



Можна їсти більші порції та худнути: секрет у тому, що лежить на тарілці

ОЛЬГА СТЕПАНОВА — 21 Вересня 2026, 00:03 4 Mins Read — ЗДОРОВ'Я



Для зменшення ваги не обов'язково переходити на крихітні порції та постійно відчувати голод. Якщо замінити частину калорійніших продуктів овочами, фруктами та іншою їжею з високим вмістом води й клітковини, тарілка може залишатися повною, а загальна калорійність страви — зменшитися.

Про це пише Mayo Clinic .

Дізнатися більше	
Замовити Тест Драйв	>
Досліджуйте Інтерактивні Карти	>
новини	>

Такий підхід називають volume eating, або об'ємним харчуванням. Це не окрема дієта із суворими заборонами, а спосіб скласти раціон так, щоб отримувати достатній об'єм їжі без надлишку калорій.

Його основа — енергетична щільність продуктів. Вона показує, скільки калорій випадає на певну вагу їжі. Чим нижча енергетична щільність, тим більшу за об'ємом порцію зазвичай можна з'їсти за тієї самої кількості калорій.

Наприклад, велика миска овочевого салату може містити менше калорій, ніж значно менша порція чипсів. Але результат залежить і від того, чим заправлений салат та які інші продукти до нього додані.

Головний секрет великих порцій — вода, яка збільшує об'єм їжі, не додаючи калорій. Саме тому свіжі овочі, фрукти та ягоди зазвичай мають нижчу енергетичну щільність, ніж сушені або смажені продукти.

Показовий приклад — виноград і родзинки. Чашка свіжого винограду містить приблизно 104 ккал, тоді як чашка родзинок — близько 480 ккал.

Під час сушіння виноград втрачає значну частину води. У результаті в однаковий за об'ємом посуд поміщається значно більше висушених ягід, а разом із ними — і більше калорій.

Важливу роль відіграє також клітковина. Вона міститься, зокрема, в овочах, цілих фруктах, бобових і цільнозернових продуктах та допомагає підтримувати відчуття ситості.

Щоб зробити обід більшим за об'ємом, не потрібно відмовлятися від макаронів, рису чи картоплі. Можна зменшити частку одного з цих продуктів і замінити її овочами.

Наприклад, до макаронів додати більше кабачків, броколі або солодкого перцю, а до рагу — цвітну капусту, моркву чи помідори. Страва залишиться ситною на вигляд, але її калорійність може знизитися, якщо овочі замінять частину калорійнішого інгредієнта.

Саме заміна, а не просте додавання продуктів до звичної порції, має вирішальне значення. Якщо з'їсти стільки ж макаронів, як завжди, і додати до них велику миску салату з жирною заправкою, загальна кількість калорій може не зменшитися.

Той самий принцип працює зі сніданками. До омлету можна додати гриби, шинат, помідори або перець, а частину солодких чи калорійних добавок до каші замінити свіжими ягодами.

Для перекусу підійдуть цілі фрукти. Вони містять воду та клітковину, тоді як у сухофруктах калорії сконцентровані в меншому об'ємі. Фруктовий сік також не є повноцінною заміною цілого плода за вмістом клітковини.

Ще один приклад об'ємного перекусу — повітряний попкорн без великої кількості масла та солодких добавок. Одна чашка такого попкорну містить приблизно 30 ккал. Однак додаткові жири й цукор можуть швидко збільшити його калорійність.

Велика порція овочів сама по собі ще не означає повноцінного харчування. Організму потрібні не лише вода та клітковина, а й достатня кількість білків, жирів, вітамінів і мінералів.

Тому до овочевих страв варто додавати джерела білка: рибу, яйця, м'ясо, квасолю, сочевицю, нут, тофу або молочні продукти. Частиною збалансованого раціону можуть залишатися й цільнозернові продукти.

Відмовлятися від горіхів, насіння, авокадо чи оливкової олії також не потрібно. Вони містять корисні поживні речовини, хоча й мають вищу енергетичну щільність. Тому їхня кількість помітно впливає на загальну калорійність страви.

Особливо легко недооцінити добавки до салату. Велика миска свіжих овочів може бути відносно низькокалорійною, але кілька щедрих порцій олії, сиру, горіхів або жирного соусу суттєво змінять результат.

