



COMMUNITY CLINIC
evidence based medicine



БЕЗ СТРАХА И УПРЕКА

ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО
ПИТАНИЯ

Санкт-Петербург 2025



О ГЛАВНОМ

Добрый день! Если вы читаете это, значит первый шаг к желанию лучше узнать свои пищевые привычки уже сделан!

Здоровое и правильное питание сегодня – это не набор продуктов с низкой калорийностью, а **ВАШ ПЕРСОНАЛЬНЫЙ РАЦИОН** питания, который поможет достичь здорового тела и хорошего самочувствия!

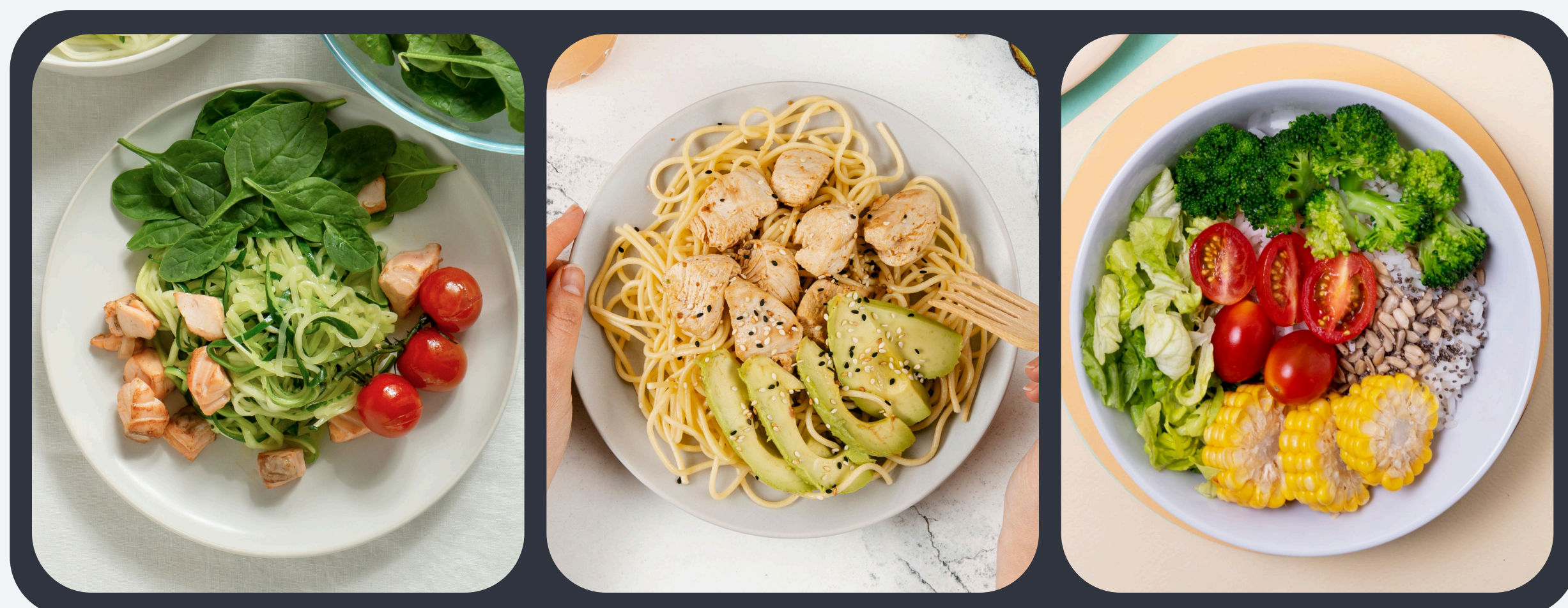
Эта брошюра – краткий рассказ о современном взгляде на полноценное питание. Мы постарались простым и понятным языком рассказать, как построить свой рацион, перестать оглядываться на ограничительные диеты и ЗОЖ-рекламу, и найти для себя опору в вопросе питания.



ЧТО СЪЕСТЬ, ЧТОБЫ ПОХУДЕТЬ?

Вопросы питания в нашей жизни одни из самых насущных. Ведь это одна из наших физиологических потребностей. Мы едим всю свою жизнь! Именно поэтому важно понимать, что и зачем мы едим!

