



ПРИНЦИП ТАРЕЛКИ: ЧТО ЭТО ТАКОЕ И КАК ОН РАБОТАЕТ

Сбалансированный рацион — это присутствие в меню всех основных групп продуктов примерно в равных количествах. Допускается отклонение в количестве углеводов, но не более, чем в три раза. С целью упрощения составления сбалансированного по количеству и разнообразию рациона иногда употребляют «принцип тарелки». Что же это такое?



Принцип тарелки — один из самых эффективных и простых способов контролировать размер порций и составлять полноценный рацион питания.

Составление тарелки на обед или ужин по правилу тарелки помогает эффективно способствовать получению дневной порции овощей (минимум три, рекомендуется больше). Одна порция овощей составляет около 100 г или горсть.

Суть методики заключается в разделении тарелки обычного диаметра (24-26 см) на 3 сектора:

- ◆ Овощи и зелень должны занимать примерно половину блюда. Они насытят организм необходимой клетчаткой, витаминами и микроэлементами. Это обеспечивает нормализацию уровня глюкозы, улучшает пищеварение, активизирует метаболические процессы. Норма потребления овощей за 1 прием пищи – около 200 грамм.

- ◆ На белки отводится примерно 25% площади блюда или около 100 грамм. Этот макронутриент – основной строительный элемент для тканей органов, мышц, костей. А еще источник жизненно необходимых аминокислот, цинка, железа, витамина B12, др.

- ◆ Медленные углеводы занимают оставшуюся четверть тарелки, около 100 грамм. Они насыщают организм энергией, дают силы и бодрость на весь день.

Необходимые жиры организм при этом получает преимущественно из белковой части. А также в виде растительных и животных масел для заправки салатов, гарниров. Правило тарелки для похудения заключается в том, что в вечерний прием пищи необходимо исключить углеводы. При соблюдении этой модели организм получит нужные калории и питательные вещества, а человек не будет переедать.

Чтобы следовать системе питания по принципу тарелки, необходимо ориентироваться на 4 основных группы продуктов:

1. Белковые – курица, индейка, кролик, яйца, телятина, свинина, скумбрия, форель, тунец, креветки, кальмары, субпродукты, др.
2. Углеводные – цельнозерновые крупы, хлеб, картофель, др.
3. Овощи – кабачки, баклажаны, помидоры, огурцы, все виды капусты и зелени, тыква, лук, морковь, батат, др.

4. Фрукты и ягоды – грейпфрут, авокадо, апельсины, мандарины, яблоки, вишни, черешни, клубника, малина, др.

Почему следовать принципу тарелки полезно

Во-первых, это действительно простая схема, пользуясь которой вы будете сыты и не будете переедать.



Во-вторых, благодаря ей у вас не возникнет ощущения, что вы сидите на диете, и чувства вины из-за того, что съели что-то «запрещённое». Ведь питание будет разнообразным, и в каждый приём пищи можно есть даже самое любимое: и картошку, и макароны, и хлеб.

В-третьих, в вашем рационе будет много овощей и содержащейся в них клетчатки, которая хорошо влияет на работу кишечника; достаточное количество сложных углеводов, дающих энергию, и белков, благодаря которым укрепляются и растут мышцы и восстанавливаются ткани.

Помощник врача-гигиениста
отдела гигиены

Д.О. Трахимович