с этикетками достаточно,

чтобы дальше выбирать без приложения.

Завтрак с опорой

Овсянка на воде может быть вкусной, но для некоторых людей её одной мало. Добавьте молоко или подходящий растительный напиток с белком, подайте рядом йогурт, творог либо яйца. Если нравится солёная каша, соедините её с яйцом и овощами. Меняется всё блюдо, а не только цифра в таблице.

Любите бутерброды? Они отлично подходят для завтрака. Попробуйте хлеб с яйцом, рыбой, курицей, творожным продуктом с достаточным количеством белка или пастой из бобовых. Следите, чтобы начинка была ощутимой, а не символической. Огурец и помидор добавят свежести, но не заменят её.

Два яйца могут быть удобной частью завтрака, однако кому-то этого недостаточно. Добавьте хлеб, картофель, фасоль или ещё один подходящий продукт, исходя из аппетита. Не нужно заставлять себя есть пять яиц, если сытнее и приятнее получается омлет с тостом.

Сладкий вариант тоже возможен: густой йогурт с овсяными хлопьями, ягодами и небольшим количеством орехов. Если любите варенье, немного варенья не разрушит завтрак. Гораздо важнее, чтобы порция и состав поддерживали вас до следующей возможности поесть.

Растительные варианты

Фасоль, нут, чечевица и горох дают белок вместе с пищевыми волокнами. Они подходят для супов, рагу, салатов и начинок. Для начала удобно использовать консервированные продукты: слить жидкость, при необходимости промыть и добавить в готовое блюдо. Это избавляет от обязательного замачивания и долгой варки в рабочий день.

Тофу различается по плотности и составу. Плотный удобно обжарить или запечь, мягкий использовать в соусах и некоторых десертах. Посмотрите содержание белка на упаковке: разница между разновидностями существенна. Растительный напиток, который хорошо пенится в кофе, не обязательно заменяет молоко по питательной ценности.

Орехи и семечки тоже содержат белок, но обычно их удобнее рассматривать как дополнение, в том числе источник жиров. Несколько орехов не равны полноценной порции фасоли или тофу. Это не делает орехи плохими. Просто у продуктов разные роли в блюде.

При полностью растительном рационе важна полноценность питания в целом, включая обеспечение витамином B12. Длительная сытость не доказывает, что все потребности закрыты. Если переходите на такой рацион, разберите его со специалистом, который умеет работать с растительным питанием.

Как не усложнить покупку

Выберите три удобных источника белка на неделю. Например, яйца, творог и рыба. Или чечевица, тофу и йогурт. Один продукт пусть готовится быстро, второй подходит для хранения, третий просто нравится. Не требуется покупать всё разнообразие сразу.

Сравнивайте не рекламные обещания, а цену доступной порции, состав и вкус. Обычный творог может оказаться удобнее дорогого белкового десерта. Но если готовый десерт помогает поесть в дороге и вы любите его вкус, он тоже может занять место в рационе.

Протеиновый порошок не обязателен. Это продукт для удобства, а не условие сытости. Он бывает полезен человеку, которому трудно организовать питание, но коктейль может насыщать иначе, чем обычная еда. Важно, что получается лично у вас, а не насколько спортивно выглядит упаковка.

На ближайшие дни выберите один приём пищи и проверьте простое изменение: сделайте белковую часть заметной. Сохраните привычный гарнир и вкус. Если сытость улучшилась, у вас появился рабочий вариант. Если нет, следующим вопросом станет размер всего блюда и наличие других компонентов.

Глава 3 Клетчатка без перегибов

Что дают пищевые волокна

Пищевые волокна, или клетчатка, входят в состав растительных продуктов и не перевариваются так же, как обычные усвояемые углеводы. Разные волокна ведут себя по-разному: одни удерживают воду и образуют вязкую среду, другие увеличивают объём содержимого кишечника, часть служит пищей кишечным микроорганизмам. Поэтому слово «клетчатка» объединяет целую группу веществ.

Для повседневного питания важнее не классификация, а разнообразие источников. Овощи, фрукты, ягоды, бобовые и цельнозерновые продукты помогают сделать рацион более полноценным. У ряда людей такая еда поддерживает сытость, однако одинакового эффекта от любой порции волокон ждать не стоит. Удовлетворение от еды зависит и от остальных компонентов.

ВОЗ рекомендует людям старше десяти лет стремиться как минимум к 25 граммам естественно присутствующих пищевых волокон в сутки. Это ориентир общего здорового питания, а не гарантированная доза против голода. При некоторых заболеваниях и состояниях количество и виды волокон приходится менять индивидуально.

