

Мера весов, или сколько грамм в...?

Гуд дей, саншайн, мои уважаемые читатели, почитатели и прочие личности!

Сегодня наша пятничная заметка будет посвящена необычной теме. Нет, мы не будем выяснять, есть ли жизнь на Марсе :), а только определимся, сколько вешать в граммах. По прочтении Вы узнаете все о кухонно-измерительной стороне питательного вопроса и будете совершенно точно знать, как достаточно точно замерить свои порции и не переесте за столом.

Мера весов или сколько грамм в?



Итак, занимайте свои места в зрительном зале, мы начинаем.

Шпиргалки для кухни, или сколько вешать в граммах?

А знаете ли Вы, почему многие не могут похудеть или, наоборот, поправиться? При составлении планов питания, т.е. на практике, мы выяснили, что все дело в мелочах, и заключаются они в неверном размере порции. А это вытекает, в большинстве своем, из определения последней на глаз. Как показывает кухонно-бытовой опыт моих знакомых (думаю, и Ваших, и лично Вас), мы не утруждаем себя измерениями и различными взвешиваниями готовых блюд. Положили себе в тарелку стандартную для себя (которой мы обычно насыщаемся/нам хватает) порцию каши или налили две поварешки борща, и вроде как сыты. Возникает такое явление не только из-за нежелания заморачиваться по “пустякам”, но и из-за отсутствия специальных кухонных измерителей (посуды/утвари) и банального незнания соответствий сыпучего продукта измерительному прибору. Если Вы совсем ничего не поняли :) (а мы это хорошо умеем делать – запутывать на ровном месте), то сегодня мы узнаем, сколько вешать в граммах?

Примечание:

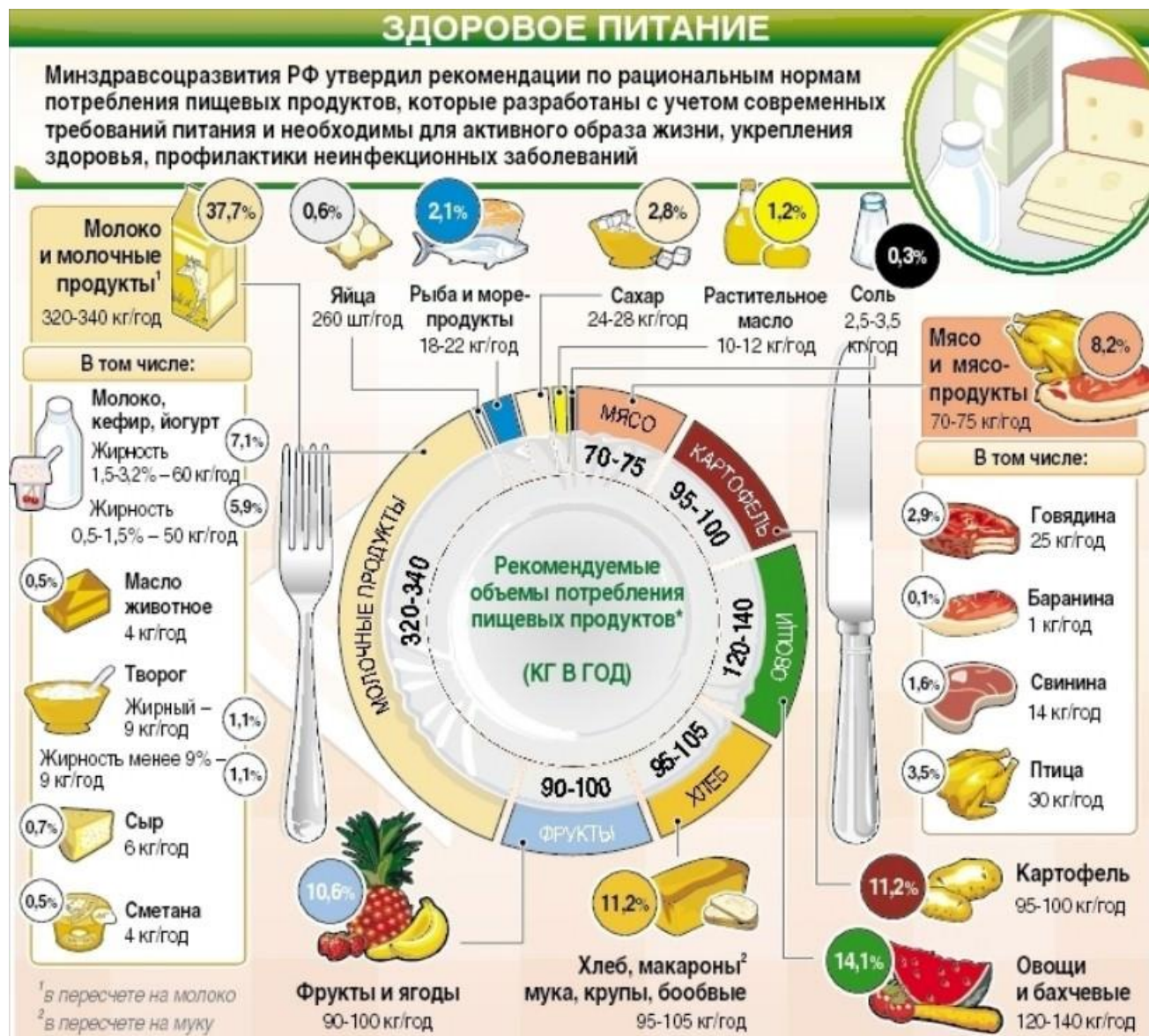
Для лучшего усвоения материала все дальнейшее повествование будет разбито на подглавы.

