

Лекция

Питание пригоршнями: альтернативный способ подсчета калорий

Лучший способ контроля порций и калорий

В Precision Nutrition мы пользуемся простым методом, помогающим людям понять, сколько они едят. Он лёгкий, портативный и подстраивается под размеры человека. От вас требуется лишь возможность считать до двух и ваши руки.

Как это работает:

- Ладонь определяет порцию белка.
- Кулак определяет порцию овощей.
- Пригоршня определяет порцию углеводов.
- Большой палец определяет порцию жиров.

Разумеется, у всех есть отличия. Это не «идеальный» способ для каждого случая и не «идеальная диета» для всех. Но в связи с тем, что у больших по размеру людей, как правило, большие руки, а у маленьких руки меньше, ваша рука может стать персональным (и портативным) «устройством» для измерения приёма пищи.

Общая схема питания для мужчин и женщин

Наши рекомендации «на основе руки» составляют примерно 2300 – 3000 ккал в день для мужчин и 1500 – 2100 ккал для женщин, при условии потребления белков, овощей, углеводов и полезных жиров в ассортименте. Это приближение почти соответствует строго взвешенному и учтённому потреблению продуктов при существенно меньших усилиях и стрессе. Простое и гибкое руководство для планирования приёмов пищи выглядит следующим образом:

	Мужчины	Женщины
Общее суточное потребление	6 – 8 ладоней богатых белком продуктов	4 – 6 ладоней богатых белком продуктов
	6 – 8 кулаков овощей	4 – 6 кулаков овощей
	6 – 8 пригоршней углеводсодержащих продуктов	4 – 6 пригоршней углеводсодержащих продуктов

Потребление за один приём пищи

6 – 8 больших пальцев жирных
продуктов

4 – 6 больших пальцев жирных
продуктов

2 ладони богатых белком
продуктов

1 ладонь богатых белком продуктов

2 кулака овощей

1 кулак овощей

2 пригоршни углеводсодержащих
продуктов

1 пригоршня углеводсодержащих
продуктов

2 больших пальца жирных
продуктов

1 большой палец жирных
продуктов

Действительно, у некоторых людей руки больше или меньше относительно их размера тела. Но и в этом случае размер руки достаточно хорошо коррелирует с общим размером тела. И это значит, что по этой системе приёмы пищи и порции для большинства людей соответствуют размерам тела.

Давайте разберём как это работает для каждой группы продуктов.

Сколько белка нужно клиентам?

Используйте размер ладонь для определения порции насыщенной белком пищи: мяса, рыбы, яиц, творога и греческого йогурта. Это значит у порции такая же толщина и диаметр, как у вашей ладони. Каждая порция размером с ладонь даёт примерно 20 – 30 грамм белка.

Для мужчин мы рекомендуем в общем 6 – 8 порций размером с ладонь в день. Дополнительно упрощая, в случае, если клиенты питаются 4 раза в день, мы советуем две порции размером с ладонь за один приём.

Для женщин мы рекомендуем в общем 4 – 6 порций, размером с ладонь в день. Если клиентки питаются 4 раза в день, мы советуем одну порцию размером с ладонь в каждый приём пищи.

Сколько овощей нужно клиентам?

Для определения порции не содержащих крахмал овощей (брокколи, шпинат, салат, морковь и т. д.) используйте кулак. И вновь ваша порция имеет ту же толщину и диаметр, как кулак.

Для мужчин мы обычно рекомендуем 6 – 8 порций овощей в день размером с кулак. Это составляет примерно две порции размером с кулак в каждый приём пищи.

Для женщин мы обычно рекомендуем 4 – 6 порций овощей размером с кулак в день. Примерно по одной порции размером с кулак в каждый приём пищи.

Разумеется, клиенты могут есть больше овощей, но простое добавление одной порции, размером с кулак к каждому приёму пищи, для большинства людей – хорошее начало.

Сколько углеводов нужно клиентам?



