

ральных веществ. Мясо и мясные продукты с высоким содержанием жира следует заменить бобовыми, птицей, нежирными сортами мяса, рыбой. В рыбе содержатся полезные омега-3 жирные кислоты, снижающие уровень «плохого» холестерина (ЛПНП). Рекомендуют регулярно включать в рацион морскую рыбу (палтус, скумбрия, сардины, семга, лосось, треска и др.) 2-3 раза в неделю.

- 1 ед.=85-90 г мяса в готовом виде.
- 1 ед.=1/2 ножки или грудной части курицы.
- 1 ед.=3/4 десертной тарелки рыбы кусочками.
- 1 ед.=1/2-1 десертная тарелка бобовых.
- 1 ед.=1/2 яйца.
- 1 ед.=2 ст. ложки орехов.

4 Молочные продукты (сыр, молоко, кефир, йогурт, творог) (2-3 ед. в день).

Эти продукты – источник белка и кальция, придающего прочность костям. Их нужно ежедневно включать в рацион. Рекомендуются молоко и молочные продукты с низким содержанием жира.

- 1 ед.=1 стакан (250 мл) снятого молока, молока или йогурта 0,5-1%.
- 1 ед.=1 ломтик (30г) сыра жирностью менее 20%.

5 Жир и масло (2-3 ед. в день).

Эти продукты – источник энергии, витаминов А, Е. Рекомендуется употреблять полезные для здоровья сорта растительного масла: оливковое, подсолнечное, кукурузное, льняное. Это может быть столовая ложка (15 г) оливкового и столовая ложка подсолнечного или кукурузного масла в день, что обеспечивает разнообразие жирных кислот. Ограничить животные (насыщенные) жиры: сливочное масло, маргарин, кулинарный жир, а также жиры, содержащиеся в продуктах (молоке, мясе, картофельных чипсах, выпечке и т.д.). Как этого добиться? Необходимо питаться продуктами с низким содержанием жира (нежирное мясо, молоко и молочные продукты). Готовить пищу на пару, тушить, отваривать, запекать. Уменьшить добавление жира, масла в про-



цессе приготовления пищи. Заменять мясо и мясные продукты с высоким содержанием жира бобовыми, рыбой, птицей, «тощими» сортами мяса. Количество колбас и сосисок в рационе необходимо ограничивать.

- 1 ед.=1 ст. ложка растительного масла.
- 1 ед.=2 ст. ложки диетического маргарина.
- 1 ед.=1 ст. ложка майонеза.

6 Продукты, потребление которых необходимо ограничить.

Соль. Общее количество не должно превышать 1 чайную ложку (5 г) в день с учетом содержания в хлебе, консервированных и других продуктах.

Алкоголь.

Сахар. Следует ограничить как в чистом виде, так и в составе сладостей, сладких напитков, подслащенных продуктов (не более 30-40 г в день). Здесь подразумевают и сахар в виде варенья, джема, сахар, содержащийся в лимонаде и других сладких газированных напитках, конфетах. Сахар не содержит витаминов и минеральных веществ, является калорийным и при умеренном употреблении может вызвать ожирение.



**АРХАНГЕЛЬСКИЙ ЦЕНТР
МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ**

Телефон здоровья: (8182) 21-30-36
Подробности на сайте: www.zdorovie29.ru



РЕЦЕПТЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

В наш век малоподвижного образа жизни необходимо знать некоторые правила здорового питания, которые помогут построить пищевой рацион так, чтобы польза для здоровья была максимальной.



**АРХАНГЕЛЬСКИЙ ЦЕНТР
МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ**

Телефон здоровья: (8182) 21-30-36
Подробности на сайте: www.zdorovie29.ru

Здоровое питание – это:

1. Энергетическое равновесие – энергетическая ценность рациона должна равняться энергетическим тратам организма.
2. Сбалансированный по пищевым веществам рацион.
3. Соблюдение режима питания: питание должно быть дробным (пять раз в сутки: три основных приёма и два перекуса), регулярным (в одно и то же время) и равномерным, последний прием пищи не позднее, чем за 2-3 часа до сна.
4. Правильная кулинарная обработка – отдавайте предпочтение приготовлению продуктов на пару, отвариванию или запеканию. Уменьшите добавление жиров, масла, соли, сахара в процессе приготовления пищи.