Здоровое питание в цифрах

И начнем мы наше повествование (к слову, оно будет больше наглядно-картинным, чем письменным) с того, как должна выглядеть продуктовая корзина человека, который ведет ЗОЖ и

следит за своей фигурой. В нашей стране есть такая контора, точнее орган, а если еще точнее, то министерство под названием Минздравсоцразвития. Так вот, именно оно (в т.ч.) отвечает за наши с Вами столы. Не в смысле, что они делают мебель, а в том плане, что специалисты-эксперты формируют нашу (среднестатистического россиянина) стандартную продуктовую корзину.

Собственно, давайте узнаем первое "чего и сколько": какие продукты и в каком количестве нам рекомендовано употреблять в год на 1 человека.



Как видите, основу рациона ЗОЖ-ника должны составлять следующие категории продуктов:

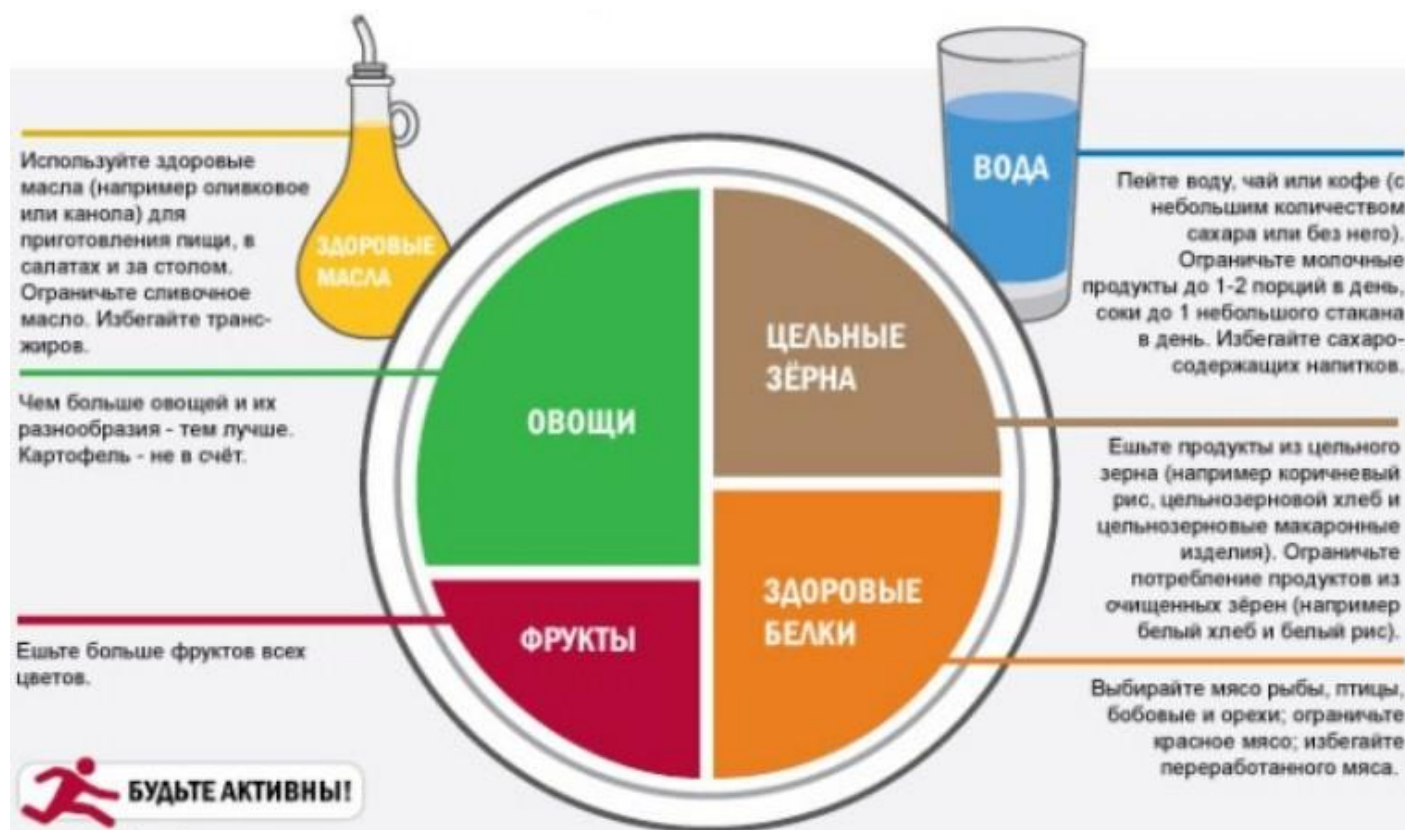
1. молоко и молочные продукты;
2. овощи и бахчевые;
3. картофель, крупы (углеводы);
4. фрукты и ягоды;
5. мясо и мясопродукты/птица.

В среднем из 850 кг общего минимального годового рациона (именно столько по весу съедает взрослый россиянин) большая часть должна приходиться на молочку, крупы и овощи. Мясо и животный белок задвинуты на непочетное пятое место.

Т.к. основная цель культуризма – качественное изменение телосложения, то и данный набор продуктов по категориям “трансформаторов” своего тела будет отличаться. В частности, животный белок выходит на первое место, углеводы на второе, все остальное смещается вниз, в том числе молочка - уходит на 5-е место.

Это мы разложили по категориям продуктовую корзину “массовиков-затейников” – мужчин, которые хотят увеличить свою мышечную массу и стать объемнее/массивнее.

Что касается женского населения, то барышням в большинстве своем не нужны большие мускулы, им нужен тонус и упругость всего тела. Поэтому их продуктовая корзина или тарелка здорового питания может выглядеть так.



У барышень пальма первенства за овощами, затем идут белки, углеводы и фрукты. Формируя свою тарелку именно таким образом, Вы вправе рассчитывать на получение женственных форм и мышечный тонус.

Теперь выясним...

Почему современные люди стали быстрее набирать вес, чем ранее?

Мы сейчас не будем говорить про очевидные вещи, как то: фаст фуд, снижение физической активности, а расскажем про “махинации” с размером порций. Знаете ли Вы, что человек стал больше есть не по своей воле? Дело в том, что с определенного момента времени (середина 70-х годов) пищевые концерны всерьез стали задумываться над увеличением своей прибыли. Сделать это было решено путем наращивания объемов производства (стали производить больше еды) и заключением соглашений со звеном компаний food-доставки (рестораны, сети быстрого питания и тп). Соглашение заключалось в замене стандартных порций на увеличенные, т.е. увеличения объемов/размеров посуды.

