**[Как вести дневник питания](https://ru.wikihow.com/%D0%B2%D0%B5%D1%81%D1%82%D0%B8-%D0%B4%D0%BD%D0%B5%D0%B2%D0%BD%D0%B8%D0%BA-%D0%BF%D0%B8%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8F)**

Дневник питания позволит вам понять, что вы едите каждый день. Это хороший способ следить за питанием, поскольку без записей бывает сложно понять, сколько калорий и с какими видами пищи вы употребили и как это влияет на ваше здоровье и образ жизни. Например, если у вас несварение или другие проблемы со здоровьем, дневник поможет вам разобраться, что именно вызывает такую реакцию. Кроме того, дневник питания поможет вам похудеть, следить за своим весом и питаться правильно. Начните с нескольких кратких заметок, и вскоре вы удивитесь, как много нового вам откроется.

**Часть1**

**Фиксирование продуктов и напитков**

**1.Заведите дневник.**

Проще всего контролировать рацион, ведя дневник в блокноте или в мобильном телефоне с помощью специального приложения. Вам нужно будет записывать дату, время, место, употребленные продукты и их количество, а также при желании делать другие заметки.

* + Если вы хотите записывать все от руки, купите достаточно большой блокнот или ежедневник, чтобы туда поместилось все, что вам нужно зафиксировать. Можно даже поискать в интернете образцы страниц дневника питания и либо распечатать их, либо оформить свой дневник подобным образом.
  + При желании можно пользоваться специальными приложениями или онлайн-сервисами. Поскольку все больше людей начинают вести дневники питания, у вас будет большой выбор приложений.

**2 .Фиксируйте все, что вы съедаете и выпиваете.**

 Чем точнее и полнее будут ваши записи, тем полезнее они окажутся в дальнейшем. Старайтесь зафиксировать все, что попало вам в рот. Записывайте все основные приемы пищи, напитки, перекусы и даже те небольшие кусочки, которые вы съели, когда пробовали блюда во время их приготовления.

Записывайте все очень точно и разбивайте составные блюда на ингредиенты. Например, вместо того, чтобы вписать сэндвич с индейкой, отдельно зафиксируйте количество хлеба, индейки и других добавок. Аналогично поступайте с другими смешанными блюдами, такими как запеканки и смузи. Это поможет вам точно определить, что именно вы ели, и рассчитать количество калорий.

* + Не забывайте записывать все небольшие перекусы и случайную еду — например, печенье, которым вас угостили на работе коллеги.
  + Записывайте все напитки, в том числе количество выпитой воды. Это позволит вам определить, достаточно ли вы потребляете жидкости для того, чтобы поддерживать водный баланс организма.

**3.Отмечайте в дневнике точные количества.**

 Если вам важно знать, сколько калорий вы потребляете, эти данные нужно обязательно включать в записи. Можно купить кухонные весы, чтобы знать вес наверняка. Это позволит вам взвешивать ингредиенты и записывать точные значения.

* + Прежде чем изменять количество потребляемой еды, определите, сколько вы обычно съедаете в каждый основной прием пищи. Если порции слишком велики или малы, измените их размеры.
  + Измеряйте количество продуктов с помощью мерных стаканов, мисок или других емкостей с фиксированным объемом. Это поможет вам делать точные записи в дневнике. Не пытайтесь определять объем или вес на глаз, так как при этом обычно занижается количество пищи и калорий.
  + Возможно, вам придется примерно оценивать количество пищи при посещении ресторанов и покупке таких продуктов, которые сложно взвесить. При выборе сетевого ресторана проверьте, можно ли найти в интернете информацию о количестве ингредиентов, которые входят в состав того или иного блюда. Попробуйте также сопоставить типичные веса и объемы порций с различными бытовыми предметами. Например, колода игральных карт соответствует 80–110 граммам или 1/2 стакана, а одно яйцо — 60 граммам или 1/4 стакана.
  + Записывайте количество калорий. Если вы пытаетесь сбросить или набрать вес, следует фиксировать употребляемое за день число калорий. Некоторые приложения для мобильных устройств содержат информацию о содержании калорий и питательных веществ в различных продуктах. Если вы ведете дневник в блокноте, поищите эту информацию в интернете. Например, таблицу калорийности различных продуктов можно найти на сайте [azbukadiet.ru](http://www.azbukadiet.ru/tablicy-kalorijnosti" \t "_blank).
  + Начните отмечать, сколько калорий вы обычно употребляете за день, и при необходимости измените их количество.
  + Если вы уменьшите или увеличите суточную норму на 500 калорий, то соответственно сбросите или наберете за неделю примерно 0,5–1 килограмм.

