

## НАЧНИТЕ ИЗМЕНЯТЬ СВОЕ ПИТАНИЕ, ЧТОБЫ СДЕЛАТЬ ЕГО ЗДОРОВЫМ

Питаться разнообразно, сбалансированно, с пользой для здоровья по силам каждому! Узнайте, что конкретно вы можете сделать, для того, что бы ваше питание стало здоровым.

### ФРУКТЫ И ОВОЩИ



Эксперты по питанию Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) рекомендуют каждый день съедать по меньшей мере пять порций фруктов и овощей (примерно 400 грамм).

Именно такое количество свежих овощей и фруктов доказано снижает риск развития многих неинфекционных заболеваний и снабжает организм достаточным количеством клетчатки.

Вам кажется, что 400 грамм это слишком много? Вы раньше

ели овощи и фрукты очень редко? Не беда!

### ИСПРАВЛЯЕМ СИТУАЦИЮ

- Включайте овощи в каждый прием пищи
- Для перекуса или в качестве закуски используйте свежие овощи и фрукты
- Отдавайте предпочтение сезонным овощам и фруктам
- **Ешьте максимально разнообразные фрукты и овощи, расширяйте ассортимент привычных продуктов. Дайте второй шанс репе, тыкве, брокколи!**

### ЖИРЫ



Эксперты по питанию ВОЗ

рекомендуют ограничивать употребление любых жиров растительного и животного происхождения до 30%, лучше- до 10 % и меньше от общего потребления энергии.

Кроме того, особо оговаривается необходимость рекомендуется снижения употребления *транс*-жиров до менее чем 1% от общего потребления энергии и замены насыщенных жиров и *транс*-жиров ненасыщенными жирами – в частности, полиненасыщенными.

Это поможет не допустить нездоровый набора веса и снизит риски развития сердечно - сосудистых заболеваний и сахарного диабета.

Вы считаете что вкусное - это только жирное и хрустящее?

### ИСПРАВЛЯЕМ СИТУАЦИЮ

- Готовьте на пару или варите вместо жарки и приготовления во фритюре.
- Заменяйте сливочное масло и сало растительными маслами, богатыми полиненасыщенными жирами, такими как подсолнечное, оливковое кукурузное, сафлоровое.
- Покупайте молочные продукты с пониженным(1,5-2,5%) содержанием жира
- Покупайте постное мясо, и обязательно обрезайте весь видимый жир перед тем, как начать готовить.
- Ограничьте потребление запеченной и жареной пищи.
- Откажитесь от употребления предварительно упакованных закусок, и пищевых продуктов (например, торты, пончики, пирожные, пироги, печенье, печенье и вафли), они могут содержать много промышленно произведенных *транс*-жиров.

### САХАРА



Эксперты по питанию ВОЗ рекомендуют ограничить потребление свободных сахаров до менее чем 10% от общего поступления энергии.

Особо оговаривается, что 5% и ниже от общего потребления энергии обеспечивает дополнительные преимущества для здоровья

Согласно последним исследованиям, рекомендованный уровень употребления сахаров достоверно снижает риск развития кариеса, сердечно-сосудистых заболеваний, ожирения. Кроме того,

благоприятно влияет на липидный состав крови.

Вы считаете, что и так едите не много сладкого? Думаете, отказаться от сладостей не реально?

## ИСПРАВЛЯЕМ СИТУАЦИЮ

- Не покупайте готовые продукты питания и напитки, содержащие большое количество сахаров.

Особое внимание на готовые сладкие напитки, они- основной источник добавленного сахара. Резко ограничьте или откажитесь совсем от газированных или негазированных безалкогольных напитков, фруктовых или овощных соков и напитков, жидких и порошковых концентратов, ароматизированной воды, энергетических и спортивных напитков, готового к употреблению чая, готового к употреблению кофе и ароматизированных молочных напитков).

- **Ешьте свежие фрукты и сырые овощи в качестве закусок вместо сладких закусок.**

## СОЛЬ, НАТРИЙ И КАЛИЙ



Эксперты по питанию ВОЗ рекомендуют есть меньше 5 г соли в день. Это небольшое изменение в питании может предотвратить 1,7 млн смертей каждый год. Ограничение употребления соли снижает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, артериальной гипертензии, и инсульта.

Вам стало грустно? Придется убрать солонку со стола? Это что же, есть только пресное?

## ИСПРАВЛЯЕМ СИТУАЦИЮ

- Добавляйте чуть меньшее количество соли и приправ с высоким содержанием натрия (сухие приправы, бульонные кубики, соевый соус,) при приготовлении пищи
- Используйте соль с пониженным содержанием натрия
- Ограничение потребления соленых закусок, выбирайте снеки с более низким содержанием натрия.
- Если вам тяжело сразу снизить потребление соли до рекомендованного уровня, ешьте больше овощей и фруктов ( абрикосы, курага, болгарский перец, печеный картофель). Калий, содержащийся в них, во многом смягчает негативное действие натрия.

## ОВОЩИ И ЗЕЛЕНЬ



Овощи и зелень относятся к группе растительных продуктов обязательного ежедневного употребления.

Данная группа чрезвычайно многочисленная по ассортименту и включает в себя десятки наименований традиционных пищевых продуктов.

В овощах и зелени много незаменимых нутриентов: биофлавоноиды, аскорбиновая кислота, в-каротины.

Именно овощи и зелень являются основными

источниками пищевых волокон, многих витаминов и микроэлементов (магний, калий, железо). Из углеводов наиболее широко представлены природные формы моно- и дисахаридов, а в ряде овощей (например, картофеле) и значительное количество крахмала. Белка в овощах и зелени практически нет (не более 0,3-2,5%), и часто имеется дефицит незаменимых аминокислот (лейцин и серосодержащих). В тоже время в них отмечается низкое содержание жиров (менее 1%), хлора и натрия.

В связи с низкой калорийностью и высоким содержанием воды и клетчатки, овощи и зелень часто являются основными компонентами различных диет для похудения.

С овощами и зеленью в организм поступает ряд биологических активных веществ – органических кислот и эфирных масел, нутриентов, которые благоприятно влияют на желудочно – кишечный тракт за счет усиления ферментативной активности и моторики. Растительная пища, особенно зелень и некоторые овощи, являются источниками зеленого пигмента – хлорофилла, который в свою очередь обладает антиоксидантной активностью.

Ежедневно в рацион человека со средними энергозатратами должно входить около 400 г овощей в сыром виде или в составе первых блюд, гарниров или салатов.

Способ кулинарной обработки напрямую определяет сохранение (изменение) пищевой ценности продуктов и вкусовых качеств.

Для некоторых овощей (картофель, тыква, кабачки, баклажаны) тепловая обработка не только улучшает вкус блюда, но и повышает степень его перевариваемости и усвояемости.

Другие же овощи и зелень (томаты, огурцы, шпинат, перец, морковь, укроп, петрушка, редис) предпочтительно использовать в пищу термически необработанными – тогда продукт сохранит свой природный состав химических элементов и биологически активных соединений.