



ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

**как следовать рациону здорового питания
каждый день**



Современные исследования показывают, что здоровое питание оказывает защитное действие на организм человека, снижая риск развития большинства сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний, сахарного диабета и ожирения. Именно здоровому питанию наш организм обязан быстрому и адекватному ответу иммунной системы при заболеваниях.

Характер питания оказывает значимое влияние на уровень здоровья человека, влияя как на риск развития заболевания, так и на продолжительность жизни в целом.

Интересные факты о питании:

- Ежедневное потребление 200 г фруктов в сыром виде снижает риск развития артериальной гипертензии на 27%
- Цитрусовые фрукты (апельсин, грейпфрут, помело, лимон), яблоки, груши и листовые овощи (петрушка, щавель, кресс-салат, сельдерей и др.) при ежедневном потреблении в количестве не менее 400 г снижают риск развития инсульта на 32%
- Ежедневный прием двух фруктов в день снижает риск развития депрессии на 14%, а прием фруктов разного цвета — на 22%
- Потребление рыбы 2-4 раза в неделю снижает риск развития сахарного диабета 2 типа на 18%, а более частое потребление — на 32%
- Ежедневное потребление 30 г орехов без соли и сахара снижает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний на 30%
- Ежедневный завтрак снижает риск ожирения и сахарного диабета 2 типа. Лица, пропускающие завтрак, чаще имеют избыточный вес.
- Использование йодированной соли при приготовлении пищи позволяет избежать нехватки йода в организме и снижает риск развития йододефицитных состояний и заболеваний.

КАК СДЕЛАТЬ ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ РАЦИОНОМ КАЖДОГО ДНЯ? 5 ПРОСТЫХ ШАГОВ ...

Следовать рациону здорового питания просто, необходимо выполнить несколько практических шагов к изменению привычек питания. Итак, ...

ШАГ 1 К ЗДОРОВОМУ ПИТАНИЮ

Исключите из рациона продукты, которые не доставляют организму никаких питательных веществ, но при этом являются источниками компонентов, «перегружающих» организм и мешающих усвоению нужных веществ. Это продукты глубокой переработки, содержащие высокое количество соли, добавленного сахара, насыщенных и даже транс-жиров, а еще включающие дополнительные вещества (ароматизаторы, усилители вкуса, разрыхлители, усилители консистенции и др.). Следует ограничить до полного исключения из рациона: алкоголь, колбасные изделия, мясные и рыбные деликатесы (ветчина, балык, икра, паштеты и др.) и копчености, кондитерские изделия, пикантные соленые закуски (крекеры, сухарики, чипсы и др.), сладкие газированные напитки. Исключение из рациона этих продуктов позволяет оптимально усваиваться необходимым организму питательным веществам из пищи.



ШАГ 2 К ЗДОРОВОМУ ПИТАНИЮ

Основой рациона здорового питания являются растительные продукты и блюда из них, которые могут быть дополнены продуктами животного происхождения. Составьте рацион, следуя простым правилам здорового питания:

- Ежедневно в рационе должно быть не менее 400 г или 5 порций овощей и фруктов, половину из этого количества должны составлять сырые (свежие) продукты. Пример: 2 фрукта (яблоко, банан), порция сухофруктов или сушеных орехов и 2 овощных блюда (овощной салат и гарнир из тушеных овощей). Целесообразно чаще включать в рацион грибы, листовую салатную зелень, ягоды — источники высокого содержания пищевых волокон.



- Зерновые продукты составляют основу рациона — обязательно не менее 1 блюда в день (пример — каша на завтрак или крупяной гарнир). Предпочтительны цельнозерновые продукты, нерафинированные крупы, хлеб из цельнозерновой муки с добавлением семян, отрубей, т.к. они более богаты пищевыми волокнами. Следует избегать дрожжевой выпечки и других «пышных» изделий, обладающих не только высокой калорийностью, но и высокой гликемической нагрузкой.

- Бобовые являются оптимальными источниками растительного белка и пищевых волокон. Приготовление комбинированных блюд из бобовых и овощей (рагу, салат) с добавлением большого количества салатной зелени (укроп, кинза, петрушка и др.) позволяет снизить эффект метеоризма, иногда возникающий после их употребления.

- Птица (кура, индейка, утка), яйца, рыба и морепродукты являются полезными источниками животного белка. Рекомендуется в день потреблять не менее 100-150 г. Рыбу следует потреблять не реже 2-х раз/нед., включая жирную рыбу (лосось, сельдь, скумбрия и др.). Птицу следует употреблять без кожи, удаляя ее до момента приготовления блюда.



- Молочные продукты — основные источники кальция, поэтому рекомендуется ежедневно потреблять 1-2 порции. Предпочтительна молочная продукция с низким содержанием жира: молоко, кефир и йогурт 0-2,5% жирности, сыр — 4,0-17,0%, творог — 0-5,0% жирности, сметана — 10,0-15,0%. Следует избегать потребления сливок, изделий с добавленным сахаром (творожная масса, сладкие сырки, мусс, крем, молочные ломтики) и ограничить потребление сливочного масла до 10-20 г/сут. Если потребление молочных продуктов невозможно, то следует проконсультироваться с врачом на предмет ежедневного приема кальцийсодержащего препарата.