Таким образом пищевые концерны увеличили калорийность порций и добились больше потребления своей продукции. Другими словами, к потребителю зашли со стороны посуды. Данные по порциям **1980-х** и текущим (**2017**) говорят, что увеличение калорийности произошло в **1,5-3** раза (например, бейгл/Bagel образца **1980** года вытягивал на **140** ккал, современный на **250** ккал).

Итак, постепенно начнем смещать повествование в сторону цифр.

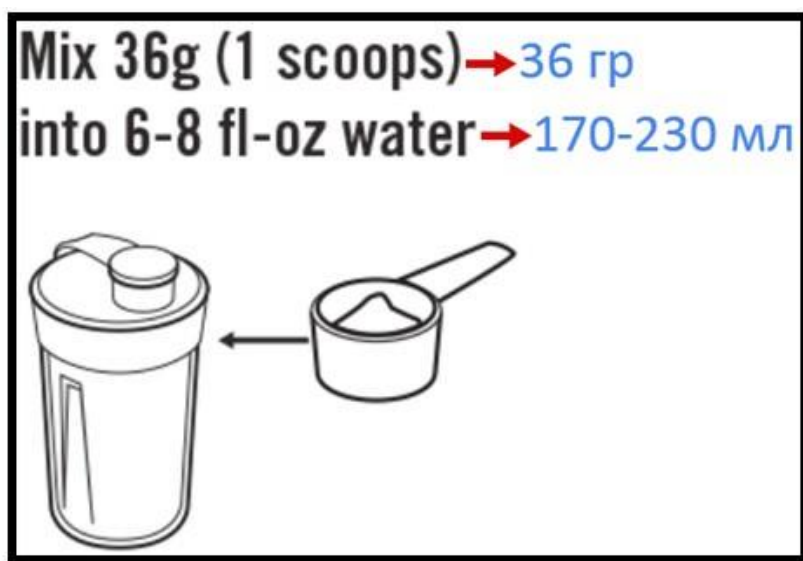
1 scoop, 1 oz и 1 pound. Учимся понимать иностранные меры веса

Начать хотелось бы с малоосвещаемой информации, а точнее - иностранных (американских) мер весов. Как Вы знаете, те, кто следят за своей фигурой и активно тренируются в зале, с определенного момента времени решают попробовать спортивное питание. Последнее у нас, в большинстве своем, made in USA and Europe, и непонятные надписи на обороте вводят наших русских начинающих атлетов в ступор. Он заключается в том, что порой не понятно, сколько продукции/порошка стоит замешивать в шейкере на порцию.

Не понятно? Значит, будем разбираться.

Итак, Вы заказали из Америки или купили в местном (или интернет) магазине спортпита какую-либо добавку. Развернув “к лесу передом, к себе задом” упаковку, Вы увидите следующие надписи.

| Supplement Facts | | | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|-----------|--------------|
| | 1/2 Serving | 1 Serving | |
| Serving Size | 1 scoop | 2 scoops | |
| Servings Per Container | 30 | 15 | |
| | Amount Per Serving | % DV | % DV |
| Calories | 120 | | 240 |
| Calories from Fat | 15 | | 30 |
| Total Fat | 2 g | 3%** | 4 g 6%** |
| Saturated Fat | 1 g | 5%** | 2 g 10%** |
| Cholesterol | 60 mg | 19%** | 110 mg 37%** |
| Total Carbohydrate | 3 g | 1%** | 6 g 2%** |
| Sugars | 3 g | † | 5 g † |
| Protein | 23 g | 45%** | 45 g 90%** |
| Calcium | 88 mg | 9% | 175 mg 18% |
| Phosphorus | 90 mg | 9% | 180 mg 18% |
| Magnesium | 15 mg | 4% | 30 mg 8% |
| Sodium | 90 mg | 4% | 180 mg 8% |
| Potassium | 110 mg | 3% | 220 mg 6% |
| Annex Matrix | 31.5 g | † | 63 g † |
| Protein Complex (Whey Protein Concentrate, Whey Protein Isolate, Whey Protein Hydrolysate), L-Glutamine, Golden Flaxseed, Digestive Enzyme (ProHydrolase™) | | | |
| † Daily Value (DV) not established | | | |
| ** Percent Daily Values (% DV) based on a 2,000 calorie diet | | | |



...которые означают:

1. факты о добавке – ценности (пищевая/энергетическая)/прием;
2. размер порции/количество порций в контейнере;
3. единица порции – 1 скуп/совок/1 мерная ложка.

