

## Рекомендации Минздрава России по здоровому питанию

Питание – один из наиболее важных аспектов образа жизни и факторов здоровья человека. В России вклад несбалансированного питания в смертность составляет 12,9%, а излишнего веса – 12,5%. Минздрав России призывает всех задуматься о своем здоровье и ежедневном рационе питания. Для этого Минздрав России совместно с экспертами НИИ питания РАМН были составлены простые и понятные рекомендации о принципах здорового питания.

«Азбука здорового питания, или 20 фактов о том, что и как надо есть», помогут каждому самостоятельно понять основы того, как питаться правильно и сбалансировано. Из простых советов «Азбуки здорового питания» можно узнать, как правильно составить свой рацион, каким должен быть режим питания, чего следует избегать или наоборот, придерживаться. Прочитав «Азбуку», каждый может убедиться, что здоровое питание не требует больших затрат, а соблюдать его принципы действительно просто, и главное здесь – желание.

Здоровое питание подразумевает использование в рационе разнообразной и полезной пищи. Чтобы не ошибиться в выборе продукта в магазине, необходимо уметь анализировать его состав. Разобраться в пищевых ингредиентах поможет «Инструкция по чтению этикеток на продуктах». Вооружившись данной информацией, каждый сможет определить и правильно подобрать качественные продукты, обеспечивающие формирование здорового рациона питания.

Оптимальное питание дает возможность не только улучшить свое самочувствие и контролировать вес, быть бодрым, энергичным и активным, но также снизить риски развития множества заболеваний: сердечно-сосудистых, онкологических, желудочно-кишечных, диабета и других. Конечно, каждый принимает решение о выборе образа жизни и рациона питания самостоятельно. Несмотря на это, необходимо помнить, что именно потребительский спрос на продукты для здорового питания формирует условия для активного развития российского рынка здоровых продуктов.

Формирование у населения понимания необходимости здорового питания является одним из направлений государственной программы по здоровому образу жизни «Здоровая Россия», проводимой Минздравом России. В рамках программы также функционирует Интернет-портал о здоровом образе жизни [www.takzdorovo.ru](http://www.takzdorovo.ru), где в разделе «Питание» собраны и постоянно пополняются различные материалы, советы и рекомендации по здоровому питанию, также на портале есть база здоровых рецептов. Здесь же с помощью калькулятора калорий можно рассчитать ежедневную норму килокалорий, а также определить индекс массы тела, оптимальный вес и другие полезные показатели.

Также работает горячая линия по вопросам здорового питания 8-800-200-0-200 (звонок по России бесплатный). Специалисты справочной службы помогут разобраться с особенностями женского и мужского питания, употреблением витаминов и минералов, расскажут о проблеме ожирения и контроле веса, а также объяснят простые правила обработки пищи.

Кроме того, любой желающий может пройти обследование и получить индивидуальные рекомендации по правильному питанию в бесплатных государственных Центрах здоровья, открытых по всей России. Узнать о ближайшем центре здоровья можно на сайте [www.takzdorovo.ru](http://www.takzdorovo.ru) или по телефону 8-800-200-0-200.

## Еда, которая лечит. 10 советов по правильному сочетанию продуктов



Здоровое питание напоминает математику: вычитание жиров, подсчет калорий, деление порций.

Но давайте вспомним о том, что правильное сочетание продуктов подчас гораздо важнее простого подсчета калорий и жиров. «Смешивание всего двух разных видов питательных продуктов может привести к потрясающей разнице в питательных свойствах и добиться значительного выигрыша в оздоровительных и даже целебных свойствах нашего готового блюда». - Говорит Тара Гайдус (Tara Gidus), представитель Американской Ассоциации Здорового Питания.

Разброс результатов велик: от укрепления костей и улучшения зрения до оздоровления сердечнососудистой системы и укрепления иммунитета. Сегодня мы хотели бы представить вам 10 лучших парных сочетаний продуктов, которые прекрасно подойдут к завтраку, обеду, ужину, будут полезны при перекусах и незаменимы во время ланча.

### **Любые цельнозерновые хлопья + семечки подсолнуха для укрепления иммунитета.**

Добавьте полчашки семян подсолнуха к вашим обычным утренним хлопьям из цельного зерна. Это сочетание обеспечивает более чем 100% вашей ежедневной потребности в альфа-токофероле, наиболее активной форме витамина Е. Как антиоксидант витамин Е защищает клетки от повреждений, вызываемых свободными радикалами и ведущих к возникновению сердечнососудистых заболеваний.



### **Яичница болтунья + красный болгарский перец для молодой и нежной кожи.**

Добавка всего 1-2 чашек сладкого красного перца обеспечит вас 100% дневной дозой витамина С. И это прекрасная новость для вашей кожи! Исследователи из Англии в течение нескольких лет наблюдали за двумя группами женщин. Исследования привели к

удивительным результатам - у тех женщин, которые употребляли больше витамина С, кожа была гораздо менее склонна к сухости и появлению морщин.

