

Наръчник за здравословно хранене

mov^oeat

Движи се. Храни се. Живей здравословно!

**Избери
активния
живот!**



Проект No НПИМД-КО2-090/2025 г., с наименование „MovEat – Движи се. Храни се. Живей здравословно!“ по Национална програма за изпълнение на младежки дейности по чл. 10а от Закона за хазарта (2023-2025).



Увод

Настоящият Наръчник за здравословно хранене е разработен с подкрепата на Министерството на младежта и спорта с цел да насърчи активния и балансиран начин на живот сред младите хора. Той предоставя достъпна, надеждна и научно обоснована информация за здравословните хранителни навици, която да подпомогне доброто физическо и психично благополучие.

Храната е основният източник на енергия и градивни елементи за нашето тяло. Чрез нея ние поддържаме жизнените процеси, възстановяваме тъканите и набавяме необходимите вещества за правилното функциониране на организма. Здравословното хранене оказва влияние както върху физическото ни състояние, така и върху психическото и емоционалното здраве. Една балансирана диета може да ни даде енергия, да подкрепи имунитета и да подобри настроението ни. От друга страна, небалансираното хранене (например прекомерна консумация на захар, трансмазнини или отказ от цели хранителни групи) може да доведе до умора, отслабен имунитет и дългосрочни здравословни проблеми.

Основни групи храни: Според препоръките на Световната здравна организация, здравословното меню включва разнообразна комбинация от всички основни групи храни. В дневния ни хранителен прием трябва редовно да присъстват:

Зърнени и нишестени храни: пълнозърнест хляб, овес, ориз, картофи и гр. -основен източник на въглехидрати и енергия.

- **Бобови култури:** фасул, леща, нахут, грах - богати на растителни белтъчини, фибри и микроелементи.

- **Плодове и зеленчуци:** разнообразни пресни плодове и зеленчуци - доставят витамини, минерали, антиоксиданти и фибри.

- **Храни от животински произход:** месо, риба, яйца, млечни продукти - осигуряват пълноценни белтъчини, мазнини и някои витамини (например B12) и минерали (напр. желязо, калций).

Важно е храната да бъде възможно най-естествена и разнообразна. Например, вместо рафинирани захари и полуфабрикати, е добре да се набляга на пресни плодове и зеленчуци, които осигуряват широк спектър от витамини, минерали и фибри. Също така се препоръчва ограничаване на трансмазнините (съдържащи

се в някои маргарини, пакетирани сладкиши и пържени храни), тъй като те повишават риска от сърдечно-съдови заболявания. Вместо тях е добре да се консумират полезни мазнини - напр. зехтин, авокадо, ядки - богати на ненаситени мастни киселини, които подпомагат здравето на сърцето.

Основни хранителни вещества: За да бъде пълноценен един хранителен режим, той трябва да доставя шестте основни типа нутриенти, поддържащи оптималното състояние на организма:

- **Вода:** основен компонент на тялото (съставлява ~70% от масата му) - необходима за всички жизнени процеси, транспорт на хранителни вещества, терморегулация и др. Човек може да издържи седмици без храна, но без вода - само няколко дни.

- **Белтъчини (протеини):** градивните блокове на тялото - изграждат мускулите, органите, кожата, ензимите и хормоните. Белтъците са изградени от 20 различни аминокиселини и изпълняват структурна, транспортна, имунна и регулаторна функция.

- **Мазнини:** основен енергиен резерв на организма - 1 грам мазнини доставя ~9 ккал. Те подпомагат усвояването на мастноразтворимите

Витамини (А, D, Е, К), участват в изграждането на клетъчните мембрани и хормони, и поддържат телесната температура. Важно е да се приемат предимно полезни мазнини (ненаситени) и да се ограничат наситените и трансмазнини.

- **Въглехидрати:** основният източник на енергия за тялото - 1 грам въглехидрати дава ~4 ккал. Те се разграждат до глюкоза, която захранва мозъка и мускулите. Различават се прости въглехидрати (напр. захар, мед, плодова захар), които бързо повишават кръвната захар, и сложни въглехидрати (напр. нишесте, фибри), които се усвояват по-бавно и дават продължителна енергия.

- **Витамини:** органични микронутриенти, нужни в малки количества, но жизнено важни за множество функции. Различават се водно-разтворими витамини (С, група В) и мастно-разтворими (А, D, Е, К). Например, витамин С е антиоксидант и подпомага имунитета, витамин D укрепва костите и имунната система, витамините от В-групата участват в енергийния метаболизъм и нервната функция и т.н..

- **Минерали:** неорганични хранителни вещества като калций, магнезий, калий, желязо, цинк и др., които участват в изграждането на тъкани (кости, зъби), преноса на кислород, мускулните съкращения, нервните импулси и много

други процеси. Те също трябва да се набавят чрез храната, тъй като тялото не може да ги произведе. Например, калцият и магнезият са важни за костната система и мускулната функция, желязото - за преноса на кислород в кръвта, цинкът - за имунната система.