В спортивном питании из Америки/Европы для России пищевая ценность, чаще всего, указывается на **100** гр продукта. Мерная ложка, которая идет (не всегда) в комплекте спортпита, имеет разные вместительные характеристики, находящиеся в диапазоне от **25** до **36** грамм сухого продукта на **1** скуп.

Чтобы совершенно точно определить, какого размера Ваш мерный совок, найдите на обороте надпись “serving size” и посмотрите на значение в скобках (для нашего примера это **32** грамма). Нередко бывает, что вместимость скупа необходимо определять самостоятельно. Для этого

требуется найти надпись “порция” – количество мерных ложек [значение]”. Например, если мы имеем: порция – 4 совка, 100гр, то 1 мерный совок составляет 25 гр.

Стоит иметь ввиду, что, если неправильно понимать факты о продукции, в частности, путать размер порции и размер 1 скупа, то можно перегрузиться/недостаточно загрузиться спортпитом. Со временем это скажется на фигуре. Поэтому всегда сначала определяйте размер 1 мерного совка, а затем, исходя из нужного Вам количества БЖУ, отсчитывайте их количество (с учетом типа спортивного питания: протеин или гейнер).

Чтобы правильно производить метрические преобразования, всегда держите под рукой следующую памятку.

МЕТРИЧЕСКИЕ ПРЕОБРАЗОВАНИЯ

ТЕМПЕРАТУРА ЗАПЕКАНИЯ

| Таз | °F | °C | |
|-----|-----|-----|---------------|
| 1/2 | 250 | 120 | ОЧЕНЬ НИЗКАЯ |
| 1 | 275 | 140 | |
| 2 | 300 | 150 | НИЗКАЯ |
| 3 | 325 | 170 | |
| 4 | 350 | 180 | УМЕРЕННАЯ |
| 5 | 375 | 190 | |
| 6 | 400 | 200 | УМЕР.ВЫСОКАЯ |
| 7 | 425 | 220 | |
| 8 | 450 | 230 | ВЫСОКАЯ |
| 9 | 475 | 240 | ОЧЕНЬ ВЫСОКАЯ |

Веса

| ТРАДИЦИОННЫЕ | МЕТРИЧЕСКИЕ | ТРАДИЦИОННЫЕ | МЕТРИЧЕСКИЕ |
|--------------------|-------------|----------------------|-------------|
| 1/2 унции | 15 г | 10 унций | 285 г |
| 3/4 унции | 20 г | 11 унций | 310 г |
| 1 унция | 30 г | 12 унций (3/4 фунта) | 340 г |
| 2 унции | 60 г | 13 унций | 370 г |
| 3 унции | 85 г | 14 унций | 400 г |
| 4 унции (1/4 фунт) | 115 г | 15 унций | 425 г |
| 5 унций | 140 г | 16 унций (1 фунт) | 450 г |
| 6 унций | 170 г | 24 унции | 680 г |
| 7 унций | 200 г | 32 унции (2 фунта) | 0.9 кг |
| 8 унций (1/2 фунт) | 230 г | 48 унций (3 фунта) | 1.4 кг |
| 9 унций | 255 г | 64 унции (4 фунта) | 1.8 кг |

1кг = 35унций/2.2фунта

1 унция = 28.35 г
1 г = 0.035 унции

°C x 1.8 + 32 = °F
°F - 32 ÷ 1.8 = °C

Идем далее.

Как измерить размер порции еды? Основные способы

Переедание не позволяет человеку похудеть, а недоедание – покинуть категорию астеник/эктоморф. Поэтому, чтобы эффективно достигать поставленные цели, нужна точность порций. “Оформить” ее можно одним из следующих способов:

Способ №1. Электронный.