Один из методов работы с питанием в данный момент основан на принципе Гарвардской тарелки. Это интуитивная модель питания, которая помогает восполнять все потребности организма без строгих ограничений и регулярных подсчетов калорий.



Дело в том, что **ограничительные модели диет не показали своей эффективности** в долгосрочной перспективе. Ведь все мы, так или иначе, любим вкусную еду! От этого никуда не уйти. И с помощью системы Гарвардской тарелки мы можем быть сытыми, в то же время укладываться в свою норму потребления энергии.

То есть, строя свой рацион по данному принципу, мы будем и оставаться сытыми, и получать достаточное количество витаминов, минералов и белков.

Одна из главных причин переедания и потребления избытка пищи – длительный предшествующий голод в течение дня. Если на тарелке лежат ингредиенты, которые не будут нас быстро насыщать мозг подумает, что мы в опасности, и включит программу ПОИСКА ЕДЫ! А так как мы живем в условиях изобилия вкусной и калорийной пищи, то мы не можем сдерживать себя.

Получается замкнутый круг:

! НЕВЕРНЫЙ РАЦИОН → ГОЛОД → ПЕРЕЕДАНИЕ → ЧУВСТВО ВИНЫ → НЕВЕРНЫЙ РАЦИОН



ЕСТЬ ИЛИ НЕ ЕСТЬ? ВОТ В ЧЁМ ВОПРОС!

Теперь вы понимаете, что табуирование продуктов, строгие диеты, желание похудеть “к лету” – это недолгосрочные программы, ведь они сами по себе являются источниками стресса. И могут привести к серьезным последствиям **РАССТРОЙСТВАМ ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ**.

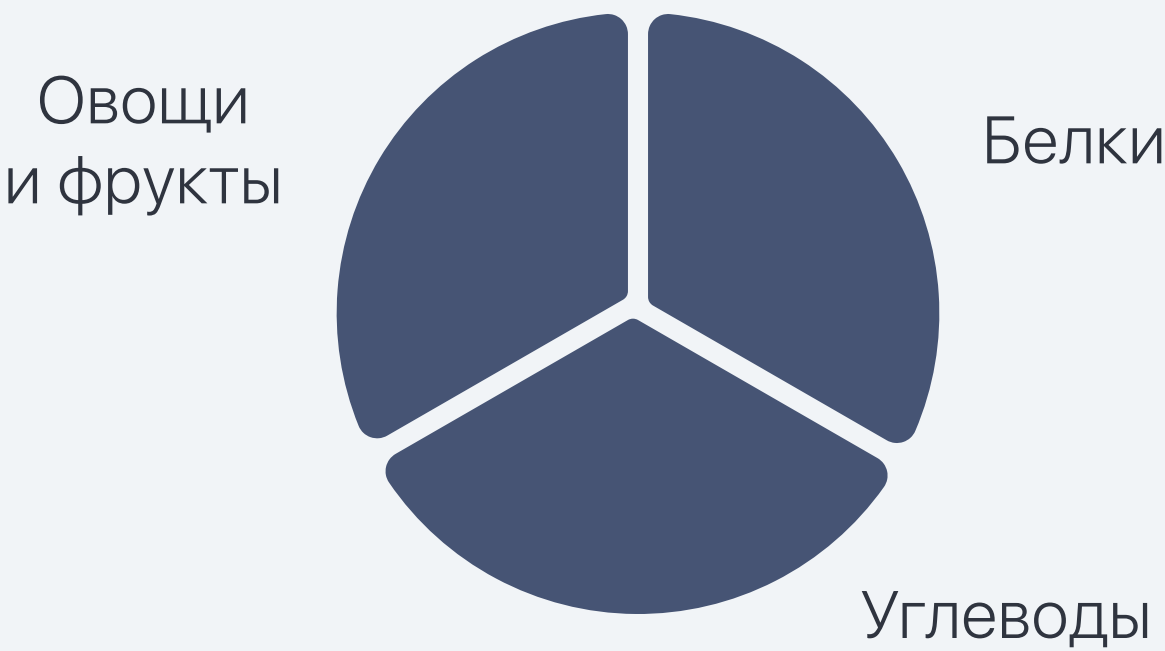
Поэтому, ещё раз повторим:

- Продукты питания не делятся на хорошие и плохие
- Голод не помогает похудеть, а заставляет нас переедать
- Наш рацион питания зависит только от нас

Надеюсь, мы убедили вас, что голодание, строгое избегание определенных продуктов или скрупулезный подсчет калорий – не работают в долгосрочной перспективе.