Белтъчините са особено важна част от храненето, тъй като снабдяват организма с аминокиселини. **Аминокиселините** биват два вида: **есенциални (незаменими)** и **неесенциални (заменими)**. *Есенциални аминокиселини* са тези, които тялото не може да синтезира само и задължително трябва да получи от храната. За човека незаменими са 9 аминокиселини: **валин, изолевцин, левцин, лизин, метионин, треонин, триптофан, фенилаланин и аргинин**. (Специфично при децата и в периоди на растеж и възстановяване, допълнително и хистидинът се счита за незаменим, тъй като нуждите надхвърлят способността на организма да го синтезира сам.) Останалите аминокиселини се класифицират като неесенциални - организмът може да ги произвежда сам при нужда. Примери за *неесенциални аминокиселини* са **аланин, аргинин, аспарагин, глицин, глутамин, пролин, серин, тирозин** и др., които тялото синтезира от други съединения. Независимо от тази кла-

сификация, всички 20 аминокиселини са нужни за изграждането на пълноценни белтъци, затова е ключово храненето да включва разнообразни протеинови източници. Храни като месо, риба, яйца и млечни продукти доставят пълен комплект незаменими аминокиселини (пълноценни протеини) . Растителни източници като бобови, ядки, соя, киноа също могат да осигурят аминокиселини, но често е добре да се комбинират (напр. ориз с боб), за да се набавят всички есенциални аминокиселини в достатъчни количества.

След като разгледахме защо храната е важна и какви основни вещества ни доставя, по-нататък ще се фокусираме върху това как да съчетаем тези знания в практиката. В следващите раздели ще разгледаме специфичните потребности при различни нива на физическа активност - при активно спортуващи атлети и при хора, спортуващи умерено - както и примери за лесни здравословни рецепти. Независимо дали сте професионален спортист или тренирате за здраве, принципите на балансираното и разнообразно хранене остават в основата на добрата форма и благополучието.

Хранене при спортисти (Висока физическа активност)

При спортистите и хората, подложени на високо физическо натоварване, храненето играе решаваща роля за възстановяването и постигането на добри резултати. Техните енергийни нужди са значително по-високи от тези на средностатистическия човек, а съотношението на макронутриентите трябва да бъде съобразено с интензивността и продължителността на натоварванията. Ето някои ключови насоки за храненето на активно спортуващи:

Повишен прием на протеини: Интензивните тренировки водят до засилено разграждане на белтъци в мускулите, затова спортистите се нуждаят от повече протеин за възстановяване и мускулен растеж. Докато за неспортуващи възрастни се препоръчват около 0.8-1.0 грама белтък на килограм тегло дневно, при активно трениращи нуждите се повишават до около **1.2 - 1.6 г протеин на кг телесно тегло дневно**. Някои силови атлети и културисти дори целят прием от 2 г/кг и повече, особено в период на покачване на мускулна маса, но научните становища посочват, че над ~1.6-1.8 г/кг ползите нама-

ляват. Важното е протеинът да се набавя от качествени източници: чисто месо (пилешко, пуешко, телешко), риба, яйца, млечни продукти с ниска масленост, както и растителни източници като бобови и тофу (особено за вегетарианци). Разпределянето на приема на протеини през деня (напр. 20-30 г на хранене) подпомага по-доброто му усвояване и постоянно снабдяване на мускулите с аминокиселини.

Въглехидрати за енергия и издръжливост: Въглехидратите са горивото, което захранва тренировките. При високо натоварване, особено при спортове за издръжливост (бягане, колоездене, плуване) или отборни спортове, се изразходват много гликогенови запаси в мускулите. Затова спортистите трябва да покриват значителна част от енергийния си прием с въглехидрати. **Обикновено 50-60% от дневните калории на активно трениращия трябва да идват от въглехидрати.** При особено тежки тренировки и подготовка за състезание (натрупване на гликоген) този дял може временно да се увеличи до ~70% за няколко дни преди състезание. Добре е основният фокус да е върху **сложните въглехидрати**: пълнозърнести храни (овес, кафяв ориз, пълнозърнеста паста, хляб), картофи, бобови, плодове и зеленчуци - те осигуряват не само енергия, но и ценни фибри,

Витамини и минерали. **Простите въглехидрати** (захар, мед, сладки напитки) могат да са полезни в определени моменти - например малко количество преди или непосредствено след много продължително натоварване за бързо възстановяване на гликогена - но като цяло трябва да се консумират умерено. В рамките на ~30 минути след тренировка спортистите често приемат бързоусвоими въглехидрати (~0.7-1.5 г на кг) за оптимално възстановяване, комбинирани с малко протеин, което ускорява мускулния ремонт.

