

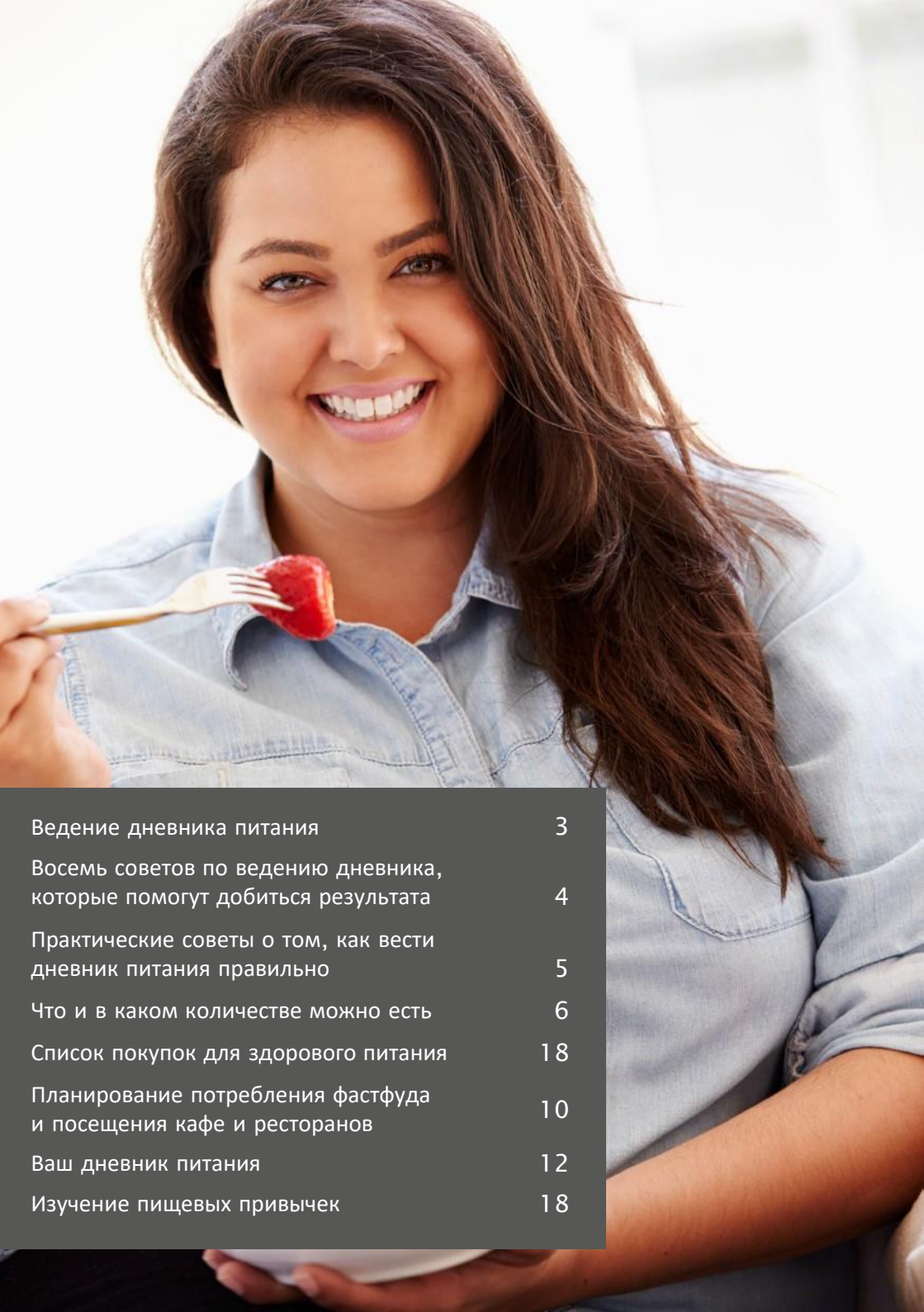
Care4Today® Obesity: программа лечения ожирения

Дневник питания

Шаг за шагом



care4today®



Ведение дневника питания

Начните вести дневник питания — это простой, но действенный инструмент избавления от лишнего веса.

Дневник питания нужно показывать наблюдающим вас специалистам, чтобы:

- отследить ваш рацион питания;
- регулировать объем потребляемых порций;
- понять ваши пищевые привычки и поведение;
- выявить обстоятельства, мешающие вам похудеть;
- планировать и корректировать рацион.

Вести дневник питания не так сложно и утомительно, как может показаться на первый взгляд. На следующей странице мы приводим восемь советов о том, как сделать этот процесс простым и даже приятным.

Чтобы составить полное представление о вашем пищевом поведении, дневник нужно вести одну-две недели. Но даже за пару дней можно многое понять. Возобновить ведение дневника можно при достижении плато снижения массы тела или при возвращении прежних пищевых привычек.

Ведение дневника питания	3
Восемь советов по ведению дневника, которые помогут добиться результата	4
Практические советы о том, как вести дневник питания правильно	5
Что и в каком количестве можно есть	6
Список покупок для здорового питания	18
Планирование потребления фастфуда и посещения кафе и ресторанов	10
Ваш дневник питания	12
Изучение пищевых привычек	18

Восемь советов по ведению дневника, которые помогут добиться результата

Записывайте всё.

Даже если вам кажется, что вы съели совсем немного.

Записывайте сразу.

Не полагайтесь на память и не ждите конца дня. Записывайте все съеденные продукты в дневник сразу после их употребления. Если дневника под рукой нет, сделайте запись в другом месте и при первой возможности перенесите информацию в дневник. В большинстве телефонов есть функция «Заметки», поэтому вам даже не потребуются бумага и ручка.

