# Как составить рацион питания

Здравствуйте! Не секрет, что многие из барышень или парней, набрав лишние килограммы, решают срочно садиться на диету, записываться в тренажерный зал или глотать чудодейственные таблетки **для похудения.** Однако это неразумный подход. Такой путь достаточно опасен для нашего организма. Ведь так мы собственноручно истощаем его, навлекая на себя кучу болячек. А вот заставить организм самому сжигать свои жировые отложения - вот это другое дело. Поэтому для решения этой задачи каждому человеку следует трансформировать свое отношение к еде и знать, **как составить рацион питания**.

Я же, со своей стороны, расскажу Вам, какие для этого нужны продукты, чтобы они были полезными и удобными в приготовлении. При этом Вы узнаете всю правду, какие процессы происходят в нашем организме. Какая и когда ему нужна энергетическая подпитка. Так как наш организм в разное время настроен на выполнение определенных функций и, в соответствии с **суточными** биоритмами, вырабатывает различные гормоны и ферменты. Поэтому я открою Вам секрет, как оптимально питаться, что лучше усваивается нашим организмом в определенном временном интервале для того, чтобы **правильно** естественным образом решить проблему лишнего веса.

## Обоснуем решение вопроса

Традиционно многие мужчины и **женщины** не придают особого значения продуктам, которые они употребляют в **день** за завтраком, обедом или ужином. При этом некоторые из них завтрак вообще игнорируют, и заменяют его чашечкой кофе, объясняя этот факт нехваткой времени или возможностью быстрее проснуться.

Однако, мы живем в XXI веке и должны **правильно** питаться. При этом специалисты говорят, что с утра наш организм лучше всего готов для усвоения пищи с высокой энергетической ценностью и небольшой нагрузкой на пищеварительный тракт. Для этого максимально подходит сочетание:

* Злаковых или зерновых каш;
* Творога;
* Яиц;
* Молочнокислых продуктов.

К обеду организм, как мужчин, так и **женщин,** уже готов к употреблению более объемных порций, тяжелой **для** переваривания пищи и мяса. А это значит, что перед едой можно съесть легкий овощной салат, на первое – борщ или суп с мясом, на второе – овощной или зерновой гарнир тоже с мясом. А вот десерт здесь будет уже не только лишним, но и вредным. Так как он может вызвать брожение, затрудняя в ЖКТ процесс переваривания других продуктов. Его лучше заменить чашечкой зеленого чая, компота или травяного отвара.

Что же касается ужина, то к его наступлению пищеварительная система человека уже довольно устает. Вот здесь для нее лучше подойдет менее калорийная, но богатая питательными веществами пища. Это **должны** быть: тушеные овощи, рыба, несладкие фрукты или ягоды, йогурт, кефир или простокваша.

В общем, то, здесь главное – не переедать, а для перекусов, если сильно хочется кушать, **правильнее** употреблять небольшое количество сухофруктов, орехов или семечек.

## Особенности составления плана питания

Каждый диетолог скажет Вам, что составлять рацион питания необходимо с учетом задач, которые ему положено выполнить. Если он ориентирован **для похудения**, тогда здесь **должна** учитываться индивидуальная норма потребления пищи, рассчитанная по специальной формуле. При этом специалисты делают корректировку этой цифры и предлагают желающим избавиться от лишних килограмм взять за основу от нее 40%, но не более 2000 ккал общей калорийности пищи **на день**. А в рационе делать акцент на клетчатку, которая не только чистит ЖКТ или улучшает процесс метаболизма, но и не дает попасть в кровь холестерину. Источниками клетчатки являются овощи, фрукты, каши из цельнозерновых злаков.

Однако, если рацион предназначается **для набора мышечной массы** спортсменов, тогда тут используется другой подход. Здесь делается упор на то, что потребление в определенном соотношении белков, жиров и углеводов должны превышать расход энергии организмом. Объясняется это тем, что:

1. Белки - это основной строительный материал мышечной ткани. Его нужно атлетам не менее 2 грамм на 1 кг их веса.
2. Жиры – способны давать энергию телу при усиленных физических нагрузках и вырабатывать специальные гормоны для роста мышц.
3. Углеводы являются не только источником энергии, но и нужны для усвоения белков.

При составлении плана питания **на неделю** не обязательно предполагать, что еду нужно готовить каждый **день**. Ведь многие блюда, приготовленные **в домашних условиях,** хранят свои вкусовые и **полезные** качества при правильном хранении 2-3 дня. А творог, ягоды, овощи или сухофрукты вообще не требуют приготовления. Однако не следует забывать, что питание должно быть разнообразным, сбалансированным с учетом **индивидуальных** пищевых приоритетов человека. Кроме этого здесь еще нужно:

1. Считать калории, чтобы знать свой энергетический «вход» и «выход».
2. Использовать для подсчета калорий веб-сервисы или мобильные приложения.
3. Иметь всегда для замены альтернативный вариант питания на случай непредвиденных обстоятельств.

А теперь я расскажу, какие блюда можно включать в дневное меню **для похудения,** чтобы потом из них составить рацион **на неделю**.

### Первый завтрак

Обычно первый прием пищи **должен** быть легким и сытным. Его можно сделать из:

* Овсянки на воде или молоке;
* Запеканки из творога с добавлением цукатов;
* Рисовой каши;
* Омлета;
* Цельнозерновых хлопьев с молоком;
* Салата из свежих огурцов;
* Гречневой каши
* Зеленого чая.

### Второй завтрак

Практически это первый перекус перед обеденным приемом пищи, куда **должно** быть включено что-то из:

* Фруктов;
* Ряженки;
* Орехов;
* Мармелада;
* Компота;
* Галетного печенья.

### Обед

Традиционно обед - это плотный прием пищи. Его можно составить из:

* Ухи или борща;
* Отварного куриного филе;
* Запеченной рыбы;
* Винегрета;
* Супа из капусты на мясном бульоне;
* Рыбных или телячьих котлет;
* Гречки;
* Пасты с морепродуктами;
* Картофельного или морковного пюре;
* Парового гуляша;
* Фруктового сока.

### Полдник

Это второй перекус **на день**, который **должен** состоять из:

* Нежирного творога;
* Тостов;
* Крекеров;
* Инжира;
* Кураги;
* Киви;
* Яблока;
* Овощного или фруктового фреша.

### Ужин

Обычно вечерний прием пищи **должен** быть легким и состоять из:

* Вареной рыбы;
* Салата из овощей;
* Нежирного творога с яблоками;
* Семги с бурым рисом, которые приготовлены на пару;
* Брокколи с куриной грудкой;
* Кефира, йогурта или простокваши.

В заключении хочу посоветовать всем своим читателям. Прежде чем Вы решитесь **похудеть** или **набрать мышечную массу**, обязательно посоветуйтесь со своим врачом или тренером. Кроме этого, собирайте больше информации и постарайтесь сделать свое питание максимально полезным.

Любите свое тело. Подбирайте для него **правильные** продукты. А в качестве благодарности Вы будете иметь хорошее самочувствие и стройную фигуру.

До свидания!