

Перекусим?



Известно, что приемов пищи должно быть несколько (5-6 в течение дня), конечно, при условии умеренности порций. Перекусы становятся полезными, если их устраивать на протяжении дня через каждые 3 часа. Польза их объясняется довольно просто: регулярные небольшие перекусы помогают избегать состояния голода, за которым обычно следует переедание. Благодаря перекусам стабилизируется уровень сахара в крови и весь день держится на одной отметке. Секретов правильного перекуса много, раскроем самые важные из них.

Две самые большие ошибки

Ошибка первая - перекус высококалорийными закусками, которые не обеспечивают чувства насыщения надолго. Очень скоро после чипсов или батончиков, которые мы обычно выбираем для перекуса, чувство голода возвращается, а калорийность таких продуктов очень высока.

Ошибка вторая - перекус продуктами с повышенным количеством быстрых углеводов. Чтобы перекус был по-настоящему сытным, его нужно правильно сбалансировать, то есть подобрать продукты, в равной степени богатые как углеводами, так и белками, и жирами.

Долгоиграющие закуски

Парадоксально, но более продолжительным эффектом насыщения обладают здоровые закуски с меньшей калорийностью. Для перекуса желательно выбирать продукты, которые характеризуются высоким содержанием медленно усваиваемых углеводов и растительных жиров. Это продукты растительного происхождения – такие, как орехи, соевые продукты, различные овощные салаты с заправкой из оливкового и рапсового масла, авокадо, фрукты и ягоды. Можно рекомендовать для перекусов нежирные молочнокислые продукты, мясо, птицу, рыбу, яйца, сыр. Эти продукты по отдельности не могут привести к значительному повышению уровня сахара в крови, а чувство сытости от их потребления сохраняется надолго.

Орехи

Идеальным продуктом для быстрого перекуса являются орехи. Тридцать граммов орехов – это приблизительно 170 калорий, 6 г белка, 7 г углеводов и 15 г жиров. Жиры в составе орехов способствуют их медленному перевариванию и, соответственно, продолжительному ощущению сытости. Меньше всего жира в фундуке и миндале. Больше всего полезных омега-3 жирных кислот в грецких орехах.

Йогурт

Неплохим перекусом может считаться маложирный йогурт. Более питательным и полезным такой йогурт будет, если в него добавить немного льняных семечек и свежих фруктов.

Фрукты и ягоды

Сами фрукты и ягоды хороши не только достаточным количеством углеводов, но и содержанием клетчатки. Конечно, они вряд ли смогут утолить надолго чувство голода, но творог или йогурт станут отличным дополнением к ним и смогут сделать перекус более сбалансированным. Полезными для перекуса считаются вишня, апельсины, киви, персики (как свежие, так и консервированные), слива, клубника, груши и грейпфруты.

Овощи

Овощи очень хороши в составе салатов, заправленных оливковым маслом. При этом они обязательно должны быть свежими и сырыми. В салат можно добавить немного сыра с низким содержанием жиров. Кроме привычных помидоров и огурцов, нужно есть болгарский перец и кабачки – тоже в сыром виде.

Сухофрукты

Сухофрукты можно комбинировать с орехами. Такой перекус обеспечит вас необходимым количеством калорий и надолго утолит чувство голода. При этом стоит избегать употребления сушеных банановых чипсов и кунжутных палочек, которые для данной цели менее пригодны.

Перекус – не основной прием пищи

Полезным считается только тот перекус, который дает организму не более 200 калорий. **Задача перекуса** – обеспечить организм достаточным количеством энергии до полноценного приема пищи. Если количество калорий превысит необходимую норму, то такой перекус автоматически превратится в третий завтрак, второй обед или дополнительный ужин.

Заведующая отделом организации
медицинской профилактики,
врач-методист

И.А. Зуева.