Значення має і спосіб приготування. Овочі, приготовані на парі чи тушковані з невеликою кількістю жиру, можуть містити набагато менше калорій, ніж ті самі овочі після смаження у великій кількості олії.

Чи допомагає об'ємне харчування худнути? Воно може полегшити зменшення калорійності раціону, оскільки дає змогу зберегти звичний або навіть більший об'єм порції. Проте сам розмір тарілки не визначає, чи знижуватиметься вага.

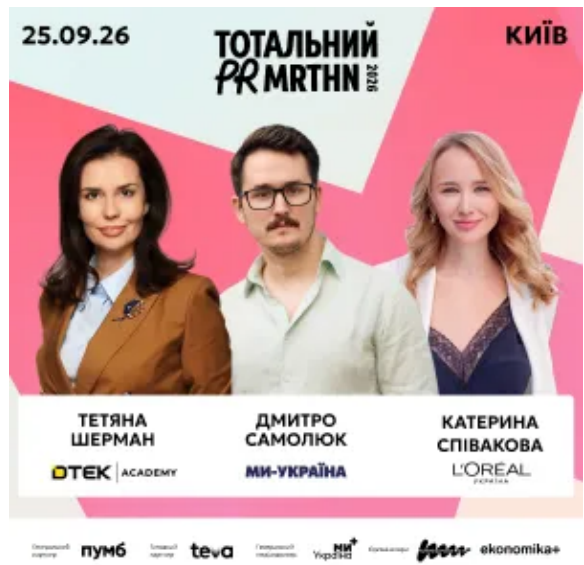
Важливо, скільки енергії людина отримує з усієї їжі протягом дня. Якщо більша порція складається переважно з продуктів із низькою енергетичною щільністю та замінює калорійнішу їжу, такий підхід може допомогти зменшити загальне споживання калорій.

Почати можна без складних підрахунків: додати більше овочів до звичного обіду, обрати цілий фрукт замість соку або замінити частину калорійного десерту ягодами. Головне — не збільшувати кількість їжі бездумно, а змінювати співвідношення продуктів у порції.

Об'ємне харчування не вимагає жити на самих салатах і не гарантує схуднення без урахування всього раціону. Для людей, яким призначене спеціальне харчування через захворювання, або тих, хто має розлади харчової поведінки, суттєві зміни раціону варто обговорити з лікарем чи дієтологом.

Читайте «Експерт» у своєму смартфоні — додайте нас в Google Discover

Помітили помилку у матеріалі? Повідомте редакцію: corrections@expert.in.ua



ОСТАННІ НОВИНИ

СЬОГОДНІ

00:32 З картки Ощадбанку зникли майже 30 тисяч гривень: суд зобов'язав банк повернути гроші

00:25 Доньці Беднякова виповнилося 11 років: ведучий показав рідкісні фото Ксенії

00:17 Сорочки в клітинку знову в моді: цієї осені обирають дрібний візерунок і темні кольори

00:03 Можна їсти більші порції та худнути: секрет у тому, що лежить на тарілці

20 ВЕРЕСНЯ

23:55 Під телевізор кладуть звичайну фольгу: вона захищає меблі, але може зіпсувати техніку

23:46 Гортензії можуть залишитися без квітів після зими: що треба зробити з кущами у вересні

23:37 Фермер встановив 832 сонячні панелі над кукурудзою: втратив 20% врожаю, але залишився у вииграші

23:31 Руки пахнуть часником навіть після миття: позбутися запаху допоможе звичайна ложка

23:21 Засмітилася раковина: звичайна сіль може допомогти прочистити злив за 30 хвилин

23:11 Гортензії знайшли заміну: цей кущ цвіте до осені й не потребує складного догляду

LOAD MORE C

калорійність продуктів

об'ємне харчування

схуднення

КАТЕГОРІЇ НОВИН

Всі новини

Україна

Політика

Економіка

Світ

Стиль життя

Авто

Технології

Суспільство

Здоров'я

ІНФОРМАЦІЯ

Про проект

Автори

Редакційна політика і стандарти

Політика використання ШІ

Політика конфіденційності

Правила коментування

Контакти

ТОВ «НОВА МІДІА ГРУПА» © 2014—2026

Реєстрація R40-06871 у Реєстрі суб'єктів у сфері медіа

Адреса: 01014, м. Київ, вул. Звіринецька, 63

editor@expert.in.ua
corrections@expert.in.ua
reklama@expert.in.ua