



Татьяна Титова



ОСНОВЫ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ



Про здоровье без диет и голодания



Татьяна Титова

**Основы правильного питания. Про
здоровье без диет и голодания**

«Издательство «Перо»

2023

УДК 613.2
ББК 51.230

Титова Т. А.

Основы правильного питания. Про здоровье без диет и голодания /
Т. А. Титова — «Издательство «Перо», 2023

ISBN 978-5-00218-510-8

Если вас когда-нибудь беспокоили проблемы, связанные с «лишним весом» или «неудачной диетой», - эта книга для вас. Её автор расскажет обо всех особенностях человеческого организма и объяснит значение каждого компонента питания на пути к здоровой жизни. Книга нацелена на улучшение качества жизни не только за счёт правильного питания, но и за счёт минимизации стрессов и умения справляться с ними. Автором приведены примеры из личного опыта, знаний и умений, а также, что немаловажно, используются истории подопечных, которые уже находятся на верном пути к красивому и, главное, здоровому телу! В формате PDF А4 сохранен издательский макет книги.

УДК 613.2

ББК 51.230

ISBN 978-5-00218-510-8

© Титова Т. А., 2023

© «Издательство «Перо», 2023

Содержание

Введение	6
1. Кто такой диетолог?	8
1.1. 12 честных правил питания	10
Конец ознакомительного фрагмента.	11

Татьяна Титова
Основы правильного питания. Про
здоровье без диет и голодания



© Титова Т.А., 2023

Введение

Из юриста – в диетологи.

Меня зовут Татьяна, и с недавних пор я живу диетологией. Почти двенадцать с половиной лет я посвятила службе на благо государства, что очень усугубило состояние моего здоровья, и в какой-то момент решила, что довольно, пора что-то менять! Я работала следователем в отделе преступлений, совершенных против жизни и здоровья человека. И поскольку я лично изучала причины смертей людей, а также эпикризы и медицинские карты, то с уверенностью могу сказать, что более 70 % смертей связаны с неправильным образом жизни, который включает в себя потребление некачественной, жирной, высокоуглеводной продукции. Атеросклероз, ишемическая болезнь сердца – это основные, наиболее частые причины, от которых люди умирают преждевременно. Предшественником таких заболеваний является неправильное и нездоровое питание. Остальные 30 % – уголовные дела.

Уже три года я являюсь дипломированным специалистом в области диетологии и нутрициологии. Я прошла обучение в международных институтах и школах диетологии и окончила их с отличием. На сегодняшний день являюсь членом Международного клуба нутрициологов. Пока еще не имею медицинского образования, поэтому не занимаюсь лечением сложных заболеваний системы желудочно-кишечного тракта, однако занимаюсь коррекцией питания и делаю это с большим удовольствием. Продолжаю развиваться в области такой науки, как диетология, и стараюсь прививать полезные привычки всем, кто меня окружает.

Четверть своей жизни я и предположить не могла, что питаюсь неправильно. Оказывается, большая часть того рациона, что был у меня детстве и юном возрасте, не включает здоровую пищу. Большинство наших поколений выросло на кашах, супах, компотах и борще, и ничего же с нами не стало! Ну да, только откуда у каждого второго человека сейчас проблемы с лишним весом? До 21 года я жила, совершенно не предполагая, что в один момент произойдет тот самый гормональный сбой, и из вечно худой девочки весом 45 кг я превращусь в еще + 30 кг, при моем росте 1 м 62 см. И в тот самый момент я поняла, что нужно менять свои привычки и образ жизни.

Теперь походы по магазинам для меня все равно что игра. Каждая этикетка на продукте или баночке попадает под мое пристальное внимание. Я обожаю читать состав продуктов и находить там то, о чем обычные потребители даже не догадываются.

Вы подумаете: «Как человек, который несколько лет не уделял должного внимания своему питанию, может научить чему-то полезному?» Я отвечу: «Может, ведь на ошибках учатся, а личный опыт, знания и практика являются моим багажом знаний, благодаря которым я и являюсь специалистом в данной сфере деятельности. Я училась с большим энтузиазмом и верой в то, что диетология – наука будущего, а диетолог скоро станет одним из самых востребованных специалистов».

Как начинающий диетолог уже почти 2,5 я года провожу марафоны по похудению и веду индивидуальное сопровождение пациентов, желающих улучшить или изменить питание и образ жизни, сделав его качественным, и как следствие – избавиться свое тело от лишних килограммов. За два года практики имею около 200 счастливых подопечных, которые уже изменили свое питание в лучшую сторону, и я бесконечно горжусь тем, что каждый из них захотел и смог изменить свои пищевые привычки, избавиться от лишнего веса, проблем с качеством кожи, улучшил состояние здоровья и тем самым продлил свою жизнь и усовершенствовал ее качество. Это наша совместная работа, а ведь может так случиться, что следующим будешь именно ты.

Кажется, что основную часть жизни мы проводим за столом. Уходя на работу, завтракаем, возвращаясь с работы – обедаем так, что не остается сил даже на размышления о

жизни. Праздники, застолья, приемы гостей, перекусы, кофе и чай с пирожными – это все то, что присутствует в каждом дне абсолютно любого человека. В наше время на каждом метре жилого квартала расположены магазины, хлебобулочные лавки, сосисочные, ларьки с фаст-фудом, кофейни и кондитерские. И как тут устоять перед соблазном? Как не съесть тот самый лишний кусочек торта, покрытого зеркальной глазурью и напитанного воздушным кремом? Да я бы и сама сейчас съела с удовольствием, что уж душой кривить.

Конечно, если я начну говорить о том, что от сахара нужно отказаться потому, что он вредный, или нужно есть только овощи, – никому не будет интересно читать эту банальщину. Моя цель иная – объяснить, как устроены человек и его система желудочно-кишечного тракта, почему кто-то толстеет «от воздуха», а кто-то ест что угодно и не полнеет. Расскажу, что можно есть после 18:00 часов и не поправляться. Скажу, что вы не должны отказывать себе в сладком, если придерживаетесь ПП. И самое главное – поделюсь секретами здорового питания, которыми вы сможете пользоваться на протяжении всей своей жизни.

1. Кто такой диетолог?

Каждому из нас хоть раз в жизни доводилось обращаться к врачу на личный прием, и у каждого найдется история о горьком опыте такого визита. Лично мой опыт оказался совершенно неприятным, что и подтолкнуло меня к изучению таких наук, как диетология и нутрициология.

Если бы все люди в белых халатах рассказывали нам причину и следствие заболевания, то жить стало бы проще. В основном, сейчас система медицины превратилась не в спасательную, а «залечивную». Причем в некоторых случаях залечивают до самых тяжелых последствий.

Мое мнение не относится ко всем врачам, а лишь к конкретным единицам, таким, как, например, тот самый врач-дерматолог, к которой я обратилась со своим 4-месячным ребенком с сыпью на теле и которая поставила ему диагноз «атопический дерматит», или, как сейчас еще говорят, «лактозная недостаточность». Диагноз был поставлен верно, однако лечение данного заболевания подобрано не корректно, что усугубило наше положение.

Как любая мать, я впала в отчаяние, поскольку врач убедила меня, что всю жизнь нужно будет придерживаться определенного вида диеты, увлажнять кожу специальными кремами и эмульсиями, выполнять ряд мер по поддержанию определенной влажности воздуха в помещении, отказаться от молочных продуктов, булочных изделий, сахара и прочего. Все эти рекомендации, безусловно, имеют место, однако если бы мне сразу объяснили, что основная причина данного заболевания заключается в работе системы желудочно-кишечного тракта, а точнее – в отсутствии правильных и полезных бактерий, то пользы было бы намного больше, и мне не пришлось бы тратить сумасшедшее количество денег на кремы и мази, которые совершенно не помогали в нашем случае. Но, спасибо ей, сейчас я обладаю драгоценными знаниями в области диетологии, и мне не приходится обращаться повторно с подобными проблемами, потому что теперь их нет.

Я занялась коррекцией питания своего ребенка и совершенно без применения медикаментов наладила его систему ЖКТ, в том числе сейчас в его рационе присутствуют те самые продукты, которые содержат лактозу. Если бы с самого начала врач сказала мне, что проблема кроется глубоко в кишечнике, то времени бы на восстановление ушло гораздо меньше. Я не призываю вас лечиться самостоятельно, нет! А всего лишь делюсь своим опытом и прошу несколько раз проверить диагноз и рекомендации к лечению, которые вам пропишет врач. Особенно если вы имеете проблему с желудочно-кишечным трактом, то пройдите обследование с полной ответственностью.

Так кто же такие диетологи? Люди в белых халатах – такими мы их привыкли видеть. Те, кто призывает к правильному питанию, чтобы в дальнейшем человек не страдал от ожирения, сахарного диабета, проблем с инсулинорезистентностью, атеросклероза и прочих заболеваний, которые рано или поздно приведут к необратимым последствиям.

Диетологи – это те, кто на первом приеме может по внешнему виду пациента определить его нынешний рацион и понять, чем человек грешит, так сказать. Бояться их не стоит, к ним лучше прислушаться, поскольку они могут предостеречь и предупредить возможное развитие болезни и ее течение.

Какая разница между диетологом и нутрициологом? Все просто! Диетолог разбирается в организме, системе пищеварения, заболеваниях и методах лечения, в том числе и медикаментозных.

Нутрициолог – специалист, который разбирается в составах и нутриентах каждого продукта, особенности их влияния на организм, понимает пользу, вред и калорийность продукта. Знает, как подкорректировать питание исключительно пищевыми продуктами, витаминами и

БАДами. Речь не только о приемах витаминов, а о масштабной коррекции питания и образа жизни.

И те, и другие являются специалистами в области здорового питания, предупреждают возможное возникновение болезней вследствие неправильного образа жизни. Это ваши наставники, проводники в долгую и здоровую жизнь.

Именно об этом моя книга. О том, как питаться правильно, как сменить вредные привычки на полезные. Как самостоятельно разбирать состав продуктов, определять признаки нарушения работы системы желудочно-кишечного тракта (далее ЖКТ) и еще о многом полезном.

1.1. 12 честных правил питания

День сегодня предстоит явно трудный, поэтому нужно хорошенько подкрепиться перед работой или другими делами, иначе в течение дня я не успею нормально поесть, и будет потом болеть желудок, а может, и еще что-то. Было ли у вас такое? У меня – не раз. А потом работаешь весь день не покладая рук, и уже давно пора пообедать, но некогда.

Разумеется, я скажу, что питаться таким образом неправильно, и не только потому, что система ЖКТ не работает в норме, а поджелудочная железа не выбрасывает желчь каждые 3–4 часа, а именно потому, что такие действия переходят в привычку, и один день может превратиться в привычный образ жизни, который в дальнейшем приведет к пагубным последствиям деятельности пищеварительной системы организма. Так, работая несколько лет на государственной службе, я испортила свое здоровье, не имея возможности правильно питаться в течение дня. Хорошо, что это уже в прошлом, я не мучаюсь приступами гастрита, и здоровье в порядке.

Как лучше поступить: наесться вдоволь «впрок» и полным сил идти в новый день или съесть немного? А нет ли такого, что после приема пищи вообще не хочется что-либо делать, а наоборот – тянет прилечь и полежать как тюлень, и желателно где-то в таком месте, чтоб тебя никто не трогал. Если вы относитесь ко второму типу, то имеете проблемы с питанием, и то, что вы едите, состоит в основном из жиров и быстрых углеводов. Почему хочется спать после того, как съел, например, тарелку пюре с двумя котлетками, кетчупом, майонезом и хлебом? Отличная по размерам порция, заряда должно хватить на весь день, но в данном случае вы употребляете большое количество углеводов, переедаете, и все силы организма перебрасываются на работу пищеварительной системы. Поэтому совсем не остается ресурсов, чтобы трудиться в течение дня.

Как же быть? Вот несколько правил питания, благодаря которым вы будете есть и чувствовать себя комфортно:

1. Не переедать. Делите свою тарелку визуально на 3 части. Две части тарелки по 30 % и одна часть – 40 %. По 30 % тарелка должна быть занята сложными углеводами (гречкой, цельнозерновой овсянкой или любыми другими злаковыми продуктами долгой варки), а также белковой пищей (мясом, рыбой, бобовыми и т. д.), а оставшиеся 40 % заполняем клетчаткой и овощам. Имейте в виду, что сыры содержат в себе как белок, так и жиры, и чем белее сыр, тем больше в нем белка.

2. За несколько минут до приема пищи всегда выпивайте стакан теплой воды. Почему теплой? Потому что температура желудка составляет 37 градусов по Цельсию, а для того, чтобы работа системы ЖКТ запустилась, пища должна нагреться до вышеуказанной температуры, поэтому чем правильнее температура воды, тем быстрее начнет работать ваш желудок.

3. Пользуйтесь правилом «есть меньше, но чаще», оптимальное количество приемов пищи в день – 3–4 раза, в них может быть включен перекус.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.