А значит, нам нужен более гибкий повседневный инструмент для контроля своего питания. Простой, как конструктор. И он у нас есть!

Основная идея Гарвардской тарелки состоит в том, что каждый свой прием пищи мы стараемся сформировать по следующей схеме: **УГЛЕВОДИСТАЯ, БЕЛКОВАЯ И ОВОЩНАЯ ЧАСТИ**.



ПРИНЦИП ГАРВАРДСКОЙ ТАРЕЛКИ

Ешьте разнообразную и здоровую
пищу каждый день

Ешьте много
овощей и фруктов

Ешьте белковые
продукты



Пусть вода станет
вашим главным
напитком

Ешьте
цельнозерновую пищу

РАЗДЕЛЯЙ И ВЛАСТВУЙ

Мы видим тарелку, которая условно разделена на три части: овощи, медленные углеводы и белковые продукты.

Почему? Спросите вы. Потому! Ответим мы.



А далее дополним – каждая из этих частей на тарелке **несёт свою важную роль!**

А какие функции вообще выполняет пища?

- НАСЫЩАЕТ ЧЕЛОВЕКА ЭНЕРГИЕЙ
- ЯВЛЯЕТСЯ ИСТОЧНИКОМ НЕОБХОДИМЫХ СТРОИТЕЛЬНЫХ КОМПОНЕНТОВ
- ПОМОГАЕТ ПОЛУЧАТЬ ВИТАМИНЫ, МИНЕРАЛЫ И КЛЕТЧАТКУ
- С ДАВНИХ ПОР ПРИНОСИТ НАМ УДОВОЛЬСТВИЕ, РАДОСТЬ И ЧУВСТВО БЕЗОПАСНОСТИ

Каждая из этих функций важна! Поэтому, давайте обсудим каждую из частей нашей тарелки

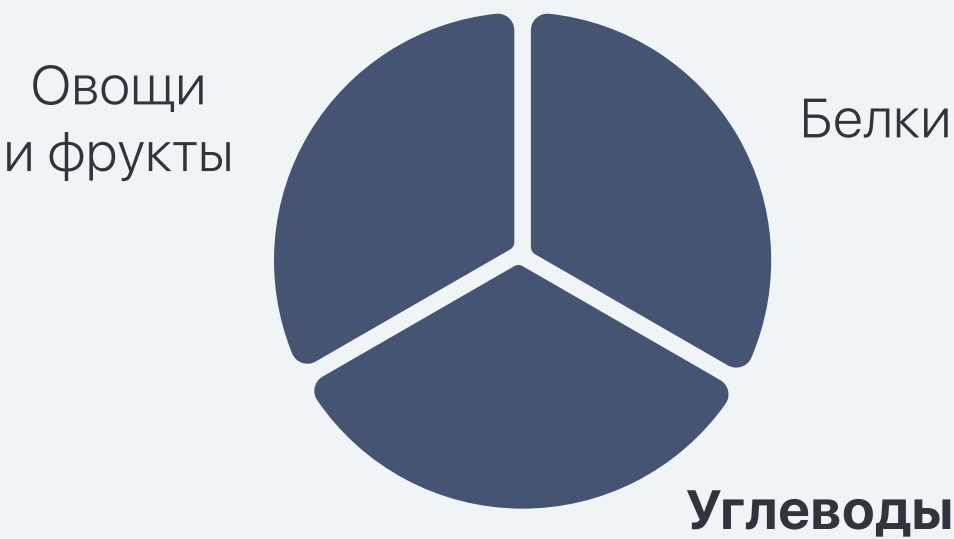


DREAM TEAM НА ТАРЕЛКЕ



МЕДЛЕННЫЕ УГЛЕВОДЫ

Сюда мы относимся все зерновые продукты: **крупы, злаки, хлеб, макароны**. Они выполняют роль топлива для нашего тела на ближайшие 4-5 часов, поэтому они и **называются медленные**, ведь распадаются постепенно и постепенно выделяют глюкозу, на которой отлично работают наши мышцы, головной мозг и другие органы нашего тела. Поэтому, когда мы поели углеводов, то чувствуем силу и энергию. Ещё есть **быстрые углеводы - это сладости, сдоба, соки и лимонады**. Они довольно быстро распадаются на глюкозу, но чаще всего нашему телу сразу не нужно столько энергии. Поэтому, из избытка глюкозы синтезируются жиры и гликоген, что в долгосрочной перспективе приводит к набору веса. **На тарелке медленные углеводы должны занимать от 25 до 40 процентов.**