Мазнини и енергиен баланс: Мазнините са концентриран източник на енергия и имат важна роля за хормоналния баланс (напр. производството на тестостерон и други стероидни хормони) и усвояването на витамини. Въпреки това прекомерният прием на мазнини може да затрудни храносмилането и да измести нужните въглехидрати. Според специалистите, **при спортисти мазнините следва да съставляват около 25-30% от общия дневен енергиен прием.** Този дял осигурява достатъчно есенциални мастни киселини за здраве, без да натоварва излишно храносмилането. От мазнините, по-голямата част трябва да са **ненаситени мазнини** - например от зехтин, авокадо, ядки, семена, мазна риба - тъй като те подпомагат

сърдечното здраве и намаляват възпаленията. **Наситените мазнини** (от масло, тлъсти меса, пълномаслени млечни) се препоръчва да бъдат под 10% от калориите. Спортистите често следят особено внимателно мазнините в диетата си, защото прекалено високият им дял (например >35%) може да значи, че се приемат по-малко въглехидрати от нужните за тренировка. В същото време, твърде ниският прием на мазнини (<20%) дълго време може да наруши синтеза на хормони и усвояването на витамини, така че балансът е от значение.

Микронутриенти и хидратация: Интензивното потене и стресът от тренировките увеличават нуждата на спортиста от някои витамини и минерали. Например, **витамините от В-групата** (В1, В2, В3, В6, В12) са ключови за енергийния метаболизъм - при активно спортуващи нуждите им са леко повишени. **Антиоксидантите** като витамин С, витамин Е и бета-каротен помагат за неутрализиране на оксидативния стрес от тежките натоварвания. **Желязото** е изключително важно за издръжливост, тъй като влиза в състава на хемоглобина; спортистите (особено жените) трябва да следят да не развият дефицит на желязо, който би довел до анемия и умора. **Калцийт и витамин D** подпомагат кост-

ната здравина - при големи натоварвания върху костите (бягане, скокове, силови спортове) оптималният им прием пази от травми. Адекватният прием на **магнезий, калий и натрий** също е важен, защото тези електролити се губят с потта и участват в мускулните съкращения и предотвратяване на крампи. Спортистите трябва да се хранят с богати на микронутриенти храни: много зелени зеленчуци, разнообразни плодове, пълнозърнести продукти, ядки, семена, млечни продукти. При тежки режими или ограничителни диети може да е нужен допълнителен прием на мултивитамины или конкретни добавки (напр. желязо или магнезий), но това трябва да става по лекарска преценка.

Хидратация: Водата заслужава специално внимание - при спорт се губят течности и електролити, а дехидратацията бързо намалява работоспособността. Спортистите трябва да пият вода регулярно през деня и особено около тренировките. При продължителни натоварвания (>60 мин) или тренировки в горещо време, е полезно да се приемат и напитки с електролити (спортни напитки) за възстановяване на солевия баланс. Общо правило е ~500 мл вода 1-2 часа преди тренировка, ~200-300 мл на всеки 20 мин по време на тренировка (в зависимост от

жаждата), и поне 500 мл след тренировката за рехидратация - като тези количества варират според индивидуалното потене.

Съобразяване на храненето с тренировъчния график: Активно спортуващите често планират храненията си около тренировките, за да оптимизират енергията и възстановяването. Препоръчително е **преди тренировка** (около 1.5-2 часа) да се консумира лесно смилаемо хранене, богато на въглехидрати и умерено на протеин, с малко мазнини и фибри - например овесена каша с плод и кисело мляко, или пълнозърнести макарони с лек сос. Това дава енергия, без да натоварва стомаха. **След тренировка** (до половин-един час) е добре да се хапне комбинация от белтъчини и въглехидрати за ускорено възстановяване - например протеинов шейк с банан, извара с мед и плод, пилешко филе с ориз или друга подобна комбинация. Този прием помага за попълване на гликогеновите запаси и за репарация на мускулните влакна. Останалите хранения през деня могат да се разпределят на 3 основни + 1-2 междинни, според предпочитанията, като осигуряват общия необходим калориен и нутриентен прием.

Калориен прием и енергийни режими при спортисти: Общото количество калории, което един спортист трябва да приема, зависи от неговия енергоразход - който включва базов метаболизъм + изгореното чрез тренировки. За да се поддържа **енергиен баланс** (и съответно теглото да се запазва стабилно), приемът на калории трябва приблизително да отговаря на разхода. Средно, мъжете спортисти често се нуждаят от 3000-3500+ kcal дневно, а жените спортистки - от ~2500-3000+ kcal, в зависимост от спорта, телесната маса и тренировъчните часове. Разбира се, тези стойности варират значително: един професионален колеездач може да гори 5000 kcal/ден, докато при спортуващ любител с 1 час тренировка нуждите може да са около 2500 kcal.

Ако целта на спортиста е **покачване на мускулна маса и тегло**, необходимо е да се създаде **калориен излишък** - т.е. да се приемат повече калории, отколкото се изгарят. Умерен излишък от около **+10% дневни калории** (например +250-300 kcal върху изчислената дневна нужда от 2500 kcal) обикновено е достатъчен за постепенно качване на чиста маса. Такъв подход (прибавяне на ~300-500 kcal дневно) позволява мускулите да растат, като минимизи-

ра излишното трупане на мазнини. Например, ако спортистът поддържа тегло с ~2800 kcal дневно, прием на ~3300 kcal би довел бавно до покачване. По-агресивен излишък (напр. +1000 kcal дневно) ще ускори качването на тегло, но по-голяма част от него може да е мастна тъкан, затова обикновено се препоръчва по-умерен подход и следене на прогреса.

