Чек-лист: Здоровое питание без крайностей

Руководство от врача, доказательного нутрициолога Юзенковой Валентины Андреевны



ОБО МНЕ

Я врач, нутрициолог и популяризатор доказательной медицины. У меня два медицинских образования. Сначала я окончила Слуцкий государственный медицинский колледж по специальности фельдшер-акушер, а затем с отличием — Гомельский государственный медицинский университет. После университета прошла интернатуру по клинической лабораторной диагностике. С 2018 года работаю в сфере питания и физиологии физических нагрузок. Создаю научно обоснованные гайды, чек-листы и другие образовательные материалы, консультирую онлайн. Веду блог, в котором рассказываю о здоровье, питании, физиологии, развенчиваю популярные мифы и продвигаю научный подход.

Этот чек-лист объединяет научные принципы питания и психологические подходы для формирования здоровых отношений с едой и своим телом.

Используйте его, чтобы оценить свои текущие привычки и сделать первые шаги к более здоровой и счастливой жизни.

Раздел 1: Рациональное питание

(Нутрициологический взгляд)

1. Энергетический баланс

- ▢ Я примерно представляю свои суточные потребности в калориях (или готов(а) рассчитать их).
- ▢ Я стараюсь есть столько, сколько нужно моему организму с учетом уровня физической активности.
- ▢ Мой уровень энергии стабилен в течение дня, без резких спадов или скачков аппетита.

2. Баланс макронутриентов (БЖУ):

- ▢ Я включаю в рацион разнообразные источники белков (нежирное мясо, рыба, птица, яйца, бобовые, тофу).
- ▢ Я употребляю разнообразные здоровые жиры (орехи, семена, оливковое и другие растительные масла, жирная рыба, авокадо).
- ▢ Я выбираю сложные углеводы (овощи, фрукты, крупы, цельнозерновой хлеб и макароны).
- ▢ Я знаю, что такое тарелка здорового питания и придерживаюсь ее принципов.

3. Микронутриенты (витамины и минералы)

- ▢ Я понимаю, что витамины и минералы назначаются врачом строго при наличии медицинских показаний (например, диагностированные дефициты, подтвержденные анализами, или особые состояния), а для здорового человека, питающегося сбалансированно, они обычно не требуются.
- ▢ Я ем рыбу (особенно жирную, например, лосось, скумбрию, сельдь) несколько раз в неделю.
- ▢ Я включаю в рацион молочные продукты или их обогащённые растительные альтернативы (например, соевое, миндальное молоко с добавлением кальция).
- ▢ Я уделяю внимание достаточному потреблению витамина D (через пищу

и/или добавки, особенно в осенне-зимний период).

- [ ] Я обеспечиваю достаточный уровень йода в рационе (через морепродукты, йодированную соль в умеренных количествах, или добавки по показаниям).

- [ ] Я учитываю источники железа и витамина B12 если придерживаюсь вегетарианского или веганского питания.

4. Овощи, фрукты, клетчатка

- ▢ В течение дня я ем овощи и фрукты разных цветов.
- ▢ Я стараюсь добавлять овощи к каждому приёму пищи.
- ▢ Мой рацион включает достаточно цельнозерновых продуктов (хлеб, крупы) и бобовых (фасоль, чечевица, нут) как основных источников клетчатки.

5. Вода:

- ▢ Я пью воду в течение дня и ориентируюсь на жажду.
- ▢ Я редко пью сладкие напитки и соки.
- ▢ Кофе и чай не заменяют мне полностью воду.

6. Умеренное (до 10% рациона) употребление "нежелательных" продуктов:

- ▢ Я стараюсь ограничить продукты с избытком добавленного сахара (сладости, сладкие напитки, десерты, сладкая выпечка).
- ▢ Я стараюсь ограничить ультраобработанные продукты (сосиски, ветчина, колбасы, чипсы/снеки).
- ▢ Я стараюсь ограничить продукты с насыщенными жирами (жирное мясо, сливочное масло, сало).
- ▢ Я стараюсь ограничить продукты, содержащие трансжиры (фастфуд, промышленная выпечка, маргарин).
- ▢ Я стараюсь ограничить избыточное потребление соли (полуфабрикаты, готовые соусы, колбасы).
- ▢ Я стараюсь ограничить переработанное

мясо (сосиски, бекон, ветчина).

- [ ] Я обращаю внимание на состав, выбираю продукты с коротким и понятным списком ингредиентов.

- [ ] Я не употребляю алкоголь совсем или очень редко и в минимальном количестве.

Раздел 2: Здоровые отношения с едой

(Психологический взгляд)

7. Поведение, эмоции и еда:

- ▢ Я разрешаю себе есть всё, что хочу, без чувства вины.
- ▢ Я не ем, чтобы заглушить стресс, скуку или тревогу
- ▢ У меня есть другие способы заботиться о себе, кроме еды.
- ▢ Я не ем на бегу, за компьютером или в телефоне.
- ▢ Я не использую еду как награду или наказание.

8. Прислушивание к телу:

- ▢ Я ем, когда чувствую голод, и останавливаюсь, когда насыщаюсь.
- ▢ Я могу различать физический голод и эмоциональный.
- ▢ Я ем осознанно, обращая внимание на вкус, запах и текстуру.

9. Отказ от диет:

- ▢ Я не использую строгие диеты и ограничения.
- ▢ Я думаю о здоровье и балансе, а не о весе или калориях.
- ▢ Я не делю еду на «плохую» и «хорошую».
- ▢ У меня нет списка «запрещённых» продуктов.

10. Тело и образ себя:

- ▢ Я принимаю своё тело на текущем этапе.
- ▢ Я отношусь к себе с уважением и заботой, независимо от формы тела.
- ▢ Я не сравниваю себя с другими по внешности.

Раздел 3: Как это выглядит в реальной жизни

11. Контекст

- ▢ Я учитываю свою работу, здоровье, привычки, вкусы и цели — и не пытаюсь «впихнуть» чужие советы в свою реальность.

12. Долгосрочность

- ▢ Моё питание — это не временная мера, а то, что я смогу повторять и через месяц, и через год. Без перегрузки и фанатизма.

13. Целостность

- ▢ Я понимаю, что без нормального сна, движения, отдыха и поддержки даже «идеальное» питание не сработает.

14. Зрелость

- ▢ Обращаюсь к врачу, нутрициологу или психологу, если что-то идёт не так, не стыжусь и не тяну в одиночку.

Что дальше?

1. Оцените, где вы сейчас. Отметьте пункты, которые уже есть в вашей жизни.
2. Выберите, что важно именно сейчас. Определите 1–2 направления из каждого раздела, которые вы готовы улучшить в ближайшее время.
3. Запланируйте конкретные шаги. Не нужно менять всё сразу — выберите простые действия, которые реально вписать в вашу жизнь уже прямо сейчас.
4. Не ждите идеальных условий. Ошибки и откаты — часть пути. Главное — продолжать двигаться и не винить себя.

Если вы хотите двигаться с поддержкой:

- Подписывайтесь на мой **блог в** 🌐 **Instagram (@valentina.uzenkova)** — там я делюсь простыми объяснениями сложных вещей, без мифов и предрассудков.

- Записывайтесь на **консультацию или сопровождение** — если нужен индивидуальный разбор питания, привычек и целей.

Подробнее о форматах сотрудничества со мной на сайте doktar.by

Важно:

Этот чек-лист — не медицинское заключение. Если у вас есть хронические заболевания или особые потребности в питании, обязательно проконсультируйтесь со своим врачом.