**4.Записывайте дату, время и место, где вы едите.**

Это поможет вам понять свои привычки питания. Если вы пытаетесь изменить свой рацион питания или образ жизни, то по этой информации сможете судить о том, почему вы предпочитаете ту или иную пищу в определенное время.

* + Фиксируйте точное время, а не просто время суток (ночь или после обеда).
  + Можно даже записывать, в каком месте в доме вы ели. Это было перед телевизором? Или за письменным столом? Иногда некоторые места или занятия пробуждают желание что-нибудь съесть. Например, вы можете есть от скуки, когда смотрите телевизор.

**5.Записывайте, как вы себя чувствовали, после того как съели то или иное блюдо.**

Неважно, ведете ли вы дневник, чтобы похудеть, или для того, чтобы выявить пищевую аллергию, — ваше состояние после еды имеет значение в любом случае. Отмечайте в дневнике свое самочувствие.

* + Подождите 10–20 минут после еды, прежде чем оценивать свои ощущения. Организму требуется около 20 минут, чтобы почувствовать насыщение. Записывайте, насколько та или иная пища позволила утолить чувство голода.
  + Старайтесь также записывать, как вы себя чувствовали перед приемом пищи. Это позволит вам определить, склонны ли вы есть из-за эмоций. Например, если вы испытываете стресс, то можете съедать больше или отдавать предпочтение более жирной пище.
  + Отмечайте степень голода до и после приема пищи. Если вы сильно проголодались, то можете съесть больше, чем обычно.
  + Не забывайте отмечать различные симптомы или побочные эффекты, которые могут возникнуть после приема пищи. Например, после употребления молочных продуктов у вас могли возникнуть тошнота и расстройство желудка.

**Часть2**

**Анализ полученных данных**

**1.Постарайтесь найти закономерности в питании.**

 Через несколько недель вы сможете выявить определенные тенденции. Некоторые из них будут очевидными (например, одна и та же пища на завтрак каждый день), заметить другие будет сложнее. Просмотрите дневник и ответьте на следующие вопросы:

* + Связаны ли эти закономерности с тем, как продукты влияют на ваше настроение?
  + После какой еды вы чувствуете голод, а после какой — сытость?
  + В каких ситуациях вы склонны переедать?

**2.Подсчитайте, сколько раз вы перекусываете на протяжении дня.**

Многие люди не замечают, как часто они едят в течение дня. Горсть орехов здесь, печенье там и большая пачка чипсов перед телевизором наберут достаточно много калорий. С помощью дневника питания вы сможете определить, здоровое ли у вас отношение к перекусам.

* + Склонны ли вы выбирать полезные продукты для перекуса или едите то, что попадется под руку? Если вы часто спешите и у вас нет времени готовить свежую еду каждый раз, когда нужно перекусить, попробуйте продумать меню заранее и взять еду с собой — тогда вам не придется спешно искать что-нибудь, когда проголодаетесь.
  + Чувствуете ли вы сытость после того, как перекусите, или голод только становится сильнее? Просмотрите свои записи, чтобы понять, следует ли изменить свое отношение к перекусам.

**3.Сравните будние и выходные дни.** Пищевые привычки многих людей зависят от графика работы или учебы. Если в рабочие дни вы не всегда успеваете готовить, старайтесь готовить больше по выходным. Попробуйте найти закономерности, которые влияют на ваше питание.

* + Склонны ли вы есть больше в определенные дни? Если вы заметили, что четыре раза в неделю покупаете еду с собой, потому что допоздна засиживаетесь на работе, возможно, стоит больше готовить на выходных, чтобы правильно питаться на протяжении рабочей недели.
  + Используйте полученную информацию, чтобы распланировать меню. Если вы знаете, что в какой-то из дней вам не захочется готовить, заранее купите и положите в холодильник что-то полезное, чтобы вам не пришлось снова заказывать пиццу.

**4.Проанализируйте зависимость между своим эмоциональным состоянием и тем, что вы едите.**

 Подумайте, какие ситуации влияют на ваше питание в определенные дни недели. Возможно, вы заметите, что выбор продуктов меняется, если вы испытываете стресс, одиночество или скуку. Может, вам трудно заснуть, поэтому вы едите ночью, или заедаете стресс после напряженного рабочего дня. Понимание таких факторов поможет вам сформировать правильный рацион.

* + Подумайте, переедаете ли вы, когда расстроены. Если да, придумайте другой способ поднять себе настроение и избавиться от стресса.
  + С другой стороны, если определенные продукты вызывают у вас негативные эмоции, попробуйте отказаться от них и посмотреть, что из этого выйдет. Например, избыточное количество кофе может делать вас нервным и неуравновешенным.

**5.Обратите внимание на плохую переносимость некоторых продуктов.**

 Посмотрите, как ваш организм реагирует на ту или иную пищу. Возможно, вы заметите, что каждый раз после употребления молочных продуктов или блюд с ними у вас возникает тошнота, расстройство желудка и вздутие живота — это свидетельствует о том, что вы плохо переносите лактозу.

* + Подумайте, какие продукты вызывают у вас вздутие живота, газы, головную боль, тошноту или просто ощущение переполненного желудка. Запишите эту информацию, чтобы затем поделиться ею с врачом или диетологом.
  + Целиакия (непереносимость глютена), синдром раздраженного кишечника и другие заболевания лечатся в том числе и диетой, исключающей определенные продукты. Если у вас есть симптомы, которые наталкивают вас на мысль о том, что их причиной могут быть некоторые продукты, покажите свой дневник питания врачу и посоветуйтесь с ним, нужно ли вам скорректировать свой рацион.

**Часть3**

**Запись дополнительной полезной информации**

**1.Записывайте физические упражнения.**

Если вы ведете дневник для подсчета калорий и хотите похудеть, стоит отмечать в нем также всю физическую активность.

* + Записывайте, какими именно упражнениями вы занимались и как долго. По возможности отмечайте также количество сожженных калорий.
  + Посмотрите, как занятия спортом влияют на чувство голода и выбор продуктов питания. Отмечайте случаи повышенного чувства голода, а также когда испытываете сильное желание поесть сразу после физических упражнений.

**2.Записывайте информацию о пищевой ценности.**

 Если вы ведете дневник для того, чтобы контролировать потребление определенного питательного вещества, вам стоит записывать пищевую ценность каждого съеденного продукта. Эта информация доступна в интернете. Кроме того, многие электронные дневники питания автоматически рассчитывают пищевую ценность. К наиболее важным питательным веществам относятся:

* + пищевые волокна (клетчатка);
  + белки;
  + углеводы;
  + железо;
  + витамин D.

**3.Следите за своим продвижением к цели.**

Дневник питания поможет вам мотивировать себя на достижение цели и изменить свой рацион. Хотите ли вы похудеть или просто начать есть больше овощей и фруктов, дневник питания позволит вам отслеживать, как далеко вам удалось зайти и что еще можно сделать. Вот несколько способов делать это:

* + Фиксируйте свой вес. Записывайте его в конце каждой недели, чтобы понять, как сильно он изменился.
  + Отмечайте важные этапы. Если вам удалось не есть глютеносодержащие продукты на протяжении месяца, отметьте это в своем дневнике.
  + Записывайте уровень физической нагрузки. Например, отмечайте, насколько вы продвинулись к цели пробежать дистанцию 5000 метров.

**4.Используйте дневник питания для контроля за расходами.**

 Раз уж вы все равно записываете все, что ели, почему бы не зафиксировать также цену продуктов? Это позволит вам не выходить за рамки бюджета на день, неделю или месяц. Вы удивитесь, когда увидите, на что уходят ваши деньги.

* + Обратите внимание на то, сколько денег вы тратите на каждый прием пищи. Посчитайте домашнюю пищу и всю готовую еду, которую вы покупаете.
  + Поищите закономерности, чтобы понять, как много денег у вас уходит на еду каждую неделю или каждый месяц, и подумайте, как можно сократить эти расходы.
  + Полезно записывать, как много вы потратили на приобретение готовой еды. Например, вы можете расходовать деньги на послеобеденный кофе или обед с коллегами. Если это и немного за один день, за месяц может накопиться круглая сумма.

**Советы**

* Если вы решили завести дневник для того, чтобы [похудеть](https://ru.wikihow.com/%D1%81%D0%B1%D1%80%D0%BE%D1%81%D0%B8%D1%82%D1%8C-%D0%B2%D0%B5%D1%81), или потому что у вас пищевое расстройство, выделите колонку для записи своих ощущений после приема определенной пищи. Это поможет вам понять причины, по которым вы выбираете ту или иную еду.
* Хотя нет необходимости вести подробные записи каждый день, помните: чем чаще вы будете раскрывать дневник и делать записи, тем больше у вас будет информации. Если вы не можете вести дневник ежедневно, постарайтесь делать записи хотя бы в течение нескольких рабочих дней и в конце недели.
* Для ведения дневника питания можно использовать онлайн-сервис или специальное приложение, например Like iEatWell или MyCaloryCounter.

ИСТОЧНИК: <https://ru.wikihow.com/вести-дневник-питания>