

ЗАПРАВКА САЛАТОВ

В качестве заправки для салатов исключите майонез и салатные соусы. Можно использовать нежирную сметану (до 10%), натуральный йогурт, кефир, соевый соус. Растительное масло – полезный, но калорийный продукт. Для заправки порции салата достаточно одной чайной ложки масла, можно добавить сок лимона, апельсина, бальзамический уксус.

ОГРАНИЧЬТЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ СОЛИ



Избыток соли в пище увеличивает риск возникновения артериальной гипертензии в 7-10 раз. Общее потребление соли, с учетом соли, содержащейся в хлебе, консервированных и других продуктах, не должно превышать 1 чайной ложки (6 граммов) в день. Рекомендуется использовать йодированную соль.

Знайте! Один грамм поваренной соли способен связать до 1,5 л воды. Отсюда отёки ног, избыточная полнота, повышенное артериальное давление.

В некоторых многолетних международных исследованиях было показано, что можно предотвратить один из четырёх смертельных случаев от инсульта в возрасте после 55 лет путём ограничения ежедневного потребления соли до 1 чайной ложки. Так число инсультов в Японии удалось за несколько лет снизить вдвое благодаря уменьшению количества соли в рационе японцев. Чтобы сократить потребление соли необходимо:

- Недосаливать пищу как при её приготовлении, так и при потреблении;
- Ограничить потребление готовых продуктов (колбас, полуфабрикатов, чипсов, солонины, консервов).

ПРЕДПОЧТЕНИЕ – МЕСТНЫМ ПРОДУКТАМ!

Выбирайте разнообразные продукты (свежие, замороженные, сушеные), в первую очередь, выращенные в вашей местности.

ВАРИМ, ТУШИМ, ЗАПЕКАЕМ!

Отдавайте предпочтение приготовлению продуктов на пару путем отваривания, запекания или в микроволновой печи. Уменьшите добавление жиров, масел, сахара в процессе приготовления пищи.

Онлайн-школа правильного питания в Кургане, **БЕСПЛАТНО, 23-82-57.**



16+

СЕКРЕТЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

(памятка для населения)

Придерживаясь этих рекомендаций, достаточно просто обеспечить себе правильное и здоровое питание. Это не новая диета, а советы по питанию на всю жизнь. Такой рацион обеспечит профилактику и сокращение симптомов сердечно-сосудистых заболеваний, диабета, некоторых форм рака и других болезней, связанных с вредными пищевыми привычками. Без сомнения, эффективно правильное питание и для похудения. При этом нет нужды отказывать себе в любимых блюдах и видах пищи. Достаточно придерживаться нужного соотношения.

МЯСО, ПТИЦА, РЫБА, ЯЙЦА

Высокобелковых животных продуктов: мяса, птицы или рыбы в рационе должно быть **120-150 граммов в день**.

Красное мясо (говядину, баранину, свинину) лучше употреблять не чаще, чем 2 раза в неделю. Заменить его можно курицей, индейкой, а лучше – рыбой.

Мясные полуфабрикаты, сосиски, сардельки, колбасу употребляйте в пищу как можно реже. Учёные доказали, что ежедневное употребление 50 граммов колбас, сосисок и котлет увеличивает риск сердечно-сосудистых заболеваний на 42%, сахарного диабета на 19%.

2-3 раза в неделю включайте в меню жирную морскую рыбу. Это отличная профилактика сердечно-сосудистых заболеваний. Количество яиц старайтесь сократить до 2-3 штук в неделю

МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ



Для профилактики остеопороза (хрупкости костей) ежедневно включайте в свой рацион 2 стакана молока или кисломолочных продуктов, 50-100 граммов творога или 30 граммов сыра. Выбирайте молочные продукты с пониженным содержанием жира: 1,5 - 2,5% молоко, 1% кефир, 5% творог, 10% сметану, сыр до 30% жирности.

Ограничьте: глазированные сырки, творожную массу, сладкие йогурты, сливки, сливочное масло (не более 5 граммов в день).

ЖИРЫ

Человеку нужно потреблять в среднем 60-80 граммов жира в день. При этом должно быть равное количество животных и растительных жиров. Надо учитывать, что продукты питания содержат большое количество «скрытого» жира. Поэтому в течение дня можно использовать 2 столовые ложки (30 граммов) растительного масла. Остальное количество входит в состав продуктов (мясо, колбаса, сыр, молоко).

КАКИЕ ЖИРЫ ПРЕДПОЧТИТЕЛЬНЕЕ?

Повышенный риск заболеваний сердца и сосудов связан с употреблением в пищу животных жиров (жирное мясо, молочные продукты высокой жирности, сливочное масло) и транс-жиров (твёрдые сорта маргарина, кексы, бисквиты, чипсы, печенье). Уменьшают риск сердечно-сосудистых заболеваний подсолнечное, оливковое, соевое масла, орехи, морская рыба.

ОВОЩИ, ФРУКТЫ, ЯГОДЫ

В овощах и фруктах содержатся витамины, минералы и пищевые волокна, которые выводят холестерин. Потребление фруктов и овощей должно быть не менее **500 граммов в сутки (более 5 порций) без учёта картофеля!**

Исследования показали, что дополнительный приём каждой порции фруктов и овощей снижает риск ишемической болезни сердца на 4%.



ХЛЕБ, ЗЕРНОВЫЕ И КАРТОФЕЛЬ

Хлеб, крупяные и хлебобулочные изделия – основной источник энергии, углеводов, клетчатки, белков, витаминов группы В, железа. Они употребляются во время каждого приема пищи.

При калорийности в 2000 ккал в течение дня рекомендуется потреблять около 200 г хлеба, 150 граммов картофеля и 40 граммов различных круп (овсяной, гречневой, пшеничной) на приготовление одной порции каши. Полюбите хлеб: отрубной, зерновой, подовый, ржаной. В этих сортах содержится много полезной клетчатки.

Хлебобулочные изделия из муки высшего сорта (булочки, батоны, белый хлеб) употребляйте как можно реже. Эти продукты бедны витаминами и ценными микроэлементами. Например, такого важного для нашего организма элемента, как магний, в белом хлебе в 5-6 раз меньше, а фосфора и кальция в 3 раза меньше, чем в хлебе из цельного зерна.

САХАР И КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ



Ограничьте употребление чистого сахара до 30 граммов в день. Избыток простых сахаров преобразуется в жир, провоцирует развитие сахарного диабета. В течение дня достаточно употреблять 4-5 кусочков сахара, или 3-4 чайные ложки варенья, или 2-3 чайные ложки мёда. Из кондитерских изделий предпочтительны (иногда, немного) карамель, мармелад, пастила – вместо шоколада и халвы, сорбет – вместо мороженого. Пирожные, торты, шоколад, шоколадные конфеты и сливочное мороженое оставьте для праздничных дней.

Не стоит увлекаться сладкими безалкогольными напитками, в которых содержится большое количество сахара. Например, в бутылке (300мл) лимонада, колы, пепси или спрайта содержится 30 г сахара (суточная доза).