Будьте честны.

Если вы приукрашиваете результаты, дневник окажется бесполезен.

Записывайте и еду, и напитки.

Все напитки, кроме воды, содержат компоненты, которые могут повлиять на скорость вашего похудения.

Не забывайте о приправах.

Кетчуп, салатная заправка, сливочный соус, сыр, подливка — всё имеет свою калорийность.

Не обобщайте.

Например, если вы ели жареную рыбу, недостаточно просто записать «рыба». Жарка добавляет пище калорий. Аналогичная ситуация с молоком: оно может быть цельным, полуобезжиренным, обезжиренным и т.д.

Хвалите себя. Дневник может стать инструментом мотивации. Если вы довольны результатами за день, похвалите себя!

Не позволяйте себе расстраиваться из-за дневника. Даже если вы расстроены текущими результатами, напомните себе, что завтра будет новый день. Помните: вы ведете дневник, чтобы улучшить свои пищевые привычки, а не чтобы обвинять себя в неудачах.

Практические советы о том, как вести дневник питания правильно

Взвешивайте и измеряйте.

Старайтесь всегда измерять и взвешивать пищу с помощью мерных чашек, мерных ложек, весов.

Оценивайте порции.

Если мерных емкостей поблизости нет, оцените размер порции с помощью подручных средств. Например, чайная ложка маргарина приблизительно равна фаланге большого пальца.

Фиксируйте единицы.

Записывайте число съеденных единиц каждого продукта. Например: два ломтика ржаного хлеба.

Внимательно изучайте этикетки продуктов.

На них указано содержание питательных элементов. С помощью этой информации можно контролировать калорийность своего рациона. См. также буклет *«Покупки для здорового питания»*.

Запомните, что и в каком количестве можно есть



Чтобы упростить контроль суточной калорийности, следите за тремя аспектами пищевого поведения:

- организацией здорового сбалансированного питания;
- уменьшением количества потребляемой пищи;
- регулярностью питания.

Лучше всего начать с ведения дневника. Так вам будет проще понять, что и когда вы едите. Также вы сможете при встрече показать этот дневник медицинскому специалисту.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО КОЛИЧЕСТВУ ПОРЦИЙ

Группа продуктов

Порции

Фрукты и овощи

Хлеб, рис, картофель, макароны и другие крахмалосодержащие продукты

Молоко и молочные продукты

Мясо, рыба, яйца, бобовые и другие немолочные источники белка

Жиры и сахар

МОЖНО МНОГО

Фрукты и овощи

Они содержат витамины и клетчатку. Старайтесь употреблять не меньше пяти порций овощей и фруктов каждый день. Свежие, замороженные, сушеные консервированные — какие вам больше нравятся.

Картофель, хлеб, пресные лепешки, рис, макароны и другие продукты, содержащие крахмал

Продукты с высоким содержанием крахмала (углеводов) быстро насыщают и восстанавливают запасы энергии. Старайтесь выбирать цельнозерновые продукты, а чтобы получить больше клетчатки, ешьте молодой картофель в мундире.

В процессе похудения внимательно следите за тем, сколько продуктов вы съедаете: контролируйте размер порций.

См. буклет «Как понять, сколько есть?»

С ОСТОРОЖНОСТЬЮ

Молоко и молочные продукты

Старайтесь выбирать продукты с меньшим содержанием жира. По возможности замените обычное молоко соевым, ореховым, рисовым или овсяным.

Мясо, рыба, яйца, бобы и другие немолочные источники белка

Выбирайте постные и нежирные варианты продуктов.

ЛУЧШЕ НЕ НАДО

Продукты и напитки с высоким содержанием жиров и/или сахара

Старайтесь избегать тортов, печенья, выпечки, чипсов, кондитерских изделий, газированных напитков, алкоголя, чая и кофе с добавлением сахара.

Планирование потребления фастфуда и посещения кафе и ресторанов

Подготовьтесь заранее.

Если вы понимаете, что в течение дня вам придется что-то перехватить по пути или зайти в кафе, заранее спланируйте прием пищи с учетом суточной калорийности. Это поможет вам избежать заведомо вредной еды и не заказать больше, чем нужно.

- Выберите сеть ресторанов быстрого питания, в которую собираетесь зайти.
- Изучите меню на сайте и подберите блюда с учетом нужной калорийности, размера порций и содержания жиров, белков и соли.
- Запишите выбранные блюда, чтобы сразу их заказать на месте без долгого изучения меню.

Ресторан А

Ресторан С

Ресторан В

Ресторан D

РЕКОМЕНДАЦИИ

В качестве первого блюда заказывайте **овощи или салат**.

Не заказывайте сразу много: попросите принести только одно холодное блюдо или закажите две закуски вместо одного горячего.

Изучайте меню: ищите тушеные, приготовленные на пару или на гриле блюда из постного мяса, рыбы и курицы.

Старайтесь избегать блюд:

- разной степени прожарки;
- приготовленных в кляре;
- приготовленных на открытом огне.

Попросите принести соус или заправку отдельно, чтобы вы сами могли добавлять их в блюдо, контролируя количество.

Постепенно, шаг за шагом двигаясь к цели, скорректируйте свои привычки, связанные с питанием в кафе и ресторанах.

care4today®

Навстречу будущему

Перед началом соблюдения диеты или программы упражнений проконсультируйтесь с врачом.

© Ethicon Endo-Surgery (Europe) GmbH, 2017 г., 078346-170809 EMEA