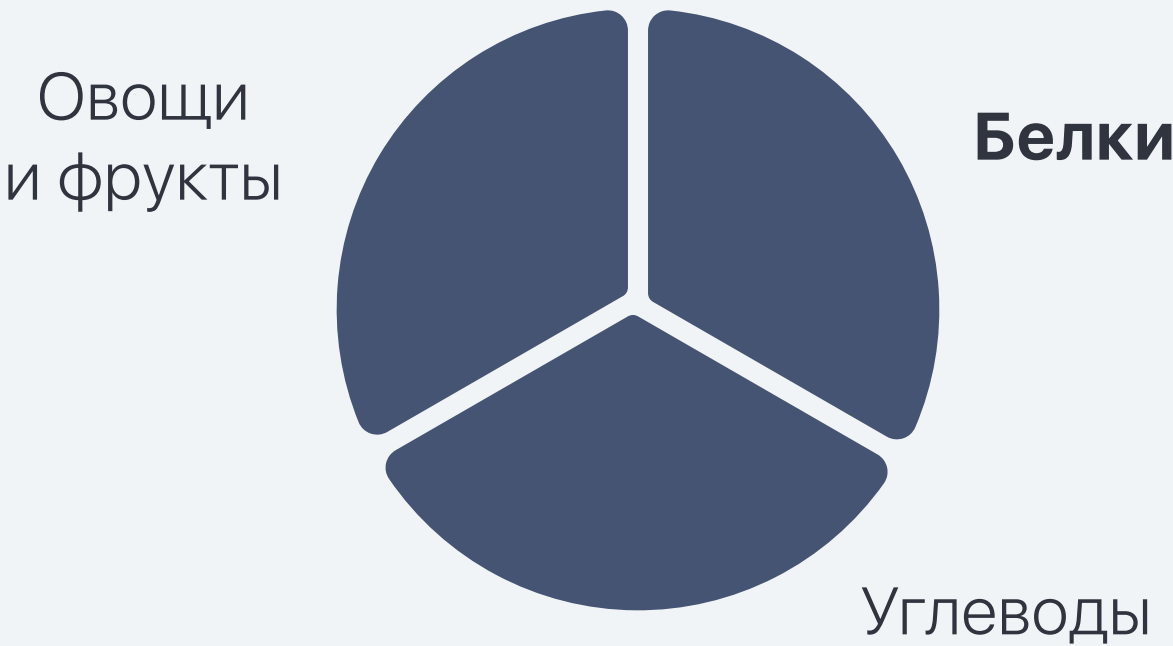


DREAM TEAM НА ТАРЕЛКЕ



БЕЛКОВЫЕ ПРОДУКТЫ

Сюда мы относим **мясо, рыбу, птицу, морепродукты, яйца, творог, бобовые продукты**. Из белков пищи, которые далее распадаются на аминокислоты, создаются все клеточки нашего тела. Поэтому, белки – важные строительные элемент для нашего тела. Также белковые продукты замедляют переваривание пищи в желудке, а значит – мы дольше остаемся сытыми. Ещё белковые продукты содержат в себе незаменимые жиры и витамины. **На тарелке белковые продукты должны занимать от 25 до 40 процентов.**