Не нужно пытаться выполнить всю норму отрубями за завтраком. Несколько обычных растительных продуктов, распределённых по дню, обычно удобнее, чем одна огромная миска салата. Так легче сохранить удовольствие и избежать ситуации, когда живот уже переполнен, а энергии всё ещё мало.

Почему салат иногда не помогает

Огурцы и листья дают объём и свежесть, но ими трудно заменить весь обед. Если убрать гарнир и белковый продукт, получится большая по размеру, но скромная по энергии порция. Через некоторое время голод вернётся, хотя вы добросовестно съели много овощей.

Есть и обратная ситуация. Салат с сыром, орехами, маслом и густой заправкой может быть вполне калорийным. Название блюда не говорит о его свойствах. Чтобы понять, чего ждать, посмотрите на реальные ингредиенты и их количество.

Овощи полезно добавлять к основному блюду, а не использовать как наказание за вчерашний десерт. Например, к макаронам с мясным или чечевичным соусом подойдут помидоры, тушёные кабачки или салат из капусты. При таком подходе растительная часть не соревнуется с едой, которой вы хотите наесться.

Если сырые овощи вызывают дискомфорт, попробуйте подходящие приготовленные варианты. Запечённая морковь, тушёные кабачки, тыква, суп с овощами тоже имеют значение. Термообработка не превращает овощи в бесполезную массу, хотя может менять содержание отдельных веществ и переносимость.

Добавляйте постепенно

Когда человек долго ел мало растительной пищи, резкое увеличение клетчатки иногда вызывает газообразование, вздутие и неприятные ощущения. Не стоит считать это доказательством, что полезная еда не подходит вообще. Часто разумнее уменьшить шаг и посмотреть, какие продукты переносятся комфортнее.

Начните с одного изменения. Добавьте фрукт к перекусу или немного овсяных хлопьев к завтраку. Через несколько дней оцените самочувствие и решите, нужен ли следующий шаг. Не существует обязательного темпа, который все должны выдержать.

Бобовые можно вводить небольшими порциями. Некоторым удобнее хорошо разваренная чечевица, другим промытая консервированная фасоль. Реакции различаются. Если выраженный дискомфорт повторяется, лучше обсуждать его с врачом, а не бесконечно расширять список запретов самостоятельно.

Пейте в соответствии с потребностями, особенно когда увеличиваете количество волокон. Жидкость нужна для нормальной работы пищеварительной системы. Однако универсальное требование выпивать несколько литров чистой воды сверх всех напитков не подходит каждому. При ограничении жидкости из-за болезни следуйте назначению врача.



Рисунок 2. Постепенное увеличение растительной части рациона.

Фрукты можно оставить целиком

У цельного фрукта есть структура, вода и пищевые волокна. Его нужно жевать, а порцию легче заметить. Сок устроен иначе: его можно быстро выпить, и клетчатки в нём обычно существенно меньше. Поэтому стакан сока не всегда заменяет фрукт по ощущению сытости.

Смузи занимают промежуточное место. В них могут сохраняться волокна, но напиток удобно выпить быстрее, чем съесть входящие в него продукты. При этом густой смузи с йогуртом и овсянкой отличается от фруктового сока. Не нужно запрещать весь формат. Сравните, насколько такой завтрак поддерживает именно вас.

Если яблоки не нравятся, выберите грушу, апельсин, киви или ягоды. Замороженные ягоды тоже пригодятся. Нет смысла покупать красивую корзину фруктов, которая останется нетронутой, пока вы будете искать печенье.

Сухофрукты удобны в дороге, но отличаются от свежих фруктов по содержанию воды и плотности энергии. Маленькая порция съедается незаметно. Их можно сочетать с йогуртом, орехами или кашей, если это помогает получить приятную еду. Особого запрета для вечера у сухофруктов нет.

Зерно и бобовые в привычной кухне

Цельнозерновой хлеб, овсянка, перловка, гречка и другие крупы позволяют получать волокна без постоянной работы с салатницей. Не все крупы одинаковы по составу, но разнообразие снимает необходимость искать абсолютного победителя. Выберите несколько, которые умеете вкусно готовить.

Если переход с привычного хлеба на плотный цельнозерновой кажется неприятным, не делайте его мгновенным. Попробуйте другой сорт, смешанный вариант или используйте новый хлеб для бутерброда с любимой начинкой. Изменение, которое вы можете повторять, полезнее героической покупки на один день.

Фасоль легко добавить в томатный соус к макаронам. Чечевица подойдёт для густого супа и рагу. Нут можно использовать в салате вместе с крупой и овощами. Бобовые одновременно участвуют в белковой части и в обеспечении волокнами, поэтому тарелка не обязана делиться на совершенно независимые продукты.