### **Любой йогурт + ростки пшеницы для быстрого избавления от царапин и синяков.**

Всего четверть чашки ростков пшеницы содержит половину суточной нормы цинка, важнейшего минерала, который помогает скорейшему восстановлению клеток и способствует укреплению иммунитета. Даже небольшая нехватка цинка в организме может привести к ослаблению иммунитета и ухудшить ранозаживление.



### **Ваш привычный сэндвич + листья шпината для уменьшения риска куриной слепоты.**

Всего три небольших листика шпината, добавленных к вашему обычному бутерброду, удовлетворяют на 20% вашу дневную потребность в витамине А. Витамин А помогает нам видеть в условиях низкой освещенности, а также защищает наши глаза от возрастных изменений радужной оболочки, что может привести к потере зрения.

### **Овощной салат + консервированный лосось для улучшения работоспособности мозга и сердца.**

100 граммов консервированного лосося, добавленные в ваш овощной салат, содержат половину рекомендованной недельной нормы омега-3 жиров. Жирные кислоты, обнаруженные в консервированном лососе, помогают бороться с заболеваниями сердца и мозга, а также снижают риск заболевания раком, вызываемого диоксином, который обнаружен в мясной продукции, как сообщает Эвелин Трайбол (Evelyn Tribole) автор многих популярных книг по омега-3 содержащей диете.

### **Любые продукты, жареные во фритюре + кочанная капуста для здорового зрения.**

Полчашки рубленой капусты содержат по крайней мере 12 мг. лютеина и каротина, помогающего бороться с катарактой и возрастными изменениями глазного дна. Овощи же, обжаренные во фритюре, отлично помогают организму усваивать эти важные питательные вещества.



### **Сальса + турецкий горошек для снижения веса.**

Добавка турецкого горошка к любому легкому овощному блюду типа сальсы - это отличный способ сделать блюдо питательным без лишних калорий. А также поднять уровень потребляемого белка, который поможет вам чувствовать себя более сильной и активной.

### **Пудинг с низким содержанием жиров + обезжиренное сухое молоко для снижения предменструального синдрома.**

Добавка всего трети чашки обезжиренного сухого молока в ваш пудинг удовлетворяет на 40% вашу суточную потребность в кальции и витамине D. Исследования показали, что комбинация кальция и витамина D способствует снижению риска предменструального синдрома.



### **Зеленый чай + лимон для снижения риска раковых заболеваний.**

Зеленый чай сам по себе богат антиоксидантами, но ученые из Университета штата Индиана доказали, что добавка сока цитрусовых ведет к четырехкратному увеличению количества катехинов, помогающих укрепить иммунитет и борющихся с причиной возникновения раковых заболеваний.

### **Вода + несладкий клюквенный сок для борьбы с кариесом.**

Несладкий клюквенный сок предотвращает развитие стрептококков (*Streptococcus mutans*) - бактерий, ответственных за развитие кариеса. Также несладкий клюквенный сок предотвращает появление зубного налета и налета на языке. Разбавьте его водой, и он не будет таким

кислым, сохранив все полезные свойства.

## **Питание летом. Что есть и что не есть в жару**



Наконец-то мы дождалась лета! Ведь лето – это не только время отпусков, отдыха на даче, поездок «на природу». Лето – это возможность наесться витаминов «про запас», побаловать себя свежими, только что с грядки овощами и фруктами, и – что уж греха таить – сбросить пару-тройку килограмм.

Для того чтобы во всеоружии встретить пляжный сезон, а также зарядиться энергией до самого Нового года, нужно всего лишь соблюдать несколько несложных правил, о которых и расскажет «Кулинарный Эдем».

- Овощи и зелень – вот что должно царствовать на вашем столе в течение всего лета! Всевозможные холодные супы, борщи и окрошки, рагу, салаты... Не забудьте травы! Салат, щавель, крапива, петрушка... Всё это изобилие несёт в себе множество витаминов, минеральных веществ, пищевых волокон и прочих полезных веществ. Причём чем меньше подвергались овощи тепловой обработке, тем больше «полезностей» получит в итоге ваш организм. Салат в этом случае – идеальное блюдо, только заправляйте его не майонезом, а нежирными сливками, сметаной, растительными маслами или соком цитрусовых. И поменьше соли – она имеет свойство задерживать жидкость в организме, а в этом нет ничего хорошего. Популярны в жару окрошки можно готовить на квасе (в идеале – домашнем), кефире, айране, танае, пахте. Вместо традиционного мяса или колбасы в окрошку можно добавить копчёный сыр или брынзу – попробуйте, это вкусно!

- Фрукты и ягоды содержат большое количество влаги. Это немаловажно в жару. Кроме того, ягодки прямо с ветки – как маленькие бомбочки, начинённые всякими полезностями. Фрукты и ягоды, растущие в нашей местности, гораздо более полезны, чем те, что приезжают к нам издалека. Только не забывайте про содержание сахара – сладкие фрукты и ягоды содержат фруктозу, сахарозу и глюкозу, а это лишние калории. Если вы следите за фигурой, то не стоит есть на ночь высококалорийные фрукты вроде бананов, дыни и т.д.



- Не отказывайтесь от каш – сладкие (с фруктами, сухофруктами, мёдом) и солёные (с сыром, орехами), они идеально сбалансируют ваш рацион, так как зерновые культуры содержат в себе практически все необходимые для человеческого организма вещества: углеводы, белки, жиры, витамины, ферменты... В кашу можно добавить отруби или сухую ламинарию – на вкусе это не отразится, а пользы принесёт немало. Каша – это идеальный завтрак, после неё долго не хочется есть, а значит – и «кусочничать» в перерывах между завтраком и обедом.



- Рекомендации снизить потребление мяса и рыбы летом, конечно, хороши, но как можно применить их в жизни, когда выезды «на природу» с неизменными шашлыками стали чуть ли не обязательным пунктом программы? Разве что можно посоветовать мариновать мясо не в уксусе, а в более полезных маринадах (на нашем сайте есть соответствующая информация) и заедать шашлык большим количеством зелени.

Питание летом, конечно, сильно отличается от зимнего рациона. Это отмечает и «наука о жизни» – Аюрведа. Согласно этому учению, каждому времени года соответствует свой вкус, то есть если питаться в соответствии с Аюрведой, то пища может стать не только способом поддержания жизни («топливом»), но и лекарством. К примеру, Аюрведа рекомендует летом есть как можно больше продуктов с горьким вкусом. Это необходимо для стимулирования кровеносной системы, сердца и тонкого кишечника. Кроме того, давно известно, что именно горький, а не кислый вкус приносит облегчение и свежесть в жару. Попробуйте утолить жажду горьким тоником или добавить в салат и окрошку горькие травы – как говорится, почувствуйте разницу!

Горьковатым вкусом обладают нежные ростки полыни и одуванчика, из которых можно сделать салатик, мелко нарезав и заправив уксусом и растительным маслом. К продуктам горького вкуса также относятся редька, репа, брюква, редис, лук. Как ни странно, но к этой группе относятся также и огурцы, помидоры, свёкла, молодая картошка и капуста. Тыквенные культуры – кабачки, цуккини, патиссоны, тыква – тоже приветствуются.



Согласно восточной диетологии, летом можно без вреда есть баранину, курицу, а из субпродуктов – сердце. Причём мясо нужно щедро сдабривать горчицей и хреном. Своя логика в этом есть – как, если не жгучими специями, обезопасить себя в жару от всяческой заразы?

Любопытно, что в качестве летнего напитка Аюрведа рекомендует пиво – оно имеет горький вкус. Причём в качестве закуски к нему подойдут креветки, но ни в коем случае не солёная рыба, чипсы или орешки. Сомнительный совет, учитывая воздействие пива на фигуру и вред алкоголя для организма в целом. Но, конечно, имеется в виду настоящее домашнее пиво, а не та жидкость в стеклянных бутылках и жестяных банках, которыми завалены полки магазинов.



Раз пиво мы с вами пить не будем, то чем же тогда утолять жажду, ведь в жару человек теряет до полутора литров воды в час! Вкусные шипучие лимонады – не выход. При изготовлении сладких газировок используется искусственный подсластитель аспартам. Аспартам в 200 раз слаще сахара и в то же время обладает практически нулевой калорийностью. И всё бы ничего, но выяснилось, что аспартам содержит небольшое количество метанола (того самого метилового

спирта, который ослепляет и убивает жертв «палёной» водки!). При нагревании количество метанола в газировке увеличивается – вот почему на бутылках всегда есть надпись «Пейте охлаждённым». Но даже если и следовать рекомендации производителей и пить ледяной лимонад, то менее вредным этот напиток не станет: в его составе присутствуют фенилаланин – разрешённая пищевая добавка, которая имеет свойство изменять порог чувствительности и истощать запасы серотонина, и бензоат натрия – по сути лекарство от кашля, использующийся в качестве консерванта, и при соединении с витамином С образующий бензол, сильнейший канцероген.

Ужасно? И всё это пьём мы и наши дети... Так, может быть, вспомним, что есть на свете такие напитки, как компот из свежих и сухих фруктов или напиток, который даёт нам страшноватый на вид, но такой полезный «чайный гриб», или настой «тибетского риса»? В конце концов, заваривайте обычный зелёный чай и пейте его горячим, без сахара, мелкими глотками – после него куда только жажда девается! Или, например, домашний русский квас – настоящий, душистый, освежающий!

### **Квас домашний хлебный**

#### ***Ингредиенты:***

1 буханка ржаного хлеба,  
3 л воды,  
1 стак. сахара,  
20 г прессованных дрожжей,  
2 ст.л. изюма.

#### ***Приготовление:***

Хлеб нарезать, подсушить в духовке до золотистой корочки. Сложить в кастрюлю, залить кипятком, дать остыть. Затем процедить, добавить сахар, дрожжи и оставить на 10 часов для брожения. Взять две полторалитровые бутылки, добавить в каждую по 1 ст.л. изюма, налить квас, крепко закрутить пробки и поставить в холодильник на 2 суток.



Ещё один тайный враг наших фигурок – мороженое. Да, это вкусно, да, оно холодное... Но мороженое не утоляет жажду. Оно же сладкое! И калорийность у этого лакомства немаленькая. Классическое молочное мороженое содержит около 70 калорий на порцию, но ведь сливочное мороженое гораздо вкуснее скучного молочного, а если ещё в нём есть наполнители вроде карамели, орехов, шоколада... Вот и получается, что один рожок может тянуть на 250 ккал. Менее калорийный «фруктовый лёд», то есть сорбет – замороженная смесь воды, сахара и фруктов (кусочков, пюре или сока) – содержит от 10 до 25% фруктов, 50-70% воды, сахар или искусственный подсластитель, а также искусственные красители, ароматизаторы и консерванты. Снова «химия». А вот сорбет, приготовленный своими руками, будет и полезным, и безопасным. Ведь только вам решать, сколько фруктов положить в лакомство, а значит, вы получите и

приятную прохладу, и витамины.

### **Апельсиновый сорбет**

#### ***Ингредиенты:***

300 мл свежевыжатого апельсинового сока,  
сок ½ лимона,  
100 г сахара,

1 яичный белок,  
100 мл воды.

### Приготовление:

Из сахара и 100 мл воды сварить сироп, охладить, добавить в него сок и сок лимона. Заморозить, несколько раз вытаскивая из холодильника и перемешивая (взбивая миксером). Через 30 мин замораживания ввести взбитый в пену белок. Через час сорбет готов.

### Клубничный сорбет

#### Ингредиенты:

300 г свежей клубники,  
100 г сахара,  
½ лимона,  
50 мл воды.

#### Приготовление:

На медленном огне сварить сироп из сахара и воды, пока на поверхности не начнут появляться пузырьки. После этого снять с огня и охладить. Ягоды клубники полить соком лимона и взбить в блендере в однородную массу. Соединить с сиропом, взбить, поставить в холодильник. Можно ещё 2-3 раза достать из морозилки и перемешать сорбет.



Летом очень удобно проводить разгрузочные дни. Есть в жару не очень хочется, и поэтому организм переносит такие дни достаточно легко. Лучше всего проводить фруктовые или овощные разгрузочные дни. Рецепт прост: 1,5 кг фруктов (яблоки, арбуз) или овощей на день. Пить чистую негазированную воду. От чая-кофе в этот день лучше отказаться. Проводить такие дни желательно раз в неделю. В итоге вы получите чистую кожу, свежее дыхание и лёгкость во всём теле. Самый «похудательный», кстати, арбузный день.

Напоследок – несколько слов о еде на улице. Летом на улицах городов открывается великое множество уютных кафе, которые так и манят присесть в тени, выпить чего-нибудь прохладительного, перекусить... Но именно тут и таится опасность. И дело даже не в том, что перекусы имеют дурную привычку оседать на талии в виде жировых валиков. И не в том, что хот-доги, гамбургеры и прочий фаст-фуд совсем не полезны, а иной раз и вредны. Речь об элементарной безопасности. В жару болезнетворные бактерии чувствуют себя просто превосходно. А вы, садясь закусить шаурмой, уверены, что шаур-мастер вымыл руки после посещения туалета? И даже если вы носите в кармане дезинфицирующие салфетки, это не убережёт вас от отравления, если какой-нибудь салатик простоял на солнце не один час.

Все эти рекомендации можно свести к одной – внимательно относитесь к тому, что вы едите, ведь недаром древние говорили, что «человек есть то, что он ест». Питайтесь правильно и будьте здоровы!

**Здоровое питание** это не строгий отказ от продуктов, которые Вы любите. Здоровое [питание](#) в первую очередь основано на том, чтобы себя великолепно чувствовать, иметь больше энергии и быть всегда здоровым.

**Здоровое питание** начинается с того не что Вы едите, а то как Вы едите. **Правильный выбор продуктов питания** может уменьшить риск таких заболеваний, как болезни сердца, рак и диабет, а также защитить от депрессии. Кроме того, здоровое питание улучшит Ваше здоровье, повысит

энергию, возобновит память и стабилизирует настроение. Расширьте диапазон выбора здоровой пищи для того что бы поддерживать **здоровое питание**.

Если Вы хотите как можно дольше оставаться здоровыми и не торопитесь стареть, прислушайтесь к замечательным советам **о здоровом питании**, которые нам даёт современная диетология...