- Потребление красного мяса (говядина, свинина, баранина) ввиду высокого содержания насыщенных жиров целесообразно ограничивать до 2-3 раз/нед. (не более 300-350 г/нед.), а субпродуктов (печень, язык) — до 1-2 раз/мес. Предпочтительно нежирное мясо (без видимого жира), пример, тощая говядина, телятина, кролик. Мясоколбасные изделия (сосиски, сардельки, колбасы, карбонаты и др.) следует максимально ограничить до полного исключения из рациона ввиду высокого содержания в них соли и насыщенных жиров.

- Ограниченное потребление соли — не более 5 г/сут. (это 1 ч. ложка «без верха»), включая уже соль, используемую и в приготовлении пищи, и уже содержащуюся в готовых продуктах (хлебобулочные изделия, молочные продукты, консервированная продукция). Следует ограничить или исключить продукты с высоким содержанием соли (колбасные изделия,



мясные деликатесы, пикантные закуски), избегать блюд быстрого приготовления (пицца, блюда фаст-фуда), сливать жидкость из консервированных продуктов, а сами продукты промывать водой. Не досаливать перед потреблением уже приготовленную пищу, для придания вкусовых оттенков использовать сок лимона, корень имбиря, сельдерея, зелень и специи. Не использовать соусы промышленного приготовления (майонез, соевый, рыбный и др.).

- Ограниченное потребление добавленного сахара*. В качестве десерта предпочтительны свежие фрукты, ягоды и изделия из них без добавления сахара. Альтернативой являются также замороженные фрукты и ягоды. Обезжиренные десерты часто содержат большое количество сахара. Следует ограничивать количество добавляемого в еду сахара или меда и стараться не подслащивать напитки. (* к добавленному сахару относится сахар, используемый в процессе приготовления блюда, изделия или пищевой продукции при производстве, а также содержащийся в меде и сиропе. Сахара, которые содержатся в натуральных сырых продуктах (фрукты, ягоды), к добавленному сахару не относятся)

- Ограниченное потребление животных жиров. Использование способов приготовления пищи без добавления жира/масел — приготовление на пару, отваривание, запекание, тушение. Растительные масла (подсолнечное, оливковое и др.) полезнее животных жиров, именно они предпочтительны в приготовлении пищи. Следует избегать потребления жареных блюд и блюд, приготовленных во «фритюре» (сладкий хворост, луковые кольца, картофельные чипсы, рыба в «кляре», ку-



риные «наггетсы», пончики, чебуреки, овощи «темпура» и др.), поскольку в процессе жарки образуются транс-жиры, оказывающие очень выраженное повреждающее действие на организм. По возможности сократить потребление таких продуктов, как твердый кулинарный жир и маргарин с частично гидрогенизированным жиром в составе.

- Потребление достаточного количества жидкости является важным для здоровья. Лучший напиток — это вода, для придания вкуса возможно добавление сока лимона, листьев мяты, лаванды или розмарина, ломтиков цитрусовых, долек огурца, фруктов или ягод. Замена сахаросодержащих напитков водой — лучший способ сократить потребление сахара и лишних калорий. Не следует пить в больших количествах крепкий кофе, крепкий чай и, особенно, содержащие кофеин прохладительные или энергетические напитки. Это может привести к обезвоживанию и отрицательно повлиять на сон. Рекомендуемый уровень жидкости в сутки составляет 1,6 л для женщин и 2,0 л — для мужчин.



ШАГ 3 К ЗДОРОВОМУ ПИТАНИЮ — СОБЛЮДЕНИЕ РЕЖИМА ПИТАНИЯ

- Оптимальный режим питания — это три основных приема пищи (завтрак, обед и ужин) с 5-часовым интервалом. Завтрак обязателен. Самое оптимальное блюдо для завтрака — это каша, а самое идеальное — каша из овсяных хлопьев «Геркулес», дополненная ягодами, фруктами, орехами или сухофруктами. Традиционную яичницу или омлет можно допол-

