

Как уменьшить калорийность питания

Очень многих людей, которые хотят похудеть, пугает тот факт, что придется постоянно высчитывать калории. Скажу честно: это действительно необходимо. Но для того, чтобы понять: сколько же мы едим ежедневно.

Но занятие это муторное и требующее определенных навыков. Потому мы сегодня хотим рассказать, как же можно уменьшить калорийность питания, не используя при этом сложных расчетов.

Основное правило уменьшения калорийности питания — это сделать свой рацион менее жирным. А вот как это сделать — ниже несколько.

Способ первый: меньше жирного — значит, больше нежирного

Жирность рациона весьма существенно снизится, если ввести в свой рацион продукты, в которых содержится минимальное количество жиров: крупы (гречка, перловка, арнаутка), молочные продукты, цельнозерновой хлеб, и, конечно же, фрукты и овощи.

Способ второй: отдавайте предпочтение менее жирным аналогам

Есть творог 18% жирности, а есть 5% жирности. Логичнее будет отдать предпочтение тому, который менее жирный. И да, небольшой лайфхак: не бывает абсолютно обезжиренных продуктов. Надпись на упаковке «5% жирности» означает, что в этом продукте не менее 5% жиров.

Аналогично и со сметаной: заменив сметану 20% жирности на такую же, но 15%, Вы будете съесть на 5 грамм жира меньше на каждые 100 грамм продукта. Вкусовые качества не сильно пострадают. Зато суммарная жирность рациона снизится. Да и экономически это более выгодно. Из разряда «Зачем платить больше?».

Способ третий: снижайте жирность блюда уже в процессе приготовления

Самый простой способ — срезать с мяса видимый жир. Это что касается говядины и свинины. А вот если с мяса птицы удалить кожу, то мясо станет в 2-3 раза менее жирным.

Можно воспользоваться и иным способом. Если, например, Вы варите бульон, его можно отправить на ночь в холодильник, а с утра снять поднявшийся сверху и застывший жир.

Если Вы что-то жарите или тушите на сковороде, старайтесь готовить на новых сковородах, которые покрыты антипригарным покрытием. Еда на них готовится легко и просто даже без добавления масла. Если без масла совсем уж нельзя (ну вот такой вот рецепт), то его будет нужно совсем немного.

К тому же сейчас весьма широкий спектр кухонной техники, которая позволяет готовить еду без использования жира: мультиварки, пароварки, скороварки, аэрогрили...

Совет четвертый: уменьшайте жирность блюда уже в тарелке

Сделать это, с одной стороны, проще простого: надо просто отрезать куски жирного мяса и откладывать их в сторону. С другой стороны — сделать это довольно сложно: надо откладывать в сторону кусочки торта, где много крема...

Совет пятый: используйте прием ресторанов

Этот способ хорош, если Вы находитесь в гостях, на банкете или на фуршете. Способ прост: сперва на тарелку кладёте полезные и нежирные продукты: овощи, салатки, постное мясо или рыбу. При этом старайтесь заполнить такими продуктами до 75% своей тарелки. А на оставшуюся часть тарелки можно класть то, что Вам нравится, несмотря на жирность этого продукта.

Удобство этого метода заключается в том, что Вы сможете постоянно чередовать свои вкусовые ощущения. А это довольно комфортно. К тому же, при таких исходных данных, шансы переесть весьма малы.

Совет шестой: пусть будет пища повседневная и пища для удовольствия

Та пища, которая должна относиться к разряду повседневной, служит для того, чтобы наполнять нас энергией и восстанавливать силы. Надо осознавать, что нельзя наедаться только лакомствами и вкусняшками. На пользу телу это не пойдет, а вот лишних килограмм — прибавит точно.

Так что лакомиться вкусняшками можно уже тогда, когда Вы насытились «правильной» едой. В этом случае даже небольшое количество лакомств вполне удовлетворит Ваш аппетит. Настроение улучшится, а лишних килограмм — не прибавится.

Вот такие они, нехитрые шесть советов по поводу того, как снизить калорийность своего рациона. Главное — это желание и нацеленность на результат.