Обратно, ако спортистът цели **намаляване на мазнините и теглото** (например в подготвителен период за по-ниска категория или за подобряване на релефа), се прилага **калориен дефицит** - прием на по-малко калории, отколкото се горят. Безопасен и ефективен подход е умерен дефицит от около **-10-20% от калориите**. На практика това значи **намаление с ~300-500 kcal дневно** спрямо поддържащите калории. Такъв дефицит обикновено не води до силен глад или отпадналост, но позволява седмично сваляне на ~0.5 kg мазнини. Например, ако атлет поддържа тегло с 3000 kcal, прием на ~2500-2700 kcal дневно би стимулирал отслабване. Важно е при дефицит спортистите да поддържат висок приема на протеини (поне ~1.6 g/kg) за запазване на мускулната маса, и да отслабват постепенно, за да не влошат представянето и възстановяването си. Често се налага пре-

цизно планиране - богати на нутриенти храни с по-малко калории (зеленчуци, чисти протеини) - за да се чувства спортистът сит и енергичен дори при намален прием.

Накратко: храненето на спортистите трябва да бъде **структурирано, високо на въглехидрати и протеини, с умерени здравословни мазнини**, и да покрива увеличените им енергийни разходи. Чрез правилно съотношение на макронутриенти (например ~55% въглехидрати, 25% протеини, 20% мазнини като изходна точка) и настройка на калориите според целите (излишък за мускулна маса, дефицит за релеф), атлетите могат да оптимизират своето представяне и физика. Към това се добавя и значение на тайминга на храненията, хидратацията и микронутриентите. Индивидуалните различия са големи - спортистите често експериментират и се консултират с диетолози, за да открият най-подходящия режим спрямо своя спорт и метаболизъм. Но принципът винаги е един: **разнообразно, пълноценно и достатъчно хранене** - ключът към високи спортни постижения и добро здраве.

Хранене при умерено спортуващи хора

Тази група обхваща хора, които спортуват редовно, но с умерена интензивност - например трениращи във фитнес 2-4 пъти седмично за тонус, джогинг 2-3 пъти седмично, занимаващи се с групови спортни класове, йога, колоездене през уикенда и др. Макар натоварването им да не е толкова екстремно, колкото при състезателните спортисти, техният организъм също има специфични нужди, които трябва да се вземат под внимание при храненето. Целта на умерено спортуващите често е да поддържат добро здраве, фигура и енергия през деня, като същевременно изграждат известно количество мускулатура или подобряват издръжливостта си. Ето основните моменти в техния хранителен режим:

Балансиран макронутриентен профил: За хората с умерена активност общите препоръки за здравословно хранене са добър ориентир, като могат леко да се коригират заради повишената активност. Типично е да се стремят към **45-55% от калориите от въглехидрати, ~15-25% от протеини и ~25-30% от мазнини**, което осигурява добър баланс. На практика подобно

съотношение може да изглежда така: при дневен прием ~2500 kcal - ~275-300 г въглехидрати, ~90-120 г протеин, ~70-80 г мазнини (стойностите варират според точните проценти). **Въглехидратите** дават гориво за тренировките и ежедневните дейности, **протеините** помагат за възстановяване на мускулите и поддържане на мускулната маса, а **мазнините** подпомагат хормоналния баланс и засищането.

Протеинов прием за поддържане и лек растеж на мускули: Макар че умерено спортуващите нямат толкова голяма нужда от белтък, както елитните атлети, все пак е добре да приемат малко повече протеин от напълно неактивните хора. Препоръчително е да се стремят към около **1.0 - 1.2 г протеин на килограм телесна маса дневно**. Това може да представлява ~15-20% от дневните калории при смесено хранене. Например, човек 70 kg би целял ~70-85 г протеин дневно. Този протеин лесно се набавя чрез порция качествен протеин на всяко хранене: едно добре балансирано хранене (150 г месо или тофу, или 2-3 яйца, плюс кисело мляко и шепа ядки през деня) може да покрие нуждите. **Причината за малко по-високия прием на белтъчини** (спрямо заседналите) е, че при редовно натоварване тялото се нуждае от аминокиселини за възста-

новяване на мускулните влакна и изграждане на нови, макар и в по-малка степен отколкото при интензивни спортове. Освен това белтъчините засищат и помагат за контрола на апетита, което е плюс за поддържане на здравословно тегло.