Наиболее точным и относительно затратным является электронный способ, который заключается в приобретении специальных гаджетов для Вашей кухни. Гаджеты эти зовутся так: электронные весы с чашей и мерная ложка-весы.

Эти высокоточные приборы позволят Вам:

- отмерить нужное количество продукта с точностью до грамма;
- взвесить сыпучие продукты и жидкости;
- мгновенно увидеть результат.

Что конкретно покупать и какова цена вопроса?

На самом деле предлагаемая продукция этой категории измерительных товаров практически одинакова по своему качеству и цене. И поэтому в покупке стоит ориентироваться на положительные отзывы и те средства, которые Вы можете себе позволить на них потратить.

Например, бюджетным вариантом в категории “цена-качество” может стать следующая электронная продукция:

- кухонные весы Mayer&Boch 20911;
- мерная ложка-весы Endeever SkyLine KS-510S.



Средняя цена указанного набора – 1500 рублей.

Способ №2. Ручной.

А Вы знаете, что наши руки ~~не для скуки~~ – универсальный измеритель, которым, при наличии инструкции, можно измерить еду любой категории. Плюсом является то, что никаких дополнительных затрат не требуется, минусом – примерность и отсутствие конкретных цифр.

Итак, чтобы сформировать свою тарелку здорового питания вручную, запомните следующую памятку – кого, чего и сколько нужно есть.