**ПРИГОРШНЯ ОПРЕДЕЛЯЕТ
НЕОБХОДИМУЮ ПОРЦИЮ
УГЛЕВОДОВ**

Для определения порции насыщенной углеводами пищи, такой как зерновые, крахмалистые овощи и фрукты, используйте пригоршню. Каждая пригоршня даёт примерно 20 – 30 граммов углеводов.

Для мужчин мы рекомендуем в общем 6 – 8 порций-пригоршней углеводов в день. Это приблизительно две порции-пригоршни в каждый приём пищи.

Для женщин обычно рекомендуется 4 – 6 порций-пригоршней углеводов в день. Примерно одна порция-пригоршня в каждый приём пищи.

Подобное количество углеводов достаточно клиентам для обеспечения энергии, поддержания уровня гормонов и хорошего самочувствия без излишеств.

Сколько жира нужно клиентам?



ВАШ БОЛЬШОЙ ПАЛЕЦ ОПРЕДЕЛЯЕТ ПОРЦИЮ ЖИРОВ

Используйте ваш большой палец для определения порции насыщенных жирами продуктов: растительного и животного жира, масла, орехов/семечек. Порция размером с большой палец такая же по толщине и длине, как ваш большой палец, и содержит примерно 7 – 12 грамм жиров.

Для мужчин мы рекомендуем в общем 6 – 8 порций жиров размером с большой палец в день. Это составляет приблизительно две порции размером с большой палец в каждый приём пищи.

Общая рекомендация для женщин 4 – 6 порций жиров размером с большой палец в день. Примерно одна порция жиров размером с большой палец в каждый приём пищи.

Подобное количество обеспечивает клиентам достаточно жиров для поддержания функций иммунной системы, необходимого уровня половых гормонов и многих других жизненно важных функций, без чрезмерного потребления.

Оставайтесь гибкими

Разумеется, как при любом другом виде планирования питания, включая расчёт калорий, указанные порции - лишь исходная точка. Вы не знаете точно, как клиенты отреагируют в перспективе. Поэтому оставайтесь гибкими и помогите клиентам отрегулировать порции, основываясь на аппетите, наполненности, уровне и виде активности, целях и, самое главное, на результатах.

Наиболее важная вещь о калориях

Снижение массы тела не должно быть сложным. Клиенты могут стать стройнее и здоровее без предписанного плана приёмов пищи, принуждения себя тренироваться или даже подсчёта калорий.

Это не значит, что будет легко. Потеря жира, как и любые изменения в жизни, зачастую требует попробовать что-то новое, выхода из зоны комфорта и смены старых привычек на новые. И когда дело доходит до порций пищи, размер имеет значение. Но клиентам не нужен калькулятор, весы или подсчитывающие калории приложения.

Всё что им нужно – их рука. И желание попробовать что-то новое.

Как адаптировать этот подход к питанию?

Если клиенты очень активны, желают набрать вес или просто крупного телосложения, вы можете посоветовать им добавить пригоршню углеводов или большой палец жиров к нескольким приёмам пищи в день.

И наоборот, если клиенты неактивны, желают сбросить вес или скромного телосложения, вам, возможно, нужно рекомендовать им убрать по пригоршне углеводов или большому пальцу жиров из нескольких приёмов пищи в день.

И наконец, оцените результаты ваших клиентов. Если они достигают поставленных целей, пусть продолжают действовать как прежде. Если нет, то подберите необходимое количество порций.

Как насчёт более продвинутых клиентов?

В целом данная система удивительно хорошо работает для большинства клиентов. По нашему опыту, она удовлетворяет потребности 75 – 85% тренирующихся людей.

Тем не менее, клиентам со специфичными или продвинутыми целями, например, бодибилдерам или спортсменам высокого уровня, зачастую нужно больше деталей и сложности. Эти люди обычно эффективно используют предложенную систему в межсезонье. А по мере приближения соревнований, им требуется подстройка – регулирование в зависимости от типа телосложения, потребление углеводов и калорий циклами, следуя специфическому плану питания и так далее.