Некоторые готовые изделия с надписью «с клетчаткой» действительно содержат её много. Другие используют слово преимущественно для продвижения. Смотрите количество на упаковке и размер порции. Но даже честная высокая цифра не делает батончик обязательным, если обычные продукты удобнее.

Когда больше не значит лучше

При выраженном обострении некоторых заболеваний кишечника, после отдельных операций или при нарушении его проходимости общие советы о грубой растительной пище могут быть неприемлемы. Если назначен специальный рацион, не меняйте его ради схемы из книги.

Добавки с волокнами, включая псиллиум, не нужны всем. Они способны влиять на действие лекарств и требуют соблюдения инструкции, в том числе по жидкости. При затруднённом глотании и некоторых заболеваниях самостоятельные эксперименты особенно нежелательны.

Полезный итог этой главы можно увидеть в холодильнике: там есть несколько растительных продуктов, которые вы действительно едите и нормально переносите. Они появляются в рационе регулярно, а не только в понедельник после выходных. Это даёт больше, чем стремление побить рекорд количества клетчатки.

Глава 4 Углеводы и жиры в сытном рационе

Гарнир имеет право на место

Иногда попытка питаться сытнее начинается с отказа от хлеба, картофеля, риса и макарон. В тарелке остаются мясо и овощи. Некоторым такой вариант подходит, но другие обнаруживают, что им всё время чего-то не хватает. Они увеличивают порции мяса, добавляют сыр, а потом всё равно идут за печеньем.

Крахмалистые продукты служат удобным источником энергии. Их не нужно автоматически исключать, чтобы управлять аппетитом. Порция картофеля, крупы или хлеба может сделать приём пищи более основательным, особенно если впереди активный день или длинный перерыв.

При этом гарнир не должен быть одинаковым для всех. Человеку с небольшой потребностью в энергии подойдёт одна порция, человеку после физической работы другая. Если вы постоянно голодны при внешне правильном меню, проверьте, не стал ли гарнир слишком символическим.

Популярная формула «углеводы всегда вызывают голод» слишком груба. Значение имеют вид продукта, приготовле-

ние, порция и всё блюдо. Каша с йогуртом и ягодами, сладкий напиток и хлеб с рыбой содержат углеводы, но это совершенно разные ситуации питания.

Что говорит гликемический индекс

Гликемический индекс описывает относительный ответ глюкозы крови на определённое количество усвояемых углеводов из продукта в условиях измерения. Он не является прямой шкалой сытости, полезности или способности вызвать набор веса. По одной цифре нельзя решить, каким окажется обычный смешанный обед.

На ответ влияют количество съеденного, сочетание с другими продуктами и индивидуальные особенности. Поэтому запрет картофеля только из-за гликемического индекса не заменяет понимания рациона. Отварной картофель с рыбой и овощами можно включать в нормальное питание.

После сладкой еды некоторые люди действительно замечают, что аппетит возвращается быстро. Но это не доказывает наличие реактивной гипогликемии или инсулинорезистентности. Для таких выводов нужны медицинская оценка и соответствующие показания к обследованию.

Если после еды возникают дрожь, потливость, сильная слабость или предобморочное состояние, особенно при лечении диабета, не пытайтесь решить вопрос только подбором хлеба. Обсудите симптомы с врачом. При тяжёлом состоянии нужна срочная помощь.

Как жир помогает блюду

Небольшое количество масла, орехов, семян, авокадо, сыра или другого жиросодержащего продукта может улучшать вкус и делать еду приятнее. Удовлетворённость важна: сухую пресную пищу трудно есть с удовольствием, даже если на бумаге состав выглядит безупречно.

Жиры нужны организму, но они достаточно энергоёмки. Не стоит без конца добавлять масло, пытаясь продлить сытость на ещё один час. У части людей это увеличивает калорийность блюда заметнее, чем ощущение насыщения. Начните с количества, которое делает еду вкусной, и оцените результат.

Есть разница между ложкой масла в салате и несколькими щедрыми наливаниями из бутылки. Если вы хотите понимать привычные порции, один раз используйте ложку. Делать это всю жизнь необязательно. Такая проверка иногда просто помогает увидеть реальное количество.

Предпочтение ненасыщенным жирам в рамках разнообразного рациона соответствует общим рекомендациям здорового питания. Но бытовой смысл не в том, чтобы бояться каждого кусочка сыра. Полезнее смотреть, какие продукты составляют основу вашего питания на протяжении недели.

Сочетание важнее репутации

Рассмотрим хлеб. Сам по себе он может оказаться лёгким перекусом, а с яйцом, творогом или рыбой стать полноценной частью еды. То же относится к макаронам: небольшая порция с жидким соусом и большая порция с фасолью, овощами и сыром дадут разное количество энергии и питательных веществ.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.