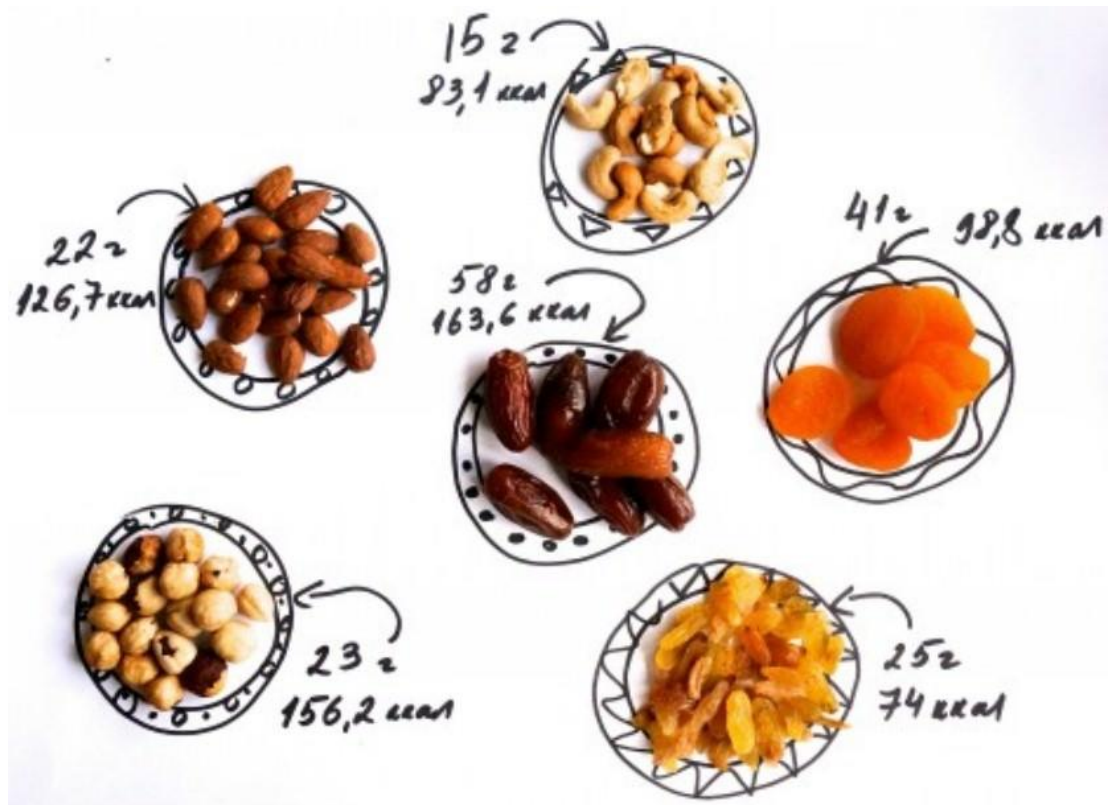


| | ПОРЦИЯ | ПРОДУКТЫ | ККАЛ |
|--|---------------------------|------------------------------------------|-------------------|
| | Ладонь 85 грамм | Мясо Рыба Птица | 160 160 160 |
| | Жменя 30 грамм | Орехи Изюм | 170 85 |
| | 2 жмени 30 грамм | Чипсы Попкорн Крендели | 150 120 100 |
| | Большой палец 30 грамм | Арахисовое масло Твердый сыр | 170 100 |
| | Кончик пальца 1 ч.л. | Растит. масло Майонез, масло Сахар | 40 35 15 |

К ручному способу можно также отнести этикеточный, который заключается в изучении БЖУК на **100 гр** продукта на обороте упаковки товара. Вы определяете нужное Вам (для конкретной цели) количество БЖУК и проводите “разделку” товара на части. Например, пачку гречки в **500 гр** примерно разбиваете на **5** частей и берете на порцию **100 гр** сухого веса. Затем варите, добавляете по такому же принципу овощи из пакета под вакуумом (например, **1/4** часть из **400 гр**) и белок (например, покупаете на рынке филе грудки весом **500 гр**). Таким образом, Вы вручную на глаз, но со знанием конкретных цифр по БЖУК, сформировали свой прием пищи.

Примечание:

А Вы знаете, что перекусы калорийными продуктами, в частности, орехами/сухофруктами, не позволяют человеку сбросить лишний вес. Подводный камень, я бы даже сказал булыжник :), в перекусе полезными орехами и сухофруктами кроется в том, что количество продукта не соответствует калорийности. Другими словами, съев **5-6** ягод кураги или орехов фундука, Вы не знаете сколько калорий загрузили в себя. Разобраться в этом Вам поможет наша памятка.



Способ №3. Стаканно-ложечный.