Енергийни нужди и контрол на калориите:

Умерената физическа активност увеличава дневния разход на калории, макар и умерено. Например, 30-60 минути упражнение могат да изгорят от 200 до 500 kcal допълнително, в зависимост от интензивността. Това позволява на спортуващия умерено да консумира малко повече храна, без да качва тегло - което е добре, защото така може да си позволи повече нутриенти. Средно, **препоръчителният дневен калориен прием** за поддържане на теглото е ~2500 kcal за мъже и ~2000 kcal за жени при умерена активност (тези стойности са ориентировъчни и варират според ръста, теглото и възрастта). Разбира се, ако човек тренира умерено и иска да **отслабне**, трябва да създаде лек калориен дефицит (напр. прием на ~300-400 kcal по-малко на ден от изразходваното, което се равнява на ~10-15% намаление) - така седмично може да губи ~0.3-0.5 кг. Ако пък желае **да покачи мускулна маса**, може да прибави допълнително

~200-300 kcal над нуждите си (малък излишък), комбинирано със силови тренировки, за бавен и качествен мускулен растеж. При умерено спортуващите не е нужно толкова прецизно следене на калориите, както при състезатели; по-важно е да се следят усещанията - да имат енергия за тренировки, да не изпитват постоянен глад или прекалена умора. Все пак, разбирането на понятието енергиен баланс е полезно: **ако приемаме толкова енергия, колкото харчим - теглото остава стабилно; ако приемаме повече - качваме, ако приемаме по-малко - сваляме.** Много хора в тази категория искат основно да поддържат форма, затова те целят неутрален енергиен баланс или съвсем лек дефицит/излишък според целите.

Въглехидрати и тренировки: За разлика от професионалните спортисти, хората с умерена активност могат да нямат нужда от много големи количества въглехидрати, особено ако целят да поддържат тегло или да отслабват. Обикновено **въглехидратите формират около половината от калорийния прием** - достатъчно да даде енергия за упражнения и ежедневие. В практически план, това означава да се включват на всяко основно хранене някакви въглехидратни храни: например порция пълнозърнест

хляб или овесени ядки на закуска, порция ориз, картофи или паста на обяд, и плодове/зеленчуци на вечеря. Ключово е тези въглехидрати да са предимно **комплексни** (с бавно освобождаване) - те поддържат нивата на енергия стабилни и съдържат повече фибри. Прости захари в чист вид (сладкиши, газирано) е добре да се ограничават, тъй като при по-умерени натоварвания лесно могат да доведат до излишък от калории. Вместо това, за задоволяване на сладък вкус, по-добре плод или малко черен шоколад, а за енергия преди тренировка - банан или енергийно блокче с ядки и сушени плодове.

Мазнини и здраве: Принципите за прием на мазнини при умерено спортуващи са същите като за общото здравословно хранене. Около 25-30% от калориите от мазнини е балансиран вариант - нито твърде ниско (което би могло да наруши хормоналния баланс), нито твърде високо. На практика, това означава да се включват **здравословни мазнини** ежедневно: една-две лъжици зехтин в салатата, една шепа сурови ядки като междинна закуска, авокадо към сандвича или омлета, 1-2 порции тлъста риба седмично (съомга, скумрия) за омега-3 мазнини. Такива мазнини подпомагат сърдечното здраве и имат противовъзпалителен ефект. Млечни-

те продукти и чистите меса също осигуряват известни мазнини - Важно е да се консумират в умерени количества и да се предпочитат по-малко тлъсти варианти (напр. кисело мляко 2% вместо 6%, пилешко месо без кожата, нетлъсто телешко). Избягването на пържени храни и трансмазнини (във fast food, пакетирани десерти) остава препоръчително, тъй като те не само носят „празни“ калории, но и повишават рисковете за здравето.

Микронутриенти и имунитет: Умерено спортуващите също трябва да обръщат внимание на витамините и минералите, макар че с балансирана диета обикновено се набавят достатъчно. Повишената активност означава леко повишени нужди от някои нутриенти, но при разнообразно меню това се компенсира с по-големия прием на храна. Важно е ежедневно да се консумират **плодове и зеленчуци** (5+ порции дневно) за витамини С, А, фолат, калий и т.н. **Тъмнозелените зеленчуци** (спанак, броколи, кейл) дават магнезий, калций, желязо; **ядките и семената** - магнезий, витамин Е, здравословни мазнини; **пълнозърнестите храни** - витамини от В-групата и селен; **млечните** - калций и витамин В12; **червеното месо и бобовите** - желязо и цинк. Тези микронутриенти подпомагат въз-

становяването, имунната система и общия тонус. Лица, които спортуват за здраве, понякога подценяват ролята на почивката и хранителните вещества - но например недостатъчният прием на желязо или витамин D може да доведе до умора и по-слаби резултати, дори и при умерени тренировки. Затова принципът е: **яжте „цветна“ храна** - колкото по-пъстри са чиниите ви с естествени храни, толкова по-вероятно е да получавате целия спектър от необходими витамини и минерали.

Хранене около тренировките: При умерена активност не е нужно толкова стриктно планиране на храненето преди/след тренировка, но все пак има някои добри практики. Препоръчително е да **не се тренира на съвсем празен стомах** - лека закуска 1-2 часа преди тренировка ще даде енергия. Това може да е филийка с фъстъчено масло и банан, купичка кисело мляко с плод, или малка порция овесени ядки. След тренировка, особено ако е била по-интензивна или целта е изграждане на мускули, е полезно да се консумира нещо с протеин и малко въглехидрат в рамките на час - напр. смути с плод и кисело мляко, извара с зеленчуци, или нормалното следващо хранене (обяд/вечеря), което да съдържа протеин. Това ще подпомогне възстановяване-

то на мускулите и ще попълни енергийните резерви. При по-леките активности (например 30 мин йога или разходка) строгият тайминг не е толкова критичен - важно е общият дневен прием да е достатъчен и храната да е качествена.