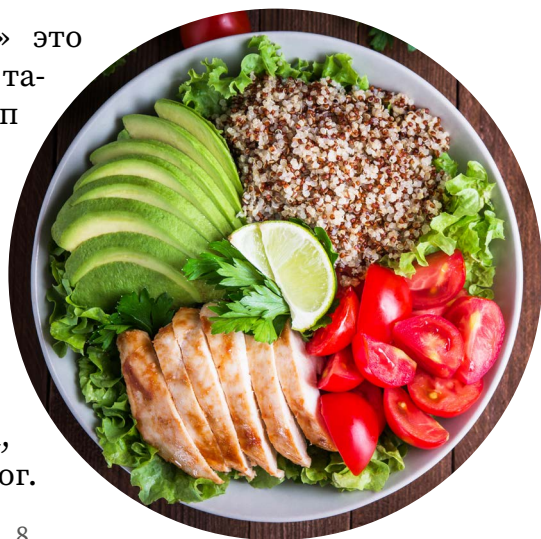


нить овощным салатом и зеленью, а творог и йогурт — фруктами, ягодами, орехами или сухофруктами. Порция утреннего напитка должна быть больше обычной — не менее 250-300 мл. Для обеда и ужина подойдет порция рыбы (морепродуктов), птицы или отварной говядины с крупяным или овощным гарниром и салат из свежих овощей, заправленный растительным маслом, а на десерт — фрукты или ягоды. Нет обязательного правила: употреблять на обед мясо, а на ужин — рыбу, выбор только за Вами. Оптимальный интервал между завтраком и ужином — не более 10-11 часов. Если завтрак в 8:00 ч, то ужин в 18:00-19:00 ч. Традиционный прием чая сопроводите сухофруктами, сушеными орехами, свежими ягодами и фруктами, а из сладостей выбирайте натуральные изделия: смокву, яблочные чипсы или хрустила. Пастила, зефир и мармелад содержат меньше насыщенных жиров по сравнению с другими сладостями, однако, содержание сахара в них высокое.

ШАГ 4 К ЗДОРОВОМУ ПИТАНИЮ — ПРАВИЛО ЗДОРОВОЙ ТАРЕЛКИ

«Правило здоровой тарелки» это принцип распределения на тарелке рекомендуемых групп продуктов в правильных пропорциях (долях) во время основных приемов пищи (завтрака, обеда и ужина).

- ¼ тарелки (25%) составляют продукты, полезные источники животного белка: мясо, птица, рыба, морепродукты, яйца, творог.



Следует помнить: эти продукты являются также источником и животного жира!

- $\frac{1}{4}$ тарелки (25%) — зерновые продукты (крупы, макароны из твердых сортов пшеницы, хлеб из муки грубого помола) и/или бобовые
- $\frac{1}{2}$ тарелки (50%) — это овощи и фрукты. При этом 30% составляют овощи (салат из сырых овощей или овощное рагу), 20% — свежие фрукты и/или ягоды
- 200-250 мл — напиток



ШАГ 5 К ЗДОРОВОМУ ПИТАНИЮ — ОПТИМАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ И КОНТРОЛЬ ПАРАМЕТРОВ ТЕЛА

- Самым доступным контролируемым видом ежедневной двигательной активности является ходьба. Оптимально выполнять 10 000 шагов в день под контролем шагомера, что обеспечит расход в 1000 ккал. Используйте любую возможность увеличить физическую активность: подъем по лестнице вместо использования лифта, удлинение пеших маршрутов, пробуйте коньки, лыжи, танцевальные занятия.
- Контроль за параметрами тела (вес тела и окружность талии) целесообразно осуществлять не реже 1 раза/мес., утром, натощак — до завтрака. Риск развития сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний, а также сахарного диабета резко возрастает, если окружность талии у мужчин превышает 102 см, а у женщин — 88 см.



Пример однодневного рациона здорового питания

Завтрак

- Каша овсяная на молоке 1,5% жирности с кунжутом — 250 г
- Сыр Костромской — 30 г (2 ломтика)
- Хлеб Алтайский (цельнозерновой) — 40 г (2 куска)
- Чай черный с сахаром — 200 мл/5 г
- Банан — 150 г

Обед

- Салат (капуста, морковь, зеленый лук) с растит. маслом — 100 г
- Суп Борщ без сметаны — 250 мл
- Грудка курицы отварная — 100 г
- Греча отварная с тушеными овощами — 150 г
- Хлеб Орловский — 20 г (1 кусок)
- Кисель ягодный — 200 мл
- Яблоко — 150 г

Ужин

- Салат овощной (редис, огурец, зелень) с растит. маслом — 150 г
- Перец фаршированный (говядина, рис, зелень) — 250 г
- Хлеб Бородинский — 20 г (1 кусок)
- Чай травяной — 200 мл
- Ягоды (вишня замороженная) — 150 г


Калорийность рациона — 1780 ккал, общий белок — 67 г (15%*), общий жир — 59 г (30%*), в том числе насыщенные жир — 18 г (9%*), общие углеводы — 252 г, пищевые волокна — 42 г, натрий — 2000 мг. Соотношение животного и растительного белка — 42% и 58%


*от калорийности рациона




**Федеральное государственное бюджетное учреждение
«НАЦИОНАЛЬНЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ЦЕНТР ТЕРАПИИ И ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЙ МЕДИЦИНЫ»
Министерства здравоохранения Российской Федерации**

Наши контакты:

 Москва, Петроверигский пер., д. 10, стр. 3
Москва, Китайгородский пр., д. 7

 7 (495) 212-07-13

 www.gnicpm.ru