Что есть всегда на кухне под рукой? Конечно, граненый стакан и столовая/чайная ложки. Этого вполне достаточно, чтобы измерить ингредиенты для большинства блюд. Плюсом данного способа является его простота и бюджетность, минусов как таковых не выявлено, ибо правильные памятки дают приемлемую точность. Потому просим любить и жаловать следующие шпаргалки для кухни.

| Если на кухне нет весов | | | | | |
|-----------------------------------|-------|------|------|------|------|
| 1 гранёный (250г) стакан содержит | мука | 160г | | | |
| | соль | 320г | рис | 230г | |
| | сахар | 200г | вода | 250г | |
| 1 чайная ложка содержит | сахар | 8г | соль | 10г | мука |
| | | | | | рис |
| | | | | | вода |
| | | | | | |
| | | | | | |
| 1 столовая ложка содержит | сахар | 25г | соль | 30г | мука |
| | | | | | рис |
| | | | | | вода |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |

| Шпаргалка для кухни | | | |
|---------------------|------------------------|--------------|-------------|
| | В одном стакане: 250мл | в ст. ложке: | в ч. ложке: |
| мука пшеничная | 160 мл | 25 г | 10 г |
| мука гречневая | 210 мл | 25 г | 8 г |
| крупа рисовая | 230 мл | 25 г | 8 г |
| крупа овсяная | 170 мл | 18 г | 5 г |
| сливки | 250 мл | 18 г | 5 г |
| масло сливочное | | 20 г | 10 г |
| масло растительное | 250 мл | 20 г | 9 г |
| сметана | | | |

Собственно, теперь Вы знаете о всех 3-х способах измерения своих порций, а значит, сможете более точно и выверено соблюдать (или только начать блюсти) свой рацион.

Послесловие

Сколько вешать в граммах? Вот на какой вопрос мы давали сегодня ответ. Уверен, что применяя эти знания на практике, Вы быстрее достигнете своих фигуристых целей. Поэтому дочитываем заметку до конца и идем проводить “померию” своих блюд. Удачи!