Обобщено, хората с умерена физическа активност трябва да се хранят **пълноценно и разнообразно**, подобно на общите здравословни препоръки, с леки настройки заради спорта: малко повече протеини, достатъчно комплексни въглехидрати за енергия и качествени мазнини. Разнообразието остава ключово - за да не се пропускат основни хранителни вещества. Умереното спортуване не дава „индулгенция“ за нездравословна храна - дори напротив, за да извлечем максимална полза от спорта (по-добро здраве, форма и настроение), трябва да подкрепим тялото си с добри хранителни избори. Пълнозърнести продукти вместо бяло брашно, плод вместо бонбон, вода вместо подсладена напитка - тези малки решения, съчетани с регулярни упражнения, водят до големи подобрения в здравето в дългосрочен план.

Калориен баланс при умерено активните: Както и при спортистите, и тук действа законът на енергийния баланс - при равни други условия, ако изразходваме повече калории от приетите, ще отслабваме; ако приемаме повече, отколкото горим - ще покачваме тегло. Тъй като хората, спортуващи за здраве, често имат за цел и **поддържане на оптимално тегло**, следва да внимават с „наградите“ след тренировка. Често срещана грешка е да се надценяват изгорените калории (напр. мислим, че 30 мин упражнения горят 500 kcal, а реално са 200) и след това да се приемат излишни калории. Затова е добре да се има предвид: една умерена тренировка рядко „заработва“ повече от една малка закуска. Например, половин час джогинг (~300 kcal) се равнява на 1 бисквита и банан. Затова, след тренировка не бива автоматично да удвояваме порциите, ако целим да гържим теглото под контрол. Разбира се, **ако целта е отслабване** - нужен е калориен дефицит. Умерен дефицит от ~300-500 kcal дневно (което може да се постигне с намаляване на порциите или пропускане на калоричните snacks) е ефективен и не стресира тялото. Тази стратегия, съчетана със спорт, води до сигурно и устойчиво отслабване, като тренировките спомагат повече от загубеното да е мазнини, а не мускули. **Ако целта**

е покачване на килограми (например някой много слаб човек иска да качи малко маса), тогава се добавят около +200-300 kcal на ден над нуждите - например допълнителна закуска с ядки или смути. Тялото на умерено спортуващия, подобно на това на спортиста, реагира най-добре на постепенни промени, а не на грастични диети.

В крайна сметка, храненето при умерена физическа активност не е толкова различно от това на неспортуващите - просто **наблягаме на качеството на храната и леко повишаваме количеството протеин и комплексни въглехидрати**. Важното е да се изградят устойчиви навици: редовно хранене (нито да се гладува, нито да се преяжда), избиране на истински храни вместо преработени, хидратация и достатъчен сън. По този начин спортът, съчетан с правилно хранене, носи максимална полза - по-добър тонус, силни мускули, нисък процент мазнини и крепко здраве. И тук, както навсякъде в храненето, **балансът е ключов**: нито една крайност не е добра - нито прекаляването с протеини/добавки, нито пък пълното изключване на въглехидрати или мазнини. Разнообразната диета, включваща всички групи храни, е най-добрият приятел на активно живеещия човек.

Лесни и бързи здравословни рецепти на тиган

Здравословното хранене не означава сложни или отнемачи време ястия. В този раздел ще ви представим няколко идеи за бързи, лесни и питателни рецепти, които можете да пригответе само с един тиган. Това ги прави особено подходящи за забързаното ежедневие - минимално време за готвене и миене, без компромис с Вкуса и хранителната стойност. Всяка от тези рецепти включва балансирани хранителни вещества и много цветове в чинията - доказателство, че **простичките ястия могат да бъдат и здравословни, и много вкусни**. Ето няколко примера:

1. Омлет със спанак и сирене: Яйцата са чудесен източник на качествен протеин и ценни хранителни вещества (витамины от В-групата, холин, витамин D), а в комбинация със зеленчуци се получава пълноценна храна за закуска, обяд или лека вечеря. За да пригответе този омлет, загрейте незалепащ тиган с капка зехтин. Добавете шепа пресен спанак (измит) и го задушете за минутка-две, докато омекне. В купа разбийте 2-3 яйца с малко сол и черен пипер (може и щипка чесън на прах за аромат). Излей-

те яйчената смес върху спанака в тигана. Гответе на средна температура, докато омлетът стегне по краищата. Поръсете отгоре 1-2 лъжици натрошено сирене (или извара/котидж сирене за по-малко мазнини) и похлупете тигана за още минута, докато сиренето се затопли и яйцата се сготвят напълно. Получава се пухкав омлет, пълен със зеленени и вкус. Сервирайте го топъл, като може да го гарнирате с резенчета домати или авокадо. Тази рецепта осигурява баланс от протеини в яйцата и сиренето, фибри и желязо от спанака, плюс здравословни мазнини от зехтина и авокадото. Всичко това за около 10 минути в един тиган!

