

## ДРОБНОЕ ПИТАНИЕ



Дробное питание — не диета, не лечебный курс, как может показаться. Это прием пищи не по привычной схеме — завтрак, обед, ужин — а питание небольшими порциями **пять-шесть раз в день**.

Таким образом, чтобы между приемами пищи проходило **не более четырех часов**. При этом изменять состав рациона можно только в сторону здорового питания. А ограничивать потребление какого-либо типа продуктов совершенно не требуется.

### Как это работает?

Главная заслуга дробного питания — **снижение суточного потребления** калорий.

### Азбука здорового питания

Если между приемами пищи проходит значительное время, вырабатываются особые гормоны, стимулирующие аппетит.

Чем больше времени прошло с последней трапезы, тем больше гормонов и тем сильнее аппетит. И, соответственно, **тем больше захочется съесть** при первой же возможности.

Если же прием пищи будет чаще, гормоны аппетита **не успеют выработаться**, и набрасываться на еду не захочется. Тем временем постоянно сытый организм, по разным данным, требует примерно **на 15 процентов калорий меньше**, чем эпизодически голодный.

### Сплошная польза

Дробное питание очень любят назначать **врачи-гастроэнтерологи**. И такая диета вполне успешно борется с гастритами, колитами и даже язвенной болезнью. Действительно, маленькие порции лучше усваиваются, не перегружают желудочно-кишечный тракт и помогают поддерживать стабильный уровень сахара в крови.

### Худеем?

Голодный организм впадает в «панику» и пытается отложить как можно больше **про запас**. Если его постоянно подкармливать, то можно «внушить» системе регуляции жирового обмена, что еда есть всегда, и делать стратегические запасы не обязательно.

При постоянно поддерживаемом дробном питании усвоение питательных веществ ускоряется, и на талии откладывается гораздо меньше.

И наконец-то в рационе станут востребованы продукты, богатые клетчаткой, которые так часто игнорируются: овощи, [продукты из цельного зерна](#), мюсли. Они не только дадут ощущение сытости до следующего перекуса, но и создадут подходящую среду для **пищеварительных бактерий в кишечнике**.

Немаловажную роль играет и **психологический аспект**. Зная, что следующий прием пищи всего через 3–4 часа, человеку гораздо проще не наедаться про запас.

## Как едим?

Дробное питание не подразумевает, что пять-шесть раз в день вам разрешен обед из трех блюд с компотом. И не стоит называть дробным питанием хаотическое поглощение всего подряд в течение дня.

Энергетическая ценность рациона так и **должна оставаться на уровне суточной потребности**. Объем приема пищи рассчитать достаточно просто. Порция не должна превышать размерами **ладонь** или по объему — **стакан**. Для того, чтобы научиться отмерять такой объем, можно обзавестись маленькими пиалками или блюдцами и отмерять порции ими. Для перекусов во время рабочего дня подойдут маленький лоточки, которые удобно носить в сумке.

День лучше начинать с **горячего завтрака**. Объем — по потребности. Также не забывайте о горячей еде на обед и ужин.

[Плотный завтрак](#), в отличие от традиционной чашки кофе на бегу, позволяет сохранить ощущение сытости на несколько часов, даже если этот завтрак случился еще в шесть утра. Между приемами горячей пищи можно 2–3 раза перекусить. Ничего нового — в детстве у нас тоже был второй завтрак, полдник и стакан молока на ночь. Кстати, диетологи рекомендуют начать день с блюд, содержащих **максимальное количество углеводов** из дневной нормы. А днем и вечером стараться есть продукты, содержащие [белки](#) и [клетчатку](#).

## Что едим?

Сразу стоит запомнить, что чипсы, шоколадки, семечки и прочие орешки для перекусов **не предназначены**. Жира в них слишком много, а ощущение сытости они дают [ненадолго](#). Бургер и любой другой фаст-фуд в качестве горячего блюда не подойдет по той же причине.

**Идеальные продукты для перекусов:** зерновой хлеб или хлебцы, овощные и фруктовые салаты, просто овощи и фрукты вприкуску, нежирный творог, натуральный йогурт без сахара, хлопья и мюсли без сахара.

Никаких секретов нет: достаточно соблюдать **принципы здорового питания** и не забывать о том, что в рационе обязательно должны быть [витамины](#), микроэлементы и незаменимые жирные кислоты в достаточном количестве.