

**«РЖД-Медицина» — оператор программ
оздоровления ОАО «РЖД»**



ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ – ЭТО ПРОСТО!

Рекомендации по питанию и приготовлению блюд
для работников ОАО «РЖД»





САХАР

Сладкий и такой вкусный. Ммм...

Сахара, которые мы получаем с пищей, можно поделить на собственные и добавленные.

Собственные сахара содержатся во фруктах и овощах. Если у вас нет проблем со здоровьем, потребление фруктов и овощей ограничивать не стоит, так как они содержат витамины, макро- и микроэлементы. А ещё во фруктах и овощах много клетчатки, которая замедляет всасывание сахара.

5 ЧАЙНЫХ ЛОЖЕК – СУТОЧНАЯ НОРМА ДОБАВЛЕННОГО САХАРА

Добавленные сахара поступают в еду при приготовлении. Их могут положить в продукт производитель, повар в ресторане или вы сами. Ещё добавленными считаются сахара из сиропов, мёда и фруктовых соков.

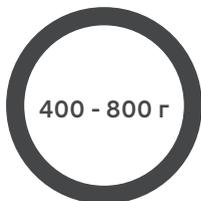
Из них сахар усваивается в организме так же быстро, как и обычный рафинированный. Поэтому именно добавленный сахар нужно ограничить до 5 чайных ложек в день (в одной чайной ложке содержится в среднем 5 г сахара).

ГЛАВНАЯ ПРОБЛЕМА – САХАРА СЛИШКОМ МНОГО

Сахар относится к базовому продуктовому набору, входит в состав многих даже не сладких продуктов. Но если добавленный сахар занимает больше 5% от всего, что вы съедаете за день, это вредит вашему организму.

Избыточное потребление сахара может привести к серьёзным заболеваниям. Прежде всего это нарушение метаболизма, рост риска диабета, разрушение зубов. Переизбыток сахара негативно влияет на микробиом, вызывает ожирение.

Сколько можно есть сахара?



Фруктов и овощей
вы можете съесть
каждый день

Это 2 фрукта
и 3 овоща в день



Добавленного
сахара в день вы
можете получать
из других продуктов

Собственные сахара на 100 г

Овощи:

от 0,4 г до 7 г

Наименее сладкие:

- Брокколи
- Огурец
- Редис
- Сельдерей

Самые сладкие:

- Свёкла
- Горох
- Кукуруза
- Морковь

Фрукты:

от 6 г до 16 г

Наименее сладкие:

- Грейпфрут
- Нектарин

Самые сладкие:

- Виноград
- Гранат
- Хурма

Добавленные сахара на 100 г

Сахар может быть и в несладких продуктах

Молочные продукты

Йогурты с наполнителем: до 25 г

Кондитерские изделия

Печенье: до 50 г

Сухие завтраки

Хлопья для завтрака: до 25 г

Соусы

Кетчуп: до 35 г

Хлеб

Белый хлеб: до 10 г

Напитки

Сладкие газировки: до 10 г

Фруктовые соки: собственные
сахара + добавленные до 15 г

Рацион

5%

Норма добавленного сахара

ЗА КРАСИВЫМИ НАЗВАНИЯМИ – ТАКОЙ ЖЕ САХАР

Если вы ищете замену сахару, то можете использовать сироп топинамбура (инулин) и такие сахарозаменители, как эритрит, ксилит, изомальт, стевию. Не стоит заменять сахар на фруктозу (негативно влияет на здоровье кишечника), мёд (последствия от переизбытка такие же, как и от сахара), различные сиропы (виноградный, кленовый).

Альтернативные виды сахара становятся всё популярнее, но это всё тот же сахар. Тростниковый, пальмовый, кокосовый, кленовый, виноградный сахара не отличаются от свекольного по воздействию на организм и не могут быть его заменой.

НЕ СТОИТ БОЯТЬСЯ САХАРА, ГЛАВНОЕ – НЕ ПЕРЕЕДАТЬ

Эти простые рекомендации помогут вам начать снижать потребление сахара:

- Снижайте уровень потребления сахара постепенно.
- Для утоления жажды отдавайте предпочтение воде и напиткам без сахара.
- Ешьте фрукты вместо сладостей и выпечки. Они сладкие на вкус, но в них есть клетчатка, которая снижает влияние сахара.
- Для подслащивания чая или кофе и для выпечки используйте сахарозаменители.
- Выбирая продукты по составу, смотрите, чтобы сахар не был одним из первых трех компонентов.
- Если хотите съесть сладкое, не ешьте его натощак. Лучше после еды.

17 ложек сахара

потребляет средний россиянин каждый день, а это 6200 ложек сахара или 585 бутылок газировки в год

Сколько сахара вы пьёте (на 100мл)?