2. Пилешки филенца със зеленчуци (тиганен „стир-фрай“): Това ястие е бърз вариант на популярните азиатски stir-fry, адаптиран към налични продукти. Нарежете 1 бр. пилешко филе (около 200 г) на тънки ивички или хапки. В отделна чиния подгответе разнообразни зеленчуци, нарязани на хапки - например 1 морков, 1 червена чушка, 1 малка тиквичка, шепи броколи (розички) и няколко гъби. Загрейте 1 с.л. олио (или още по-добре - сусамово/фъстъчено олио за азиатски привкус) в дълбок тиган или уок. Добавете пилешкото и го запържете на силен огън за ~4-5 минути, като разбърквате, докато по-

белее и леко се зачерви. Извадете го временно настрана. В същия тиган сложете зеленчуците (ако не се събират, добавете по-твърдите първо - моркови, броколи, после чушки, тиквички, гъби). Гответе на силен огън още 4-5 минути при непрекъснато бъркане - зеленчуците трябва да омекнат, но да останат хрупкави и ярки. Върнете пилето обратно. Овкусете с 2 с.л. соев сос (нисък на сол, ако имате) и 1 ч.л. мед или кафява захар за леко сладък баланс, плюс подправки по желание - щипка гжинджифил на прах или чесън. Разбъркайте всичко за още минута на котлона, докато сосът глазира продуктите. Сервирайте топло - може директно така, или върху гарнитура от варен ориз/юфка, ако желаете повече въглехидрати. Това ястие е богато на протеин (пилешкото), има изобилие от зеленчуци (витамини А, С, фибри) и е с ниско съдържание на наситени мазнини. Приготвя се за около 15 минути и е идеален цветен обяд или вечеря.

3. Съмга на тиган с броколи (вечеря за 15 минути): Рибата е важна част от разнообразното хранене, а съмгата в частност е богата на омега-3 мастни киселини, които подпомагат сърдечното здраве и намаляват възпалението. За тази рецепта ще ви трябва едно пар-

че филе от съомга (около 150-200 г) и около 200 г свеж броколи. Овкусете филето съомга със щипка сол, черен пипер и по желание малко лимонен сок. Загрейте тиган (може грил-тиган, ако имате) с 1 ч.л. зехтин. Поставете филето с кожата надолу (ако има кожа) и печете ~4 минути на средно силен огън. Обърнете и гответе още ~3-4 минути от другата страна, докато получи златиста коричка и се сготви вътрешно (внимавайте да не преготвите - по-добре да остане сочна). Междувременно, броколите може да приготвите, като ги разделите на розички и изпакнете. Имате два варианта: да ги задушите на пара (в малко вода под капак за ~5 мин, докато омекнат леко) или да ги сотирате в друг тиган/тенджерка с 1 ч.л. масло, 2 скилидки чесън и 2-3 с.л. вода, докато водата се изпари. Броколите трябва да станат яркозелени и леко хрупкави. Сервирайте порцията, като до готовата съомга добавите броколите. Полейте с още няколко капки прясно изцеден лимон. Може да гарнирате с лъжица-две кисело мляко със счукан чесън като сос. Резултатът е пълноценна вечеря: висококачествен протеин от рибата, полезни мазнини (омега-3), богати на витамин С и К броколи, и минимално количество добавени мазнини. Цялото ястие става в един тиган (броколите могат дори да се хвърлят при

рибата в последните минути) и демонстрира как здравословното може да бъде също толкова бързо, колкото поръчката на пица, но много по-ценно за тялото.

4. Пълнозърнести „бананови“ палачинки на тиган: Ако търсите идея за бърза здравословна закуска или десерт, тези палачинки с банан и овесени ядки са отличен избор - богати на фибри, витамини и без добавена захар. В купа намачкайте 1 зрял банан. Добавете 2 яйца и разбийте добре сместа. Прибавете 4 с.л. фини овесени ядки, 1 ч.л. бакпулвер и щипка канела. Разбъркайте до хомогенност и оставете за 2-3 минути овесените ядки леко да набъбнат. Загрейте тиган с незалепащо покритие (ако е необходимо, леко го намазнете с няколко капки мазнина). Сипвайте по малък черпак от сместа за всяка палачинка - формата ще е малко по-дебела от класическите палачинки, тип „Американски“ pancakes. Печете на средна температура ~2 минути, докато се появят мехурчета отгоре, след това обърнете с шпатула и печете още ~1-2 мин до златисто. От това количество излизат ~6 малки палачинки. Сервирайте ги веднага - чудесни са с пресни плодове (ягоди, боровинки) и лъжица цедено кисело мляко или орехови ядки отгоре. Така получавате баланси-

рана закуска: сложни въглехидрати и фибри от овесените ядки, калий и естествена сладост от банана, протеини от яйцата и киселото мляко, здравословни мазнини от ядките. Всичко това става на тиган за около 10 минути и е любимо дори на децата - Вкусно и хранително начало на деня, без рафинирана захар и бяло брашно.

