



Гайд

Формула збалансованого харчування

від Тиграна Амаляна



Доктор Тигран

ПІДПРИЄМЕЦЬ ТА НОВАТОР

Закінчив НМУ ім. О.О. Богомольця. Працював лікарем-кардіохірургом у Національному інституті серцево-судинної хірургії ім. Амосова.

Під керівництвом Амаляна в українську медицину впровадили передові технології: нейростимулятори, біологічні клапани серця, транскатетерні клапани та мініінвазивні серцеві стимулятори тощо.

Він твердо переконаний, що цукор – головний ворог людства. Вивчає нутриціологію вже понад 10 років, за цей час допоміг тисячам людей покращити здоров'я за допомогою харчування. Пройшов курси з нутриціології в Медичній школі Стенфордського університету (США).

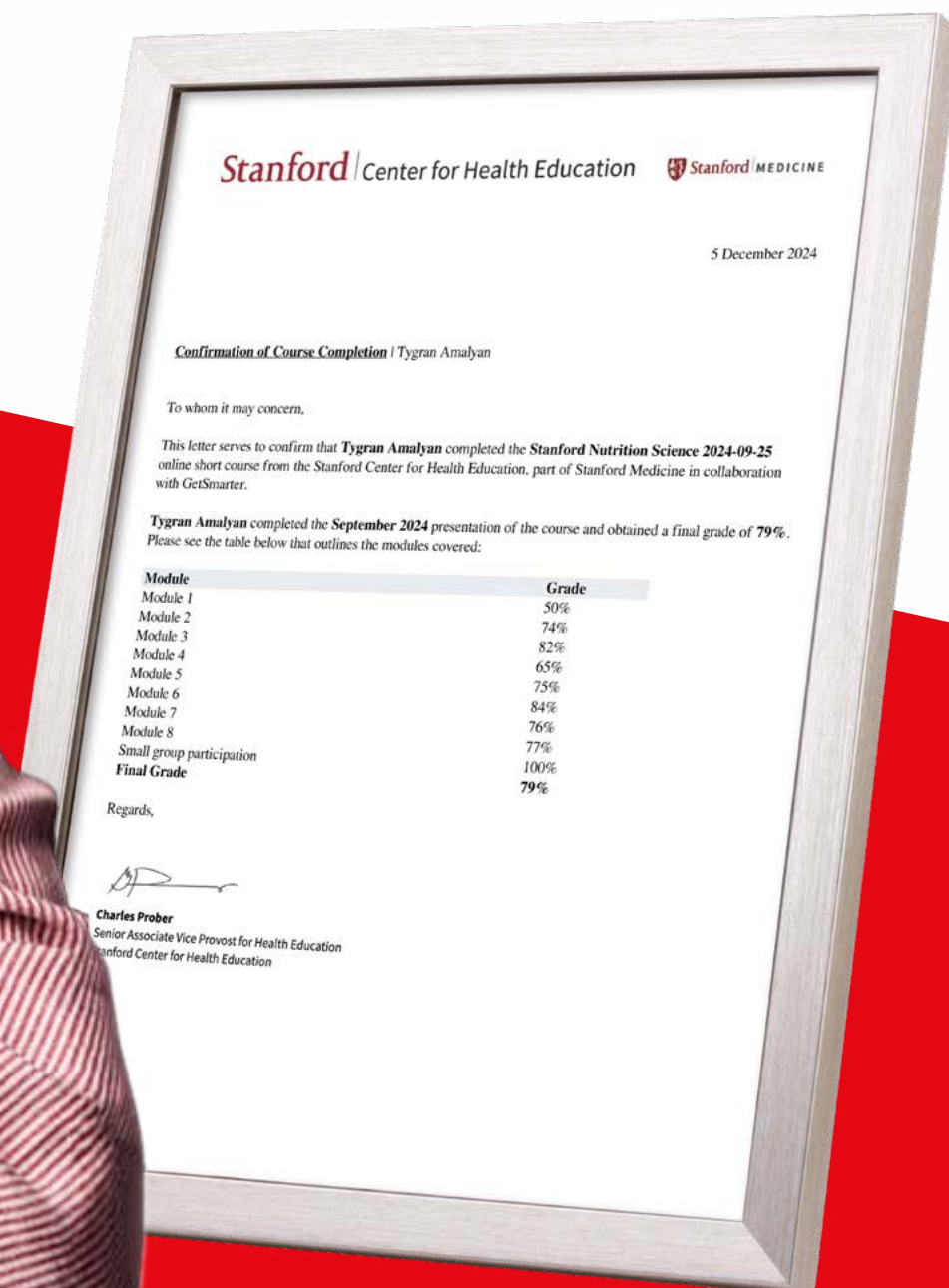
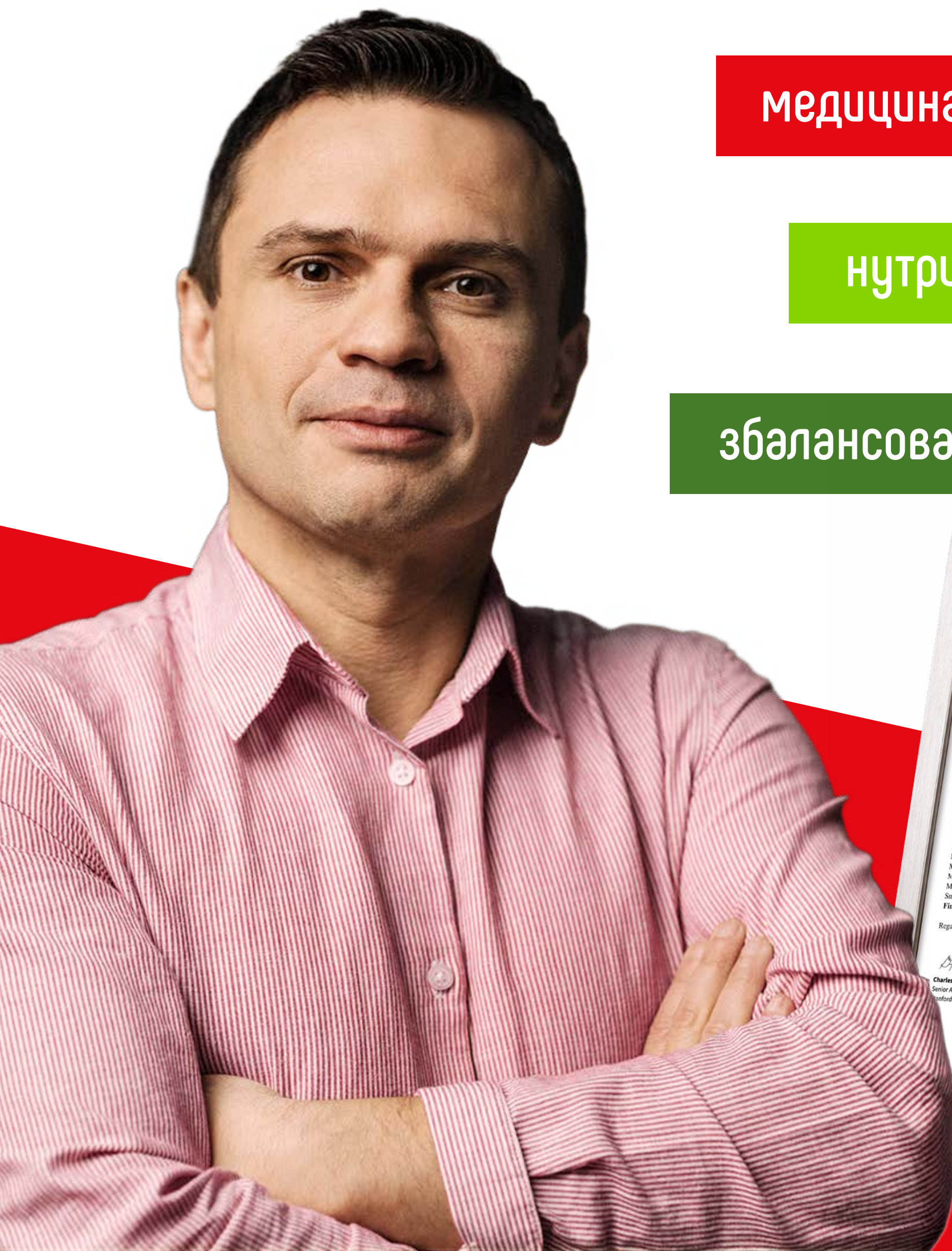
медицина та здоров'я

+

нутриціологія

+

збалансоване харчування



Вступ

Уявіть, що ваше тіло — це будинок. З білків і жирів складається його каркас, а вуглеводи заповнюють його простір активністю — допомагають тримати температуру тіла, справлятися з фізичними навантаженнями тощо.