### **СОВЕТ 1 установите себя на успех**

Чтобы настроить себя на успех, думайте о планировании здорового питания, как о количестве малых, управляемых шагов, а не одной большой радикальной перемене. Если начинать **здоровое питание** постепенно, то Вы к нему перейдете раньше, чем Вы думаете.

- Упростите сам процесс. Вместо того чтобы слишком заинтересованно подсчитывать калории или измерять порции, думать о своей диете с точки зрения цвета, разнообразьте этот процесс. Сосредоточьтесь на поиске пищи, которую Вы любите. И постепенно, Ваша **диета** станет более здоровой и вкусной.
- Переходите к здоровому питанию постепенно. Попытка сразу питаться по-новому обычно терпит крах. Сделайте лучше небольшие шаги, такие как добавление салата или переход от сливочного масла к оливковому при приготовлении пищи. Только после того как Ваши небольшие изменения войдут в привычку, продолжайте добавлять здоровую пищу в Ваш **рацион**.
- Знайте для чего Вам необходимо **здоровое питание**. Вы не должны полностью исключать те продукты, которые Вам нравятся. Долгосрочной целью здорового питания является общее улучшение самочувствия, повышение энергии и сокращение риска развития рака и различных болезней.

Придумайте пару физических упражнений, что бы использовать их вместе со здоровым питанием добавьте пару активных упражнений в свой день так же, как Вы добавили здоровую зелень, ягоды черники или лосося. Эти физические упражнения вместе со здоровым питанием помогут добиться результатов еще быстрее.

### **СОВЕТ 2 умеренность является ключом**

Ключевой основой для любого здорового питания является умеренность. Потому что все мы нуждаемся в балансе углеводов, белков, жиров, клетчатки, витаминов, и минералов для поддержания здорового тела.

- Старайтесь не думать о некоторых продуктах, как о запретных. Когда вы запрещаете себе определенные продукты, а потом поддаетесь искушению, то Вы можете начать чувствовать себя неудачником. Если Вас тянет к сладкому или соленому то не отказывайте себе в этом, а постарайтесь принимать их в пищу как можно меньше.
- Контролируйте количество пищи, которое вы едите. **Здоровое питание** в первую очередь основано на контроле количества потребляемой пищи. Не пере едайте и так же следите за тем, чтоб не остаться голодным.

### **СОВЕТ 3 главное не то что Вы едите, а то, как Вы едите**

**Здоровое питание** это больше, чем еда на тарелке – это то, что Вы думаете о еде. Необходимо что бы Вы в тот момент, когда едите, думали о еде как об источнике энергии, а не о том что бы по больше слопать вкусного.



- Ешьте с другими, когда это возможно. Еда в ресторанах может быть не только вкусной, но и полезной и правильной. Потому что если Вы будете есть перед телевизором либо компьютером, то это может повлечь за собой переедание.
- Найдите время, чтобы жевать пищу и наслаждаться едой. Жуйте пищу медленно, смакуя каждый кусочек. Мы склонны спешить, когда едим, но это не только влечет за собой неправильный обмен веществ, но и, спеша мы не сможем насладиться вкусом еды.
- Прислушивайтесь к своему телу. Со стола вставайте с чувством небольшого голода, потому что насыщение организм почувствует только спустя какое-то время.
- Здоровый завтрак. Здоровый завтрак это толчок к увеличению Вашего метаболизма. Метаболизм в свою очередь не позволит Вам поправляться.

#### **СОВЕТ 4 ешьте фрукты и овощи**

Фрукты и овощи являются основой здорового питания, они с низким содержанием калорий и большим содержанием питательных веществ позволяют насыщать наш организм витаминами и минералами. Ешьте фрукты и овощи разных цветов.

- Зеленые фрукты и овощи содержат кальций, магний, железо, калий, цинк, витамины А, С, Е и К, и они помогают укрепить кровь и дыхательную систему.
- Сладкий овощи помогут заменить сладкое и мучное в вашем пищевом рационе.
- Избегайте фруктовые соки, которые могут содержать до 10 чайных ложек сахара на чашку; избегайте соки, которые разбавлены водой – так называемые нектары. Консервированные фрукты имеют высокое содержание калорий. Избегайте жареных фруктов и овощей, которые так же содержат много калорий и жиров.

Вода - **важная часть здоровой диеты** она составляет около 75% нашего тела и помогает вымывать токсины из нашего организма. Тем не менее, многие люди испытывают недостаток воды. Обезвоживание организма вызывает усталость, низкую физическую энергию и головные.

#### **СОВЕТ 5 ешьте больше здоровых углеводов и цельных зерен**

Помимо того, что цельные зерна вкусны и сытны, они еще и богаты антиоксидантами, которые помогают защитить от ишемической болезни сердца, некоторых видов рака и диабета. Исследования показали, люди, которые едят больше цельного зерна, как правило, имеют здоровое сердце.

- Включайте цельные зерна в здоровое питание, в том числе зерна цельной пшеницы, коричневого риса, просо, лебеда, и ячменя. Поэкспериментируйте с различными зернами, чтобы найти тот вид зерна, который нравится Вам наиболее.
- Избегайте Очищенные зерна, такие как хлеб, макаронные изделия, и сухие завтраки, которые не имеют цельного зерна.

#### **СОВЕТ 6 наслаждайтесь здоровыми жирами и избегайте вредных жиров**

Хорошие источники здоровых жиров необходимы для того что бы питать ваш мозг, сердце и клетки, а также ваши волосы, кожу и ногти.

- Мононенасыщенные жиры к ним относят рапсовое масло, арахисовое масло, оливковое масло, а также авокадо, орехи (миндаль, лесные орехи и орехи пекан) и семена (тыква, кунжут).
- Полиненасыщенные жиры, в том числе Омега-3 и Омега-6 жирные кислоты найдены в жирной рыбе, такой как лосось, сельдь, скумбрия, анчоусы, сардины. Другими источниками полиненасыщенных жиров является подсолнечник, кукуруза, соя, льняное масло и грецкие орехи.

Сократите или устранение из вашей диеты

- Насыщенные жиры, находится в основном в животных источниках, включая красное мясо и молочные продукты из цельного молока.
- Транс-жиры S они содержатся в растительном маргарине, крекерах, конфетах, печенье, закусках, жареной пище, хлебобулочных изделиях, и в других переработанных продуктах.

### **СОВЕТ 7 употребляйте пищу с содержанием белков**

Белок дает нам энергию. Белки в пище разбиты на 20 аминокислот, которые являются основными для роста и энергии, и необходимы для поддержания клеток, тканей и органов. Отсутствие белка в нашем рационе может замедлить рост, сократить мышечную массу, снизить иммунитет, и ослабить сердце и дыхательную систему. Белки особенно важны для детей, организм которых растет и меняется ежедневно.

Вот несколько рекомендаций для включения белка в здоровый рацион питания

Попробуйте различные виды белка. Бобы, орехи, семечки, горох и соевые продукты, откроют новые возможности для здоровой еды.

- Черные бобы, морские бобы и чечевица.
- Орехи: миндаль, грецкие орехи, фисташки.
- Соевые продукты: Попробуйте тофу, соевое молоко и вегетарианские гамбургеры.
- Избегайте соленые или сладкие орешки и тушеные бобы.

Контролируйте потребление белка. Чрезмерное потребление белка так же не очень хорошо. Фокусируйтесь на равных порциях белка, цельных зерен и овощей.

В здоровом питании употребляйте качественный источник белка. Это свежая рыба, курица или индейка, тофа, яйца, бобы и орехи.

### **СОВЕТ 8 принимайте кальций и витамин D для укрепления костей**

Кальций и витамин D необходимы для сильных, здоровых костей. Витамин D необходим для оптимальной абсорбции кальция в тонком кишечнике. Рекомендуемые уровни кальция 1000 мг в день, 1200 мг, если Вам более 50 лет. Принимайте витамин D и кальций, если Вы не получите достаточное количество этих питательных веществ из продуктов питания.

- Молочные продукты, которые уже обогащены витамином D
- Темно-зеленые листовые овощи, такие как капуста и зелень

- Сушеные бобы и бобовые

### **СОВЕТ 9 *ограничьте сахар, соль и мучное***

Для здорового питания очень важно ограничить принятие сахара, соли и мучного. Нормально если Вы будете принимать сладости в умеренных количествах, но попытаться сократить сахар до минимума. Сахар вызывает резкое повышение энергетической активности, и как следствие быструю усталость.

- Сахар так же вызывает такие проблемы со здоровьем как артрит, диабет, остеопороз, головные боли и депрессию.
- Соль сама по себе не очень вредна. Но большинство из нас потребляют слишком много соли в своем пищевом рационе. Дневная норма организма это 2300 мг в сутки, что эквивалентно одной чайной ложке соли в день.

### **СОВЕТ 10 *создайте свой план здорового питания***

Все начинается с плана. **Здоровое питание** так же начинается с планирования. Можете считать, что Вы уже наполовину приняли здоровое питание, если у Вас есть хорошо оснащенная кухня, книжечка с быстрыми и легкими рецептами, и много здоровых закусок

- Планировать здоровое питание на неделю или даже на месяц
- Выберите несколько здоровых рецептов, и постройте график еды вокруг них
- Выбирайте только свежие фрукты и овощи в продуктовых магазинах
- Свежие ингредиенты находятся у внешних краев в большинстве продуктовых магазинов. Это свежие фрукты и овощи, рыба и птица, хлеб из цельного зерна и молочных продуктов.
- Готовьте, когда Вам удобно
- Готовьте всегда с запасом, чтобы заморозить и отложить часть еды на следующие дни. Это сэкономит Вам время и деньги, и отраднo знать, что у Вас есть дома приготовленная еда, которая ожидает того что бы быть Вами съеденной.

Следите за тем, чтоб на Вашей кухне всегда были ингредиенты

- Свежие и замороженные фрукты и овощи.
- Коричневый рис, белый рис, макаронные изделия из цельного зерна.
- Хлеб из цельной пшеницы.
- Фасоль, чечевица, черные бобы, горох, конские бобы и бобы Лимы, замороженная кукуруза.
- Замороженные фрукты и ягоды, чтобы сделать коктейли или замороженные десерты.
- Темная зелень для салатов, а также салат надстройки, как сушеные фрукты, орехи, бобы и семена.
- Свежие и сушеные травы и специи.

- Здоровые жиры и масла для приготовления пищи, такие как оливковое масло и рапсовое масло.
- Несолёные орехи для перекусов, как миндаль, грецкие орехи, кешью, арахис и фисташки.
- Уксус, красное вино и рисовый уксус для салатов и овощей.
- Сыры, как в возрасте пармезан или голубой сыр для интенсивного аромата в салаты, макароны и супы.

## Азбука здорового питания

Человек употребляет пищу растительного и животного происхождения. Растения сами производят для себя питательные вещества, используя для этого энергию солнца. Животные, потребляя питательные вещества растений, вырабатывают собственные. Употребляя в пищу овощи, фрукты, зелень, натуральное мясо и рыбу, мы получаем накопленные запасы питательных веществ растений и животных.

**1. Еда нужна для жизни.** Любая еда – это не просто удовольствие или ритуал. Любое съеденное блюдо поставляет в организм энергию и вещества для поддержания здоровья.

**2. Питайтесь полноценно.** Соотношение [белков](#), жиров и углеводов за день должно примерно равняться 1:1:4. Запомнить правильные пропорции можно с помощью простого приема: представьте тарелку, разделенную на три одинаковых части. Две из них занимают [углеводы](#), а третью поровну делят [белки](#) и [жиры](#).

**3. Разнообразьте рацион.** Одни и те же продукты на столе – это скучно и чревато недобором важных питательных компонентов.

Получить необходимый набор [витаминов](#), микроэлементов и минеральных веществ можно только из длинного списка продуктов, большинство из которых вполне доступны: овощи, фрукты, мясо, рыба, [орехи](#), молочные продукты, бобовые, хлеб, макароны из твердых сортов пшеницы, ягоды и [зелень](#).

**4. Ешьте чаще.** Как ни парадоксально, чтобы не набирать вес, надо [есть чаще](#). Плотно позавтракайте, нормально пообедайте и скромно поужинайте, в промежутках между ними – перекусите фруктами, а перед сном — кисломолочный напиток. Таким образом вы не будете испытывать чувство голода и сможете контролировать качество и количество принимаемой пищи.

**5. Углеводы жизненно важны.** Это основной источник энергии, так как организм использует для своих нужд именно глюкозу.

Углеводы легко перевариваются и быстро поступают в кровь. При нехватке углеводов тело

начинает черпать энергию из белков, которые содержатся в мышцах, тем самым лишая организм строительного материала для жизненно важных гормонов и антител.

**6. Углеводы простые и медленные.** В понимании обывателя углеводная пища — это что-то сладкое. Но продукты, содержащие слишком много сахара — способ обеспечения организма энергией, которой в итоге хватает очень ненадолго, и быстро возникает чувство голода. Потому лучше есть сложные или, как их еще называют, медленные углеводы, которые будут усваиваться постепенно: овощи, продукты из цельного зерна, макаронные изделия из твердых сортов пшеницы и крупы.

**7. Меньше сахара.** Избыточный [сахар](#) в питании – еще одна причина лишнего веса. Читайте этикетки внимательно.

Добавленный сахар скрывается под другими названиями: сахароза, мальтоза, кукурузный сироп, патока, сахарный тростник, кукурузный сахар, сахар-сырец, мед, фруктовый концентрат.

Откажитесь от сахара-рафинада и сладких напитков. В одном стакане сладкой газировки до 8 чайных ложек и 130 ккал.

**8. Ешьте больше цельнозерновых продуктов.** В них есть сложные углеводы, которые перевариваются медленно и снижают тягу к сладостям.

Включите в рацион крупы из нешлифованного зерна, хлеб с отрубями, хлебцы из муки грубого помола. Все они содержат много клетчатки и поэтому помогают снизить чувство голода и [защищают](#) организм от сердечно-сосудистых заболеваний. В [цельнозерновых продуктах](#) меньше калорий, но есть [витамины](#) группы В, Е, кальций, калий, цинк, медь и другие полезные вещества.

**9. Белки должны быть всегда.** Из белков образуются клетки организма, в частности, мышечная ткань. Гормоны, антитела – это тоже белки. Если в пище не хватает белков, снижается иммунитет, нарушаются гормональный баланс и восстановление тканей организма.

**10. Жиры нельзя полностью исключать.** Из жиров состоят оболочки нервных волокон, они входят в структуру клеточной стенки, а также необходимы для деления клеток и синтеза важных гормонов. Недостаток жиров приводит к дефициту витаминов, которые в нем содержатся, нарушению работы нервной и гормональной систем.