Правильное питание дает возможность:

- предупредить и уменьшить риск осложнений сердечно-сосудистых заболеваний, сахарного диабета, рака толстого кишечника;
- сохранить здоровье и привлекательную внешность;
- оставаться стройным и долго быть молодым;
- быть физически и духовно активным.

На рисунке представлена современная модель здорового питания, сбалансированный рацион на каждый день.



Что такое «сбалансированный рацион»?

Это потребление продуктов в оптимальном соотношении. Потребляя рекомендуемое число порций (условных единиц) каждой группы продуктов, вы можете быть уверены в том, что в течение дня полностью обеспечите потребности организма во всех необходимых пищевых веществах.

Что такое пищевые вещества и какие функции в организме они выполняют?

Белки – «кирпичики», из которых строится организм и все необходимые для жизни элементы: гормоны, ферменты, витамины, антитела (иммунная система). Белки животного происхождения – это мясо, рыба, молочные продукты, яичный белок. Источники растительного белка – бобовые, грибы, крупяные и макаронные изделия, картофель.

Жиры – обеспечивают организм энергией, жирорастворимыми витаминами, фосфолипидами (это компоненты клеточной стенки). Растительные жиры содержатся в растительных маслах, орехах, семечках. Животные жиры – в сливочном масле, сале, молоке и молочных продуктах, мясе и мясных продуктах.

Углеводы – основной поставщик топлива (энергии) для жизни. Углеводы делятся на простые (сахара) и сложные. К сложным углеводам относятся крахмалы, пектиновые вещества и клетчатка, содержатся в хлебе (особенного грубого помола), макаронных изделиях, крупах (овес, гречка, пшено, перловка), бобовых, овощах и фруктах.

Пищевые волокна – устраняют дисбактериоз кишечника и улучшают его моторику, способствуют синтезу витаминов группы В, связывают и выводят соли тяжелых металлов, токсины и холестерин. Они необходимы для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний и рака. Источники пищевых волокон: овощи, зелень, фрукты, ягоды, бобовые, отрубной хлеб, мучные изделия из муки грубого помола и крупы.

Минеральные вещества и витамины – поддерживают правильный обмен веществ и обеспечивают нормальное функционирование организма.

Что такое «единица питания»?

Продукты делятся на шесть основных групп.

Продукты групп 1-2 – основа вашего рациона! Они являются самыми полезными для здоровья и могут предупредить сердечно-сосудистые заболевания и рак.

1 Хлеб, крупяные и макаронные изделия, рис и картофель (6-11 ед. в день).



Эти продукты – источник энергии, углеводов, волокон (клетчатки), белков, витаминов группы В. Постройте питание на основе этих продуктов.

1 ед.=1 кусок хлеба.

1 ед.=1/2 десертной тарелки готовой каши.

1 ед.=1 десертная тарелка готового картофеля.

1 ед.=1 чашка (десертная тарелка) супа.

2 Овощи и фрукты (6-8 ед. в день).



Эти продукты – источник волокон (клетчатки), витаминов, минеральных веществ, биофлавоноидов. Витамин С, каротиноиды, биофлавоноиды овощей и фруктов являются антиоксидантами, защищают организм от повреждающего действия свободных радикалов. Чем разнообразнее содержание овощей и фруктов, тем лучше сбалансировано питание. Их рекомендуется есть несколько раз в течение дня (не менее 500 г в день дополнительно к картофелю). Соотношение потребляемых овощей и фруктов должно составлять приблизительно 2:1.

1 ед.=1 овощ или фрукт среднего размера.

1 ед.=1 десертная тарелка вареных овощей.

1 ед.=1/2 стакана фруктового сока.

3 Мясо, птица, рыба, бобовые, яйца и орехи (2-3 ед. в день).

Эти продукты – источник белка, витаминов и мине-