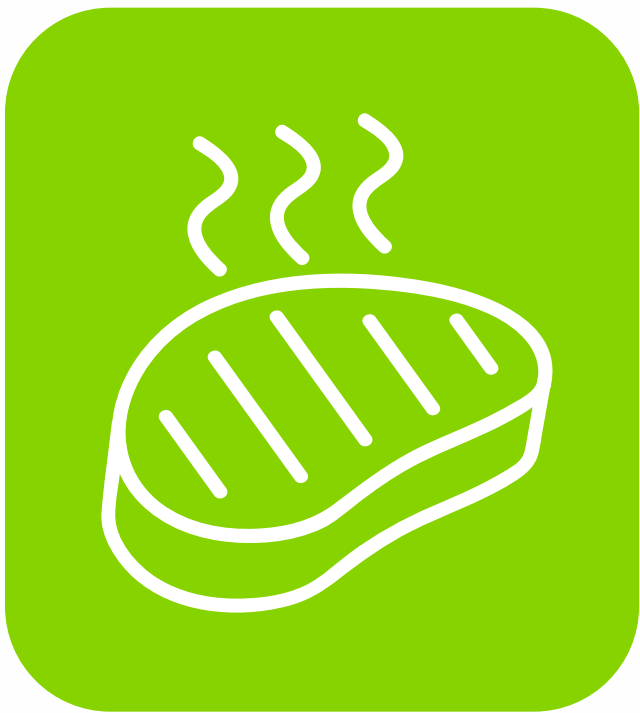
Процес життєдіяльності влаштований так, що ми неминуче витрачаємо на добу 1 г білків та 0,75 г жирів на 1 кг ваги. Ці витрати необхідно поповнювати.

Отже, наприклад, **60-кілограмовій людині** треба щодня споживати **60 г білків і 45 г жирів**. А ось кількість вуглеводів має залежати від того, які ми завдання собі ставимо і який спосіб життя ведемо. Для повноцінного функціонування тіла достатньо на добу **4–5 г будь-якої каші** (якщо рахувати в сухому вигляді) **на 1 кг ваги**.



Збалансоване харчування —

це спосіб харчової поведінки людини, спрямованої на відновлення витрачених **білків, жирів, вуглеводів, клітковини, вітамінів, макро- і мікронутрієнтів**, які організм використовує на гомеостаз, фізичну та розумову діяльність.



Збалансоване харчування є ключовою умовою для підтримки здорового способу життя та оптимального функціонування організму.

Воно базується на точному поєднанні **макронутрієнтів** (білків, жирів і вуглеводів) та **мікронутрієнтів** (вітамінів і мінералів), що забезпечують енергетичний баланс, відновлення тканин і підтримку фізіологічних процесів.



Основні принципи збалансованого харчування:

- 1** **Складні вуглеводи** мають становити не менше **2/3** денної кількості калорій;
- 2** **Прості вуглеводи** не повинні перевищувати **5%** від маси їжі;
- 3** **Обов'язково споживайте білок** з кожним прийманням їжі та **добирайте** свою норму;
- 4** **Не уникайте жирів.**

**НАЙГОЛОВНІШЕ ПРАВИЛО:
обираємо повільні вуглеводи
замість швидких.**



Вуглеводи

Основне джерело енергії для організму. Вуглеводи поділяються на прості (глюкоза, фруктоза) та складні (крохмаль, клітковина).

Вони є основним паливом для мозку та м'язів, тому їхній дефіцит може призвести до втрати енергії та концентрації. Складні вуглеводи знижують ризик стрибків цукру в крові та забезпечують тривале відчуття ситості. Рекомендована норма вуглеводів 3–5 г на 1 кг маси тіла.

ШВИДКІ ВУГЛЕВОДИ

Швидкі вуглеводи – це цукри. Вони засвоюються організмом у ротовій порожнині, звідти потрапляють прямо у кров і миттєво породжують відчуття ейфорії та раптовий приплив енергії (тому й називаються швидкими).