Содержание сахара в напитках (в ложках. 1 чайная ложка = 5 г сахара):

Вода



0

Кофе 3 в 1



1

Спорт напитки



1,5

Пакетированный сок



2,5

Газировки



2,5

Много или мало – 5 ложек сахара в день?

Это половина шоколадки или около килограмма фруктов



Сладкий йогурт с добавками



100 г
4 ложки



Молочный коктейль



100 мл
2,5 ложки



Йогурт без добавок



0 ложек



Орехи без обсыпки



0 ложек



СОЛЬ

Соль, а точнее, натрий в её составе, нужен для поддержания в организме человека баланса воды и солей, обеспечения работы мышц, и проведения нервных импульсов. Но избыток натрия увеличивает количество жидкости в организме и приводит к повышению риска развития сердечно-сосудистых заболеваний, инсульта и заболеваний почек.

В одной чайной ложке 5 г соли, а это 2 г натрия. Именно столько нужно вашему организму для нормального функционирования.

1 ЧАЙНАЯ ЛОЖКА – СУТОЧНАЯ НОРМА СОЛИ

Особенно важно следить за количеством соли людям с повышенным давлением, отёками и лишним весом.

Альтернатива соли: добавляйте в еду перец, чеснок, укроп, петрушку, базилик, тимьян.

В СРЕДНЕМ РОССИЯНИН СЪЕДАЕТ 2-3 ЧАЙНЫЕ ЛОЖКИ СОЛИ В ДЕНЬ

Рекордсмены по содержанию соли: хлеб, консервы, солёная рыба и икра, колбаса, сыры, солёные овощи, соусы, фаст-фуд и снеки.

Чтобы есть меньше соли, откажитесь от бульонных кубиков и готовых соусов, выбирайте продукты с пониженным содержанием соли, а очень солёную пищу ешьте не чаще 1-2 раз в неделю.

А чтобы уменьшить вред от переизбытка соли, ешьте продукты, богатые калием. Он выводит лишний натрий из организма, расслабляет стенки сосудов и снижает давление. Суточная норма калия содержится в одной печёной картофелине и горсти кураги.

Йодированная соль — хорошая альтернатива обычной соли, но натрия в ней не меньше. Такая соль противопоказана людям с избытком йода.

Содержание соли в готовых продуктах (на 100 г)

Белый хлеб



1 г

Сосиски



2 г

Сыр



2,5 г

Кетчуп



2 г

Соевый соус



4 г

Развенчиваем мифы о соли:

✗ Бессолевая диета

Соль необходима нашему организму и переходить на полностью бессолевую диету не стоит. Важно соблюдать рекомендованную норму потребления.

✗ Много соли содержат только промышленные продукты

Хлеб и сыры — лидеры по содержанию соли среди продуктов. Изучайте состав.

✗ Морская соль содержит меньше натрия, чем обычная

Это неверно. Морская соль, как и обычная столовая, на 40% состоит из натрия, и разницы между ними нет. Не верьте рекламным обещаниям на упаковке.

✗ Я не досаливаю еду, значит, я не перебираю соли

Это может быть не так. Ведь до 75% соли вы получаете уже с готовыми продуктами из магазина, а не из солонки дома.

✗ Несолёная еда невкусная

Если вы ели очень соленую еду долгое время, вы привыкли к такому вкусу. Чтобы уменьшить количество соли, стоит добавить в ваш рацион другие специи и пряности.

ЖИРЫ



Жиры — незаменимый элемент рациона. Из жиров мы получаем энергию, благодаря им эффективнее работает мозг и лучше усваиваются витамины. Жиры участвуют в обмене веществ и служат строительным материалом для клеток и тканей. Безжировая диета — это не здоровое питание: важно, чтобы жиры в рационе были правильные.

30% РАЦИОНА — ПРАВИЛЬНЫЕ ЖИРЫ

Чтобы получить норму здоровых жиров на день, съедайте столовую ложку растительного масла в салате, горсть орехов и порцию жирной рыбы. В этих продуктах много ненасыщенных жиров, которые сохраняют здоровье сердца и сосудов, снижают уровень плохого холестерина. Ненасыщенные жиры — источник Омега-3, Омега-6 и Омега-9 жирных кислот.

Молочные продукты и мясо содержат насыщенные жиры. Они необходимы организму для терморегуляции, но в ограниченном количестве.

Их переизбыток увеличивает риск сахарного диабета, ожирения, заболеваний сердечно-сосудистой системы и повышения уровня холестерина.

Трансжиры содержатся в жаренных во фритюре продуктах и в частично гидрогенизированных маслах. Трансжиры приводят к значительному росту риска сердечно-сосудистых заболеваний.

