



Сбалансированный рацион — один из важнейших компонентов здоровой жизни без стрессов. А заодно и один из самых сложных вызовов практически для каждого человека. Составить гармоничное меню легче чем кажется. Главное — разобраться в основах, в чем нам поможет врач-диетолог Оксана Скиталинская.

Что такое баланс в рационе

Белки, жиры, углеводы, витамины и минералы — питательные вещества, необходимые каждому. Сбалансированный рацион должен включать в себя все эти макро- и микронутриенты. Вариантов множество: например, белок содержится в яйцах, сыре, мясе, рыбе, бобовых; жирами богаты натуральные молочные продукты, орехи, авокадо, семечки; зерновые, овощи, фрукты и ягоды — отличный источник «медленных» углеводов.

Казалось бы, с таким разнообразием продуктов несложно составить и разнообразное меню. Проблема заключается в том, что в бурном темпе современной жизни многие люди живут в постоянном движении и не могут обойтись без перекусов — бутербродов, шоколадных батончиков, выпечки. Не видя альтернативы и стараясь придерживаться здорового питания, занятые люди впадают в крайности — полностью отказываются от полезных продуктов, которые можно быстро приготовить.

«Бросание в крайности — тоже стратегически неверное решение. Да, конфеты, печенье, пирожные вредны, но это не повод исключать сложные углеводы из рациона. Для полноценной здоровой жизни человек нуждается и в углеводах, и в белках, и в жирах — просто важно выбирать правильные продукты и соблюдать меру», — отмечает **врач-диетолог Оксана Скиталинская**.

В сбалансированном рационе в определенных пропорциях содержатся все питательные вещества: белки, жиры и углеводы. Поэтому очень важно не только уметь ориентироваться в группах продуктов, но и составлять свое меню так, чтобы пища приносила удовольствие.

Чем заменять продукты, которые нарушают баланс

Типичная проблема несбалансированного меню — это перебор с жирами и простыми (легкоусваиваемыми) углеводами из-за быстрых перекусов, фастфуда и полуфабрикатов. Но если первое легко исправить переходом на полезные альтернативы: омлет, натуральный йогурт, нежирное мясо — а также увеличением доли свежих овощей в рационе, то полностью и категорически убрать сладости достаточно сложно.

На самом деле это не так уж необходимо. Полезных альтернатив «классическим» сладостям немало. Отличным вариантом для сладкоежек может стать гранола — микс зерновых с различными добавками вроде фруктов, ягод или орехов, запеченный с натуральным медом. Причем испытывать свое кулинарное мастерство совсем не обязательно: качественную и вкусную гранолу можно найти в продаже. Отличный пример — готовый завтрак [АХА Muesli Crispy Granola](#), запеченная овсянка с разнообразными вскучняшками: вишней, клубникой и черникой, тропическими фруктами, шоколадом и орехом, семенами льна и клюквой. Полезный плюс этих продуктов — большое количество клетчатки, которая не только замедляет поступление сахара в кровь, отлично и надолго насыщает, очень полезна для микрофлоры кишечника, но и дает любимое многими ощущение сладости. Натуральные ингредиенты и разнообразие вкусов делает АХА оптимальным продуктом для сладкоежек, которые ищут возможности разнообразить свое меню и сделать его более гармоничным.

Чтобы с пользой питаться, важно помнить о балансе и добавлять в свой рацион как можно больше свежих овощей, а также немного фруктов. Согласно рекомендациям Всемирной организации здравоохранения, доля овощей и фруктов в рационе должна составлять 400 г (5 порций) в день.

Сладость в радость

Без сладкого вкуса наша жизнь была бы более серой и пресной. Сладкий вкус мы в буквальном смысле слова впитали со сладким молоком матери. Натуральные сладости, в составе которых есть клетчатка, очень хорошо и надолго помогают сконцентрироваться во время интенсивной умственной работы благодаря низкому гликемическому индексу.

Поэтому, если вы придерживаетесь здорового образа жизни с высоким уровнем физической активности, в качестве сладкого «бонуса» выбирайте те продукты, которые наполнены полезными для здоровья компонентами: растворимой и нерастворимой клетчаткой, витаминами, минералами, фруктово-ягодными полифенолами — и при этом являются здоровой альтернативой сладостям. Пусть свежий фрукт или хрустящая [гранола на завтрак](#) станут приятным способом разбавить рацион, вкусным и полезным дополнением к насыщенному дню.

«Полезные низкокалорийные сладости можно легко сочетать с ЗОЖ, если подойти к делу с умом, вариантов сегодня много. Соблюдайте баланс, рекомендованный для человека вашего пола, возраста и телосложения. Придерживаясь этих несложных рекомендаций и выбирая для своего меню качественные натуральные продукты, — к примеру, предпочитая гранолу АХА с высоким содержанием клетчатки и ягод, сдобной булочке — можно питаться правильно легко и с удовольствием», — подчеркивает Оксана Скиталинская.