Учтите, что среди потребляемых вами жиров животные должны составлять всего четверть, остальные должны быть растительными.

**11. Жиры надо ограничивать.** Избыток жиров не только откладывается организмом про запас и образует лишний вес, но и нарушает работу печени и поджелудочной железы.

Жир [можно найти](#) даже в тех продуктах, которые кажутся обезжиренными. Например, в «Докторской» колбасе жира может быть около 30 процентов. Есть [жир](#) в шоколаде и печенье, в последних в среднем содержится 20 процентов жира. Животные и растительные жиры одинаково калорийны.

**12. Сократить жиры в питании довольно просто.** Нежирные [молочные продукты](#) на вкус не хуже, чем цельные, а калорийность рациона при их помощи можно сократить почти вдвое.

Выбирайте нежирное мясо и птицу без кожицы. Запекайте мясо на решетке или специальной сковородке с желобками для стока жира. Откажитесь от жирной сметаны, майонеза и жирных сливок. Выбирайте продукты с низким процентом жира, замените жареные блюда на вареные или запеченные, используйте посуду с антипригарным покрытием, чтобы снизить количество масла при готовке.

Помните, что растительные масла тоже содержат жир, и ограничьтесь чайной ложкой масла на человека при заправке салата.

**13. Не менее 600 г фруктов и овощей в день.** Овощи, фрукты и ягоды содержат витамины, которых нет в других продуктах питания. Помимо аскорбиновой кислоты — витамина С — в них есть каротиноиды, фолиевая кислота и флавоноиды, объединенные общим названием «витамин Р».

Овощи и фрукты лучше есть сырыми или щадяще обработанными термически — так в них сохраняется больше витаминов и полезных веществ. Регулярно употребляйте зеленые и оранжевые овощи — в них содержатся флавоноиды — природные антиоксиданты, защищающие организм от старения.

**14. Потребляйте рыбу минимум раз в неделю.** В жирной рыбе — скумбрии, сельди или семге — много незаменимых жирных кислот Омега-3, которые борются с заболеваниями сердца и сосудов. Для положительного эффекта лучше употреблять не менее трех рыбных блюд в неделю.

**15. Включите в рацион молочные продукты.** Суточную норму кальция можно получить из полулитра молока, а витамина В2 — из стакана. Кисломолочные продукты подходят и тем, кто не переносит обычное молоко. Они так же полезны, как и молоко, хорошо перевариваются и помогают поддерживать в порядке микрофлору кишечника.

Ешьте молочные каши. Молоко и крупы по составу хорошо друг друга дополняют и легко перевариваются вместе, не создавая дополнительной нагрузки на пищеварительный тракт.

**16. Учите детей правильному питанию.** Причины лишнего веса взрослых обычно заключаются в том, как они питались в детстве. Дети не способны к самоограничению, поэтому сахар особенно надо ограничивать. Приучайте себя и детей к фруктам вместо выпечки и конфет, снижайте потребление сладких напитков.

**17. Лишний вес: избыток питания или недостаток движения.** Вес увеличивается, когда организм получает с пищей больше энергии, чем ему требуется. Не имеет значения, больше вы съели яблок или свиных отбивных. Если в организм поступает больше энергии, чем он может потратить — это приводит к увеличению веса.

В России причиной лишнего веса чаще всего является избыток животных жиров в питании.

К таким продуктам относятся, например, колбасы, сливочное масло, твердые сыры, а также жирные сорта мяса – свинина и баранина.

**18. Проверить свой вес просто.** Понять, есть ли у вас лишний вес, можно, рассчитав индекс массы тела (ИМТ) по специальной формуле.  $ИМТ = \text{масса тела в килограммах} / (\text{рост в метрах} \times \text{рост в метрах})$ . Или просто внесите свои данные в [калькулятор](#) на сайте Takzdorovo.ru. Если вы получили значение от 18,5 до 25, значит, лишнего веса у вас нет.

**19. Количество калорий зависит от вашего образа жизни.** Количество энергии, необходимой для организма, зависит от того, насколько вы активны. Если вы целый день сидите в офисе, то тратите около 1600 ккал – это очень низкая активность. При ежедневных занятиях фитнесом в день тратится до 2500 ккал – это средняя нагрузка.

Тяжелый физический труд отнимает 4000 и более ккал в день. Поэтому калорийность рациона надо подбирать, [предварительно определив](#), сколько энергии вы тратите.

**20. Здоровое питание – это просто и недорого.** Самые полезные крупы – самые дешевые. Зимой лучше покупать замороженные овощи вместо дорогих свежих, нежирные молочные продукты дешевле цельных, а растительные масла – сливочных. И готовить дома выгоднее, чем регулярно покупать полуфабрикаты. Изменение пищевых привычек благоприятно скажется на здоровье, внешнем виде и самочувствии.