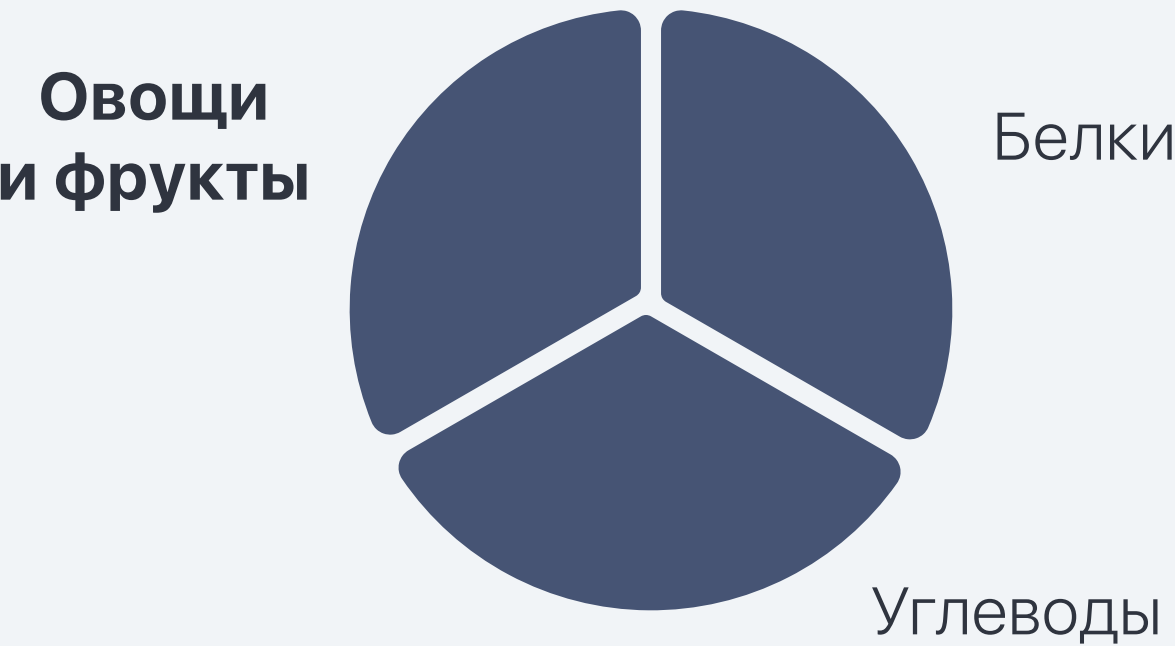


DREAM TEAM НА ТАРЕЛКЕ



ОВОЩИ И ФРУКТЫ

Сюда мы относим всё, что **росло на деревьях, кустах или грядках**. Целые 3 важные роли есть у этих продуктов: во-первых – они увеличивают объем порции пищи, а значит – и насыщение, во-вторых – овощи являются источником клетчатки, а она нужна нам для полноценного пищеварения, и в-третьих – это отличный источник витаминов и минералов. **На тарелке овощи должны занимать от 50 до 20 процентов.**



ПРО РАДОСТИ И СЛАДОСТИ



А как же десерт?

Помните, что мы не боимся определённых продуктов. И если мы любим сладости – значит они должны быть в нашем рационе. Иначе – в конце концов будет срыв, и колесо сансары (ограничения – срыв – вина) замкнется. Поэтому – пару небольших десертов после основных приемов пищи в течение дня – вполне допустимы. **Но сначала спросите себя – я ещё голоден?**



Чем лучше перекусить?

Мы часто не успеваем полноценно поесть, едим на ходу. Что же лучше взять с собой, чтобы перекусить? Ответ будет банален – лучший перекус – это основной приём пищи! Либо – перекус по правилу тарелки! А значит, должны быть и медленные углеводы, и белки, и овощи. Никаких яблок или орехов – они только еще больше поднимут аппетит, а протеиновые батончики – лишь часть полноценного перекуса. Какие есть варианты?

Например – сэндвич с серым хлебом, сыром, ветчиной и салатом



А ЧТО С КАЛОРИЯМИ?

Мы обсудили , зачем нужна каждая часть на тарелке, но почему именно так? А потому что это – оптимальный способ интуитивно (то есть без строгих подсчетов) держать свою условную норму калорий в течение дня .



**А что такое калории?
Это от них набирают вес?**

Калории это условный эквивалент энергии в продуктах. Ведь с помощью пищи мы получаем энергию, а в течение дня расходует её.

Поэтому, **при избытке калорий** в нашем рационе относительно их потребности, человек действительно будет **набирать вес**. Но запомните, мы набираем вес от долгосрочного и постоянного избытка калорий в нашем рационе. **А не от конкретных продуктов! И не от разового застолья!**

Так же, снижение объема движения может повлиять на расход энергии. Так бывает при травмах, депрессиях и других состояниях , связанных со снижением активности в течение долгого времени.