ВАЖНО ПОЛУЧАТЬ ОМЕГА-3 С ЕДОЙ

Выбирайте молочные продукты с низкой жирностью, ешьте больше ненасыщенных жиров, используйте нерафинированное масло для заправки готовых блюд, а для жарки — рафинированные масла.

Хорошие и плохие жиры

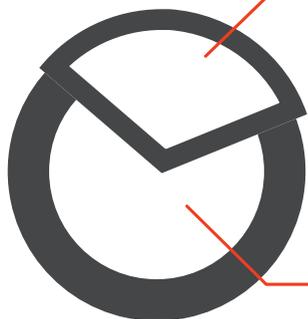
Ненасыщенные жиры	Насыщенные жиры	Трансжиры
<ul style="list-style-type: none">Жирная рыба Красная рыба Скумбрия СельдьЖидкие растительные масла Оливковое масло Льняное масло Рапсовое масло Подсолнечное маслоСемена Кунжута Тыквы Орехи	<ul style="list-style-type: none">Растительные жиры Кокосовое масло Пальмовое масло Масло какаоВысокожирные молочные продукты Сыр Сливочное масло Жирное молокоЖивотные жиры Жирное мясо Сало	<ul style="list-style-type: none">Промышленные Кондитерские и хлебобулочные изделия, в состав которых входят частично гидрогенизированные жиры*Природные Жареное мясо Молочный жир <p><small>*Жиры, переработанные из ненасыщенных жиров в насыщенные с помощью нагрева и гидрогенизации (добавления атомов водорода). Способом гидрогенизации жидкие растительные масла превращают в твёрдые, такие как маргарин или кулинарный жир.</small></p>

Правильные жиры – основа здоровья!

Омега-3

Грецкие орехи, льняные семечки и масло, жирная рыба (сельдь, скумбрия), икра, рыжиковое и конопляное масла, соя.

Улучшает работу иммунной и нервной систем, регулирует свёртываемость крови



Омега-3 и Омега-6 в отношении 1:3

Омега-6

Подсолнечное, соевое, горчичное, кунжутное, кукурузное масла, бразильский орех, арахис, миндаль, фундук, фисташки.

Омега-9

Оливковое, рапсовое, горчичное, рыжиковое масла, масло какао, сливочное масло, оливки, авокадо.

Предотвращают инфаркты мозга и сердца, нормализуют уровень холестерина, помогают работе мозга.



ОБЩАЯ КАЛОРИЙНОСТЬ

Калорийность — условная величина, которая показывает, как много энергии выделится в организме при «сжигании» того или иного продукта.

Потребность в калориях отличается в зависимости от пола, возраста и физической активности. Чем активнее вы в течение дня, тем больше калорий вам нужно.

Если вы потребляете меньше калорий, чем тратите, ваш вес снижается. Если, наоборот, переедаете и не двигаетесь, вес начинает расти.

СВЫШЕ 50%

**ЛЮДЕЙ ИМЕЮТ,
ИЗБЫТОЧНЫЙ ВЕС ИЛИ
СТРАДАЮТ ОТ ОЖИРЕНИЯ**

Лишний вес — не проблема красоты, а причина серьезных заболеваний, таких как диабет, онкологические и сердечно-сосудистые заболевания.

**ЧТОБЫ СНИЗИТЬ ВЕС,
НУЖНО УМЕНЬШИТЬ
СУТОЧНУЮ
КАЛОРИЙНОСТЬ ИЛИ
УВЕЛИЧИТЬ ФИЗИЧЕСКУЮ
АКТИВНОСТЬ**

Важно соблюдать баланс потребления калорий с их расходом. Желательно, чтобы при этом основу вашего рациона (35%) составляли овощи, по 25% должно приходиться на цельнозерновые продукты и здоровые источники белка, а 15% — на фрукты.



Очень низкая физическая активность

работники умственного труда (офисные сотрудники, диспетчеры, операторы и т.п.)

Мужчины:

18-29 лет - 2400 ккал

30-44 лет - 2300 ккал

45-64 лет - 2150 ккал

Женщины:

18-29 лет - 1900 ккал

30-44 лет - 1800 ккал

45-64 лет - 1700 ккал



Низкая физическая активность

водители, машинисты, продавцы, врачи

Мужчины:

18-29 лет - 2750 ккал

30-44 лет - 2650 ккал

45-64 лет - 2450 ккал

Женщины:

18-29 лет - 2200 ккал

30-44 лет - 2100 ккал

45-64 лет - 1950 ккал



Средняя физическая активность

слесари, наладчики, водители тяжёлой техники

Мужчины:

18-29 лет - 3250 ккал

30-44 лет - 3150 ккал

45-64 лет - 2900 ккал

Женщины:

18-29 лет - 2600 ккал

30-44 лет - 2500 ккал

45-64 лет - 2300 ккал



Высокая физическая активность

строительные рабочие, грузчики, