**Рацион на неделю: меню правильного питания**

 Редко кто из нас задумывается о том, какова польза и вред пищи, употребляемой нами каждый день. Как правило, мы перекусываем на бегу, не высчитывая калорийность блюд и не думая о том, какие нутриенты поступают в наш организм с этой пищей.

 Стоит ли удивляться тому, что при таком режиме питания появляется лишний вес и начинают беспокоить хронические заболевания органов ЖКТ? В статье даны советы, как построить рацион питания на неделю таким образом, чтобы спровоцировать появление лишнего веса и хронических заболеваний.

***Основные нутриенты в человеческом питании***

Существует три основных нутриента: белки, жиры, и углеводы. Некоторые продукты богаты белками и содержат минимум углеводов. Иные продукты, напротив, содержат почти одни только углеводы. Для того чтобы грамотно составить рацион питания на неделю, надо подобрать продукты и блюда таким образом, чтобы были соблюдены пропорции поступления в организм каждого нутриента.

Белки - залог роста мышечной массы, благодаря такой пище в организм поступают аминокислоты. При дефиците белков ухудшается состояние кожи, наступает мышечная атрофия, человек чувствует слабость и снижение работоспособности. Много белка содержится в мясе, субпродуктах, яйцах, рыбе, твороге, сыре, нуте, киноа.

Углеводы ответственны за восполнение энергетического запаса (в частности, именно из них формируется остаток гликогена в печени, из которого организм черпает энергию при голодании или в экстремальных ситуациях). Углеводы бывают простыми (все продукты с сахаром, фруктозой) и сложные (каши, овощи, зелень, некоторые фрукты). Если цель - составить рацион для похудения на неделю, то важно полностью исключить из меню простые углеводы. Именно этот нутриент способствует образованию жировой ткани и увеличению веса. Кроме того, все сладости (простые углеводы) чрезвычайно калорийны.

 Жиры, вопреки распространенному мнению, очень важны для организма. Полезные жиры из натуральных масел, орехов, авокадо способствуют здоровому кроветворению и нормальной работе мозга. А вот от насыщенных жиров (яичный желток, жирные сорта мяса) следует отказаться при составлении диеты. Рацион на неделю должен был составлен исходя из целей человека. Похудение или набор веса? Набор мышечной массы или сушка на рельеф? Определитесь с целью, после этого можно выбрать один из предложенных ниже вариантов питания.

 ***Надо ли считать калории или можно обойтись без этого?***

 Калории - это единицы энергии, которую человеческий организм получает с пищей. По таблице калорийности продуктов можно рассчитать примерный энергетический потенциал, который вы получаете ежедневно с пищей. Если в сутки калорий поступает слишком много, а человек ведет сидячий малоподвижный образ жизни, то со временем разовьется ожирение.

 Правильный рацион на неделю обязательно должен быть составлен с учетом образа жизни человека. Не важно, мужчина это или женщина. Если ежедневно человеку приходится выполнять физическую работу (будь-то силовые тренировки в зале или работа грузчиком), то общий суточный калораж должен быть увеличен на 350-600 ккал. Если человек будет недоедать, то его ждет истощение. Для похудения человеку, ведущему малоподвижный образ жизни, достаточно урезать общий дневной калораж на 10%. Причем питаться так надо постоянно. Вес будет уходить постепенно и похудение не повредит здоровью. Если вас пугают сложные расчеты дневной калорийности, то просто ознакомьтесь с представленным ниже рационом для похудения на неделю. Меню составлено на основе понятий о классическом правильном питании. Если вы будете постоянно питаться таким образом, то будете здоровы, полны энергии и добьетесь желаемого веса.

 ***Какие продукты и блюда относятся к "джанк-фуду"?***

 Первое правило при составлении рациона на неделю - отказ от джанк-фуда (в переводе - "мусорная", "вредная" пища). Вот список блюд и продуктов, от которых придется отказаться, если вы хотите перейти на правильное питание: сахар и все блюда и напитки, его содержащие (допустимо употреблять натуральный мед); бургеры, картофель-фри; хлебобулочные изделия (допустимо употреблять подсушенный хлеб из цельнозерновой муки, а также макароны из твердых сортов пшеницы); жирные сорта мяса; блюда, которые требуют жарки или при приготовлении которых используется большое количества масла, маргарина и прочих жиров.

***Рацион питания на неделю для снижения веса***

При составлении меню руководствуйтесь предложенным ниже планом. Он идеален для худеющих людей, особенно для женщин. Мужчинам можно не на много повысить количество белка в рационе.

Рацион для похудения на неделю для женщин:

**ПОНЕДЕЛЬНИК**

 Завтрак - 50 г овсяных хлопьев, запаренных кипятком, можно добавить соль и сахарозаменитель по вкусу;

перекус - один банан или яблоко;

 обед - овощное рагу из капусты, кабачков, баклажанов, зелени и отварное куриное филе (размер порции - не более 250 граммов), на десерт - ягодно-творожное смузи;

перекус - порция протеинового коктейля;

ужин - салат из морепродуктов, заправленный оливковым маслом.

**ВТОРНИК**

 Завтрак - гречневая каша на воде (100 граммов);

 перекус - салат из авокадо, киви и зеленого яблока;

 обед - суп с фрикадельками, подсушенный хлеб, овощной салат;

 перекус - горсть орехов;

ужин - отбивная из телятины.

**СРЕДА**

Завтрак - омлет из трех яичных белков, можно добавить овощи по вкусу;

 перекус - чашка ряженки или айрана;

обед - суп-пюре из помидоров, креветок и зелени, гуляш из говядины;

перекус - овощное рагу или салат, приправленный оливковым маслом;

 ужин - стейк семги на гриле.

Завтрак - бутерброд из подсушенного хлеба, куриной ветчины и сыра, стакан кефира;

 перекус - 100 граммов творога с ягодами или медом; обед - гречневая каша и мясной гуляш (объем порции не более 200 граммов), салат из капусты;

ужин - смузи из кефира, сливок, любимых ягод.

**ЧЕТВЕРГ**

 Завтрак - тосты из серого хлеба и чай;

перекус - пара отварных яиц; обед - стейк из телятины и овощной салат;

 перекус - яблоко;

 ужин - порция протеина.

**ПЯТНИЦА**

Завтрак - кукурузные хлопья с молоком ( порция не более 150 граммов);

 перекус - яблоко;

обед - отварное куриное филе и овощной салат;

 перекус - пара отварных яиц или омлет;

ужин - кружка кефира и пара тостов.

**СУББОТА**

Завтрак - овсяная каша с сухофруктами;

перекус - горсть орехов;

обед - мясной гуляш с гречневой кашей либо овощным салатом;

перекус - кофе с молоком и сахарозаменителем;

 ужин - горсть отварных креветок.

**ВОСКРЕСЕНЬЕ**

Завтрак - 50 г овсяных хлопьев, запаренных кипятком, можно добавить соль и сахарозаменитель по вкусу;

перекус - один банан или яблоко;

 обед - овощное рагу из капусты, кабачков, баклажанов, зелени и отварное куриное филе (размер порции - не более 250 граммов), на десерт - ягодно-творожное смузи;

перекус - порция протеинового коктейля;

ужин - салат из морепродуктов, заправленный оливковым маслом.

***Важность правильного водного режима***

 Каким бы идеальным с точки зрения диетологии ни был рацион, человек может не достичь своей цели. Он не похудеет, не наберет мышечную массу, не улучшит качество своего тела, и все лишь по одной причине - был неправильно составлен водный режим.

 Что такое водный режим? Это то, что и как мы пьем. И от водного режима состояние организма зависит не меньше, а даже иногда и больше, чем от рациона питания. Независимо от целей (похудение, сушка на рельеф, набор мышечной массы и т.д.) следует отказаться от употребления следующих жидкостей (либо существенно сократить их употребление): чай и кофе с сахаром (следует употреблять не больше одной, максимум двух чашечек либо кофе, либо черного чая, вместо сахара следует класть в напиток сахарозаменитель); сладкие газированные напитки; компоты, кисели и морсы с сахаром; алкогольные коктейли и напитки, содержащие этиловый спирт (опьянение любой степени - это всегда удар по обмену веществ и нервной системе, кроме того этиловый спирт является простым углеводом).

 Надо пить на протяжении дня как можно больше чистой воды. Разрешено употреблять травяные и зеленые, фруктовые чаи и настои. Если вы любитель кисломолочных напитков - отлично, только отдавайте предпочтение напиткам с минимальным процентом жирности.

 Классическая диетология придерживается мнения, что норма потребления чистой воды для взрослого человека - 30 мл на 1 кг веса. То есть, если ваш вес 60 кг, то следует выпивать в сутки 1800 мл чистой воды. Сюда не относятся чаи, бульоны, кисломолочные напитки и т.д. Чистая вода необходима для нормального кроветворения, функционирования нервной системы, для здоровой перистальтики кишечника. Ни один процесс в человеческом организме не обходится без поступления чистой воды. Поэтому следует обращать внимание на то, что и сколько пьет человек.

ИСТОЧНИК: <https://fb.ru/article/474106/ratsion-na-nedelyu-menyu-pravilnogo-pitaniya>