Їхня поява провокує викид інсуліну, який транспортує цукор у жирові клітини й провокує збільшення жирової тканини. Після цього рівень інсуліну різко падає і породжує відчуття голоду, що викликає бажання знову з'їсти щось солодке. Таким чином формується звичка постійно перехоплювати нашвидкуруч щось солодке замість повноцінного приймання їжі.

До простих вуглеводів належать каші швидкого приготування, мюслі, пластівці, печиво, цукерки, шоколад, торти, булочки тощо.

ПОВІЛЬНІ ВУГЛЕВОДИ

це всі каші, макарони з твердих сортів пшениці, картопля, цільнозерновий хліб.

Вони розщеплюються в шлунку, засвоюються в кишківнику, вимагають витрати ресурсів організму.

Рівень інсуліну та цукру в крові при цьому змінюється плавно, без різких злетів і падінь. Виникає надійне відчуття насичення та стабільної наповненості енергією.

Цілозернові продукти, різні каші, фрукти та овочі – це **складні вуглеводи**, які забезпечують організм необхідною клітковиною, вітамінами та мінералами.

У цьому й полягає принципова відмінність між 50 г цукру і 50 г каші.

Обираючи перше, ви отримуєте короткочасне задоволення, постійне відчуття голоду, ризик безлічі хвороб і надмірну вагу. Обираючи друге, ви здобуваєте необхідний ресурс для активності, відчуття ситості, важливі для організму мікроелементи та фізіологічну вагу.

Білки

Білки є будівельними блоками організму. Вони необхідні для відновлення тканин, виробництва ферментів і функціонування імунної системи. Організм не може синтезувати незамінні амінокислоти, тому їх необхідно отримувати з їжею.

Джерелами білка є нежирне м'ясо, риба, яйця, бобові та молочні продукти, вони містять усі незамінні амінокислоти.

Кількість спожитого білка на день може змінюватися залежно від ваших спортивних цілей чи стану здоров'я: **рекомендована норма споживання білків становить 1–1,5 г на 1 кг маси тіла** залежно від рівня фізичної активності.



Жири

Жири є найповільнішим джерелом енергії, але найбільш енергоефективною формою їжі. Кожен грам жиру забезпечує організм приблизно 9 калоріями (це вдвічі більше, ніж білки та вуглеводи).

Саме жири потрібні для побудови клітин, еластичності шкіри та вироблення гормонів. Їх не варто уникати та боятися, при збалансованому харчуванні вони не несуть ніякої шкоди.

Оптимальна норма споживання жирів 0,75–1 г на 1 кг маси тіла, проте для чоловіків не рекомендується вживати понад 50 г жиру на добу, а для жінок – не більше 75 г.

ЯК СКЛАСТИ ЩОДЕННИЙ РАЦІОН?

Формула для розрахунку БЖВ на добу

Для створення збалансованого раціону важливо враховувати індивідуальні потреби в білках, жирах і вуглеводах. Для людини вагою 60 кг розрахунок може виглядати так:

- Білки: 60 г
- Жири: 45 г
- Вуглеводи: 300 г

Ці пропорції залежать від фізичної активності та цілей (схуднення, підтримка ваги або набір маси). Фітнес-додатки допоможуть контролювати споживання нутрієнтів.



Придбайте кухонні ваги для зручності.

Практичне завдання

Підготуйте план харчування на день за цією формулою, і порівняйте його з вашим звичайним раціоном:

Формула розрахунку добової норми

БІЛКИ

1–1,5 г на 1 кг ваги
(1 грам білка \approx 3 ккал)

ЖИРИ

0,75–1 г на 1 кг ваги
(1 грам жиру \approx 9 ккал)

ВУГЛЕВОДИ

3–5 г на 1 кг ваги
(1 грам вуглеводів \approx 3 ккал)

Часті помилки в харчуванні



Зловживання швидкими вуглеводами

Швидкі вуглеводи, такі як солодощі та вироби з білого борошна, викликають різкі стрибки інсуліну. Це підвищує ризик розвитку діабету й сприяє накопиченню жиру. Натомість, для стабільного енергетичного балансу слід обирати цілозернові продукти.



Недостатнє споживання білка

Дефіцит білка може призвести до порушень у функціонуванні систем організму, ослаблення м'язів, погіршення стану шкіри та проблем із загоєнням ран. Включайте білкові продукти в кожне приймання їжі. Обов'язково враховуйте, що у м'ясі, птиці, рибі, кисломолочному сири міститься тільки 20% білка. Тому при зважуванні білкових продуктів денну норму білка треба помножити на 5, щоб отримати необхідну кількість порції.



Звичка купувати знежирені продукти

Занадто низький рівень споживання жирів може порушити синтез гормонів і роботу нервової системи. Надавайте перевагу жирам у вигляді молочних продуктів, горіхів чи авокадо. Жири також містяться в м'ясі, рибі, яйцях, тож можна вважати, що коли ви споживаєте достатньо білків тваринного походження, то закриваєте водночас і потребу в жирах. Переїдати жирів все ж не раджу! Я завжди рекомендую заправляти овочеві салати лимонним соком та/або соєвим соусом, адже заливаючи салат олією, дуже легко перебрати з калоріями.



Меню збалансованих страв

Якщо ви раптом сподівалися отримати готове меню страв на 2 чи 3 тижні – вибачте, я вимушений вас розчарувати

Чому я проти так званих «марафонів» схуднення і готових меню?

- По-перше, це може відволікти вас від важливої навички – підрахунку БЖВ. Адже якщо все вже прораховано, ви можете почати нехтувати цією практикою, вважаючи, що це не так важливо. Але я наполягаю: спершу дуже важливо рахувати абсолютно все, що ви споживаєте протягом дня. Це допоможе вам з часом без зусиль бачити нутритивну цінність страв навіть без калькулятора чи додатків.
- По-друге, а що ви будете робити, коли марафон завершиться? Проходити його ще раз? Насправді ж вам знадобиться вміння планувати закупки, готувати смачні страви з тих продуктів, що є під рукою, і створювати свої унікальні поєднання смаків. То чому б не розпочати цей процес уже зараз?



Та не хвилюйтесь,
я все одно підготував
для вас кілька простих
і смачних рецептів,
які люблю сам.
Впевнений, вони вам
сподобаються!

КОНСТРУКТОР СТРАВ:

(продуктовий кошик)



Білкові:

- кисломолочний сир
- яйця
- індичка/курка
- яловичина/телятина
- лосось/будь-яка інша риба, яку ви любите
- морепродукти

Вуглеводні:

- булка цілнозернова (для бургерів)
- картопля/батат
- макарони з твердих сортів пшениці
- будь-які крупи (крім каш швидкого приготування, які не треба варити), наприклад: рис, булгур, гречка, сочевиця
- борошно цілозернове
- лаваш цілозерновий

Фрукти/ягоди

будь-які, що ростуть у вашій місцевості (в розумній кількості, наприклад 1 яблуко і ½ банана в день)

Спеції:

- сіль
- чорний перець
- паприка
- куркума
- імбир



Овочі:

будь-які, що ростуть у вашій місцевості

- помідори
- пекінська капуста
- гриби
- цибуля
- огірки солоні
- баклажан
- кабачок
- шпинат
- зелень (кріп, петрушка)

Соуси:

- соєвий соус + лимонний сік
- аджика без цукру
- йогуртовий соус (на основі білого йогурту та спецій, зелені)



КОНСТРУКТОР СТРАВ:

Нижче наведені смачні поєднання продуктів. Ви можете міксувати їх як завгодно. Я цілеспрямовано не даю розрахунків, адже кожен має навчитися рахувати порції для себе сам.

Для зручності напишіть свої розрахунки для порції:

Білки = 1 г на 1 кг ваги
Жири = 0,75 г на 1 кг ваги
Вуглеводи = 5 г на 1 кг ваги



Цілозернові
макарони/спагеті



білок
(наприклад, індичка)



овочі (будь-які,
наприклад помідори)



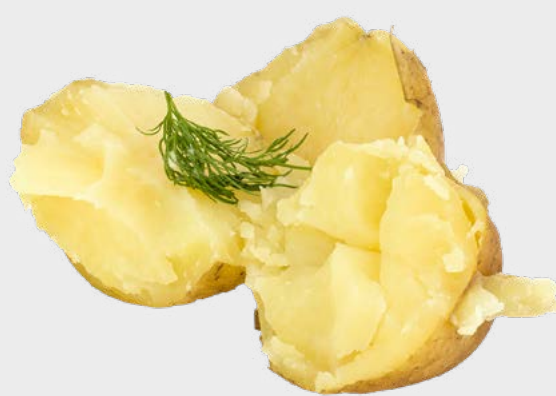
будь-яка каша
(наприклад, рис)



білок
(наприклад, риба)



овочі
(наприклад, броколі)



Запечена
картопля



білок
(наприклад, яловичина)



овочі (наприклад,
солоний огірок)



Додавайте спеції на смак.