Тези примери показват, че **здравословното готвене може да бъде лесно, бързо и достъпно за всеки**. Ключът е да имаме под ръка няколко основни продукта - яйца, някакъв източник of протеин (пиле, риба, извара), разнообразни зеленчуци и пълнозърнести храни - и да комбинираме по прост начин. Един тиган и 15-20 минути са достатъчни, за да сътворим ястие, което да достави на организма качествено „гориво“. Важно е също да не се страхуваме да експериментираме с подправки и билки - чесън, босилек, риган, куркума, черен пипер, лимонов сок - Всички те добавят вкус без излишни калории или сол, и дори носят допълнителни ползи (антиоксиданти, противовъзпалителни свойства и т.н.). Готвенето у дома, дори и най-лесните ястия, ни дава контрол върху продуктите - можем да използваме по-малко мазнина, да изберем по-качествени съставки.

Заклучение

В края на този наръчник можем да обобщим най-важното: **здравословното хранене е въпрос на баланс, разнообразие и осъзнат избор.** Независимо дали сте професионален атлет, любител спортист или просто се стремите към по-здравословен живот, принципите остават едни и същи - да даваме на тялото си това, от което се нуждае, в точните количества. Храната е наш съюзник: тя ни дава енергия да тренираме и работим, доставя ни градивни елементи да изграждаме и поправяме клетките си, и ни снабдява с безценни микро-нутриенти, които поддържат хармонията в системите на организма.

Разнообразието стои в основата на пълноценната диета. Няма една-единствена „суперхрана“, която да ни осигури всичко - но затова пък комбинацията от различни храни в различни цвятове и групи ни дава пъзела от всички необходими вещества. Когато чинията ни е пълна - със зеленчуци, протеин, полезни мазнини, пълнозърнести въглехидрати - ние практически си гарантираме, че няма да пропуснем нещо жизненоважно. В същото време разнообразието прави храненето по-интересно и удоволствие-

то от храната е не по-малко важно за придържането към един режим в дългосрочен план.

Модерацията е друг ключов принцип. Крайните диети или елиминирането на цели групи храни рядко са необходими (освен по медицински причини). Можем да хапваме от всичко - но с мярка. Дори „нездравословните“ изкушения като сладкиши или пица имат място понякога, стига основата на храненето ни да е здрава и редовно да захранваме тялото си с качествени продукти. Когато 80-90% от нашата диета са богати на хранителни вещества храни, малките удоволствия в останалите 10-20% няма да попречат на прогреса ни. Важното е да гледаме на здравословното хранене не като на временна диета, а като на **начин на живот**.

За спортуващите - храненето е наистина „втора тренировка“. Чрез него ние максимизираме ползите от физическата активност. Добре нахраненото тяло се представя по-добре, възстановява се по-бързо и е по-малко податливо на контузии. Но също така, балансираното хранене е от огромна полза и за неспортуващите - то поддържа ума ни бистър, настроението стабилно и ни предпазва от хронични заболявания.

Нека не забравяме и **слушането на тялото**. Научните препоръки и числа са ценни ориентири, но всеки човек е уникален. Апетитът, енергийните нива, сигналите на глад и ситост - това са интелигентни механизми на организма. Ако се научим да ги разчитаме - например да ядем, когато сме истински гладни (а не по навик или скука) и да спираме, когато се заситим, ние естествено ще регулираме приема си според нуждите. Здравословното хранене не бива да е източник на стрес, а по-скоро на **грижа към себе си**. Когато се храним добре, ние се чувстваме добре - това е най-добрият показател.

В заключение, пътят към здравословното хранене не е екстремен или изпълнен с лишения. Това е път на **балансираните решения всеки ден**: да изберем водата пред газираната напитка, плодовете пред вафлите, домашно приготвената вечеря пред фаст-фуда. С всяко такова решение ние инвестираме в своето здраве и бъдеще. А най-хубавото е, че резултатите се натрупват - повече енергия сутрин, по-добро възстановяване след тренировка, стабилно телло, по-силна имунна система и намален риск от болести. Това са дивидентите на нашите усилия.

Нека използваме знанията от този наръчник на практика - не всичко наведнъж, а стъпка по стъпка. Може би първо ще започнем с добавяне на още един плод на ден, или с това да готвим у дома гва пъти седмично. Всяка положителна промяна е крачка напред. С течение на времето, здравословните навици се превръщат във втора природа. Така ще постигнем крайната цел: **начин на живот, който ни позволява да бъдем във възможно най-добрата си форма - физически и психически - и то без да усещаме, че се лишаваме от радостите на храната.**

Помнете, че храненето е инструмент за благополучие, а не враг. Наслаждавайте се на храната - с цветове, аромати и вкусове - и знайте, че с всяко балансирано ястие правите нещо изключително добро за себе си. Вашето тяло ще ви се отблагодари с добро здраве, енергия и дълголетие. Това е логичният извод: **когато се храним здравословно и разнообразно, ние създаваме основата за един по-качествен, активен и пълноценен живот** - не само днес, но и за години напред. Бъдете здрави и добър апетит!







Движи се. Храни се. Живей здравословно!

moveatbg.com