Почему человек голодный? Чаще всего, большинство ошибок в питании возникают именно из-за избыточного голода. Голод – это непреодолимое желание , поэтому здраво оценивать свой рацион в такие моменты очень сложно. И чаще всего человек не может контролировать свой рацион, когда он голодный. Именно поэтому мы стараемся не допускать эпизодов сильного голода в течение дня. Ведь именно они ведут к перееданию.



WORK&LIVE BALANCE

Не менее важно для поддержания здорового тела и психологического здоровья - это образ жизни.

В условиях, когда мы много работаем, не позволяем себе отдыхать, недостаточно спим, не выделяем времени на хобби и дружеское общение, наш мозг начинает искать источники «быстрого дофамина» - легкого способа доставить себе радость в моменте. И находит его... в еде. Ведь что может быть проще, чем купить себе шоколадку или пачку чипсов.

Еда становится единственным источником удовольствия. И уйти в избыток калорий становится все проще, а мы знаем, что при нахождении в профиците калорий долгое время, наш организм всю излишнюю энергию начинает запасать в жировую ткань, и человек набирает вес

ЧТОБЫ ЭТОГО ИЗБЕЖАТЬ:	СОБЛЮДАЮ	НЕТ
Старайтесь создать здоровый и полноценный сон. В идеале, 7-8 часов в сутки. Ложитесь спать в одно и тоже время, желательно, до полуночи.		
Разделите работу и отдых. Регламентируйте своё время для коллег и начальства.		
Не забывайте есть! Как бы парадоксально это ни звучало, но своевременно принимать пищу очень важно. Если промежуток между едой больше 4-5 часов, есть большая вероятность, что в следующий прием пищи будет съедено всё, что попадёт вам под руку.		

ЧТОБЫ ЭТОГО ИЗБЕЖАТЬ:	СОБЛЮДАЮ	НЕТ
Выберите физическую активность, которая будет вам по-душе. Это может быть плавание, танцы, фитнес, йога, бег, бокс. Или просто регулярная ходьба. Важно, чтобы спорт в вашей жизни был «по любви».		
Выберите себе хобби, которое давно хотели освоить. Например, вы можете лепить фигурки из глины или делать свечи. Тут важен факт наличия занятия, которое доставляет вам удовольствие, дарит новые знакомства и общение.		
Отслеживайте Ваше психоэмоциональное состояние. Если чувствуете беспричинную грусть или тревогу, апатию или панику - заполните шкалу депрессии Бека и шкалу тревоги HADS. Дальше нужно действовать! Обратитесь за помощью к специалистам пси-профиля для обсуждения вашего состояния.		



А ЧТО ДЕЛАТЬ ДАЛЬШЕ?

Итак, мы с вами изучили основу концепции рационального питания. **Сейчас мы попросим вас сформировать себе новое меню, исходя из полученных знаний!**

Это поможет комфортнее формировать ваш рацион и планировать его на несколько дней вперёд:

ЗАВТРАК

ОБЕД

УЖИН

ДНЕВНИК ПИТАНИЯ,
САМОЧУВСТВИЯ И ЭМОЦИЙ

ДАТА	РАЦИОН	ЗАМЕТКИ О САМОЧУВСТВИИ И ЭМОЦИЯХ

СПАСИБО ЗА ВАШУ РАБОТУ!

Напоследок, мы хотим сказать, что еда – это не только источник энергии, но и источник удовольствия. Поэтому не нужно делить продукты на плохие и хорошие.

Мы должны стараться спокойно относиться к еде, спрашивая себя:

- Что я буду сегодня есть?
- Голоден ли я?
- Что лучшее, что я могу сейчас дать себе?

И тогда наш рацион станет более сбалансированным и менее импульсивным!

Друзья, будьте здоровы!
Ваша Community Clinic

**ОСТАЛИСЬ ВОПРОСЫ?
ЗАПИШИТЕСЬ НА ПРИЁМ**



МАТЕРИАЛ ПОДГОТОВЛЕН ВРАЧАМИ-ЭНДОКРИНОЛОГАМИ