Протягом дня можете вживати 1-2 фрукти,
та ягоди в розумній кількості.



Бургери

цілозернова булочка

овочі (помідор, солоний
огірок, гриби, цибуля,
пекінська капуста)

індичка/телятина/ лосось/
тунець/яйця

соус (аджика/карі/йогуртовий)



Роли (шаурма)

телятина/лосось/
кисломолочний сир з яйцем

зелень
(кріп/петрушка/шпинат)

овочі
(помідор/гриби з цибулею/
солоний або свіжий огірок)

цілозерновий лаваш



ЩОДО СОЛОДОЩІВ: ЛИШЕ БЕЗ ЦУКРУ!

На АЗК COR Energy можна знайти цукерки, шоколад, печиво, батончики, пастилу без доданого цукру.



Або ж завжди можна приготувати щось солодке без цукру вдома.



Як готувати?

- Крупи можна просто варити без додавання масла – так вони залишаються корисними та легкими для травлення, або ж залити кип'ятком і почекати кілька годин.
- М'ясо та рибу зручніше за все запікати в духовці, тушкувати або смажити, але без олії. Для цього використовуйте пательню з антипригарним покриттям чи аерогриль – це допоможе готувати без олії. Якщо хвилюєтесь, що страва може пригоріти, краще просто змастити сковорідку шматочком м'яса – воно віддасть свій власний жир.



Головне правило: не додавати в кашу масло і цукор, та не смажити на олії. Якщо ж вам дуже хочеться додати трохи олії в салат або підсмажити щось, пам'ятайте, що олія дуже калорійна, тому варто зменшити розмір порції.



Як інтегрувати збалансоване харчування у своє життя?

Треба розуміти, що збалансоване харчування має бути способом життя, а не тимчасовою мірою. Так-так, я знаю, що ви розчаровані. Всі ми мріємо про «чудо-пігулку», дієту чи спосіб харчування, який забезпечить швидкий ефект. На жаль, чи на щастя, не все так просто.

Зайва вага – це завжди наслідок того, що ви споживаєте більше, ніж витрачаєте. Тобто ви багато їсте (не обов'язково в кількості, це може бути небагато висококалорійної їжі) або ви фізично не активні й не витрачаєте енергію.

Дотримуватись збалансованого харчування легко – більше цільних натуральних продуктів, менше рафінованих і оброблених.

Є й гарна новина:

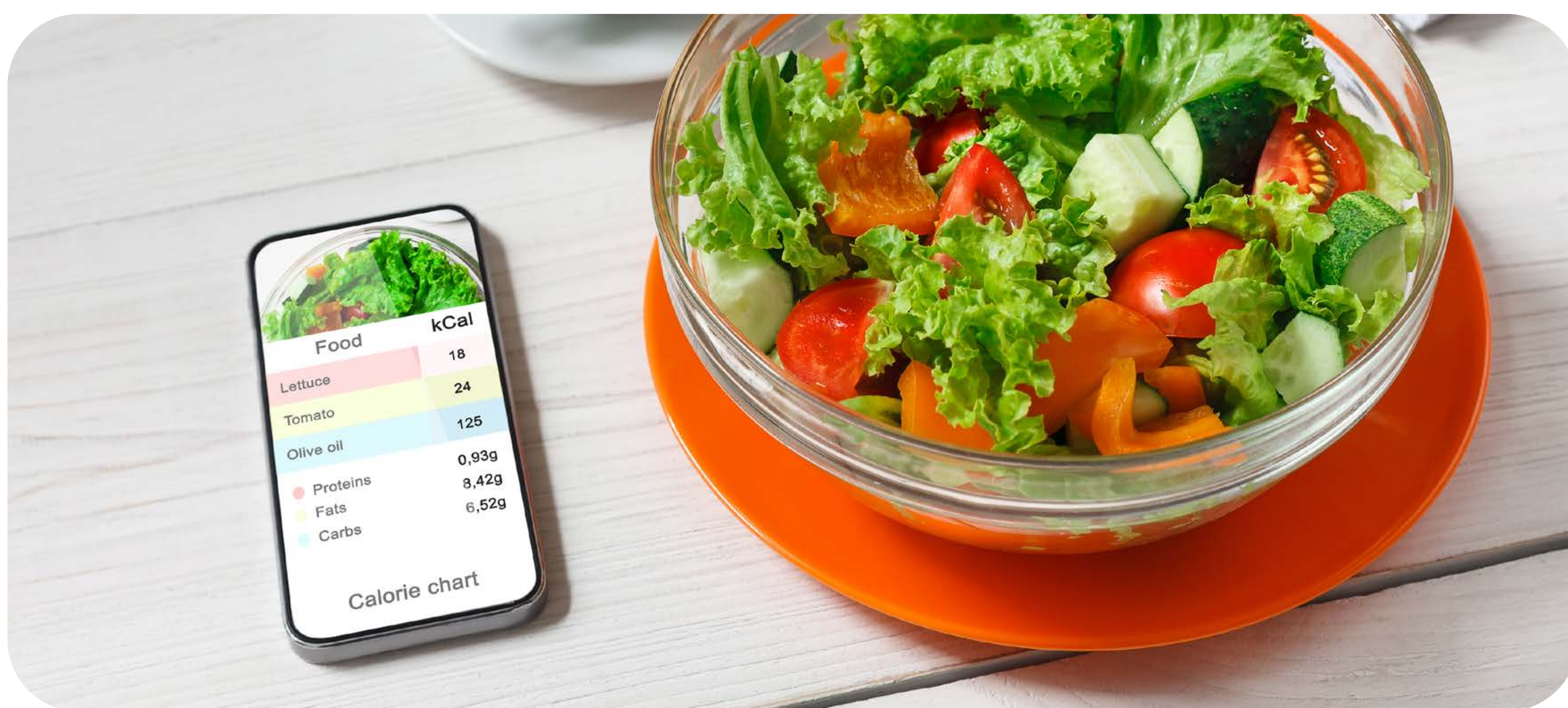
Здорова людина може їсти абсолютно все, нічого собі не забороняючи (окрім цукру 😊), якщо це вписується в баланс КБЖВ. Коли переважну частину раціону складають мінімально оброблені продукти, коли ви більшість часу споживаєте самостійно приготовану вдома їжу – іноді можна дозволити навіть фастфуд, і при цьому не набирати вагу.



З чого почати?

З харчового аудиту.

Встановіть собі якісний фітнес-додаток і з його допомогою аналізуйте все, що їсте. Це допоможе зрозуміти, де саме ви робите помилки протягом дня. Приміром, ви можете дізнатися, що в обід споживаєте на 1000 ккал більше за необхідне. Так, для того, щоб це з'ясувати, не обов'язково йти до дієтолога.



Встановіть у додатку ту планку, яку хочете досягти, і поставте «підтримка ваги». Програма вам самостійно підрахує обсяг необхідних калорій і раціон, що підходить для досягнення мети. Не ставте собі завдання «схуднути» або «набрати». Просто задайте потрібні параметри, дотримуйтесь порад додатка, фіксуйте свої відчуття в процесі та рух до результату. Ваше тіло мудре – воно природним шляхом дійде до нього. Без хронічних стресів та емоційних перевантажень. Природа влаштувала нас так: ми зберігаємо баланс у харчуванні – вона вдячно відповідає, коригуючи вагу і роблячи її оптимальною для нас.

Як саме в такому разі відбувається зменшення зайвої ваги? Коли ми споживаємо калорій менше, ніж витрачаємо, організм дає сигнал жировій клітині. Звідти виходить молекула жиру, перетворюється в крові на цукор, далі прямує до м'язів і там згорає. Звідси приказка «жир горить у м'язах». Інакше цей процес не відбувається. Тому насправді немає ніяких препаратів, що «спалюють жири». Хочете спалити зайвий жир – харчуйтеся збалансовано. Хочете прискорити цей процес – дайте собі регулярні фізичні навантаження.

P.S.

Пам'ятайте: для того, щоб ваше життя було солодким, цукор не потрібен!



Баланс у харчуванні –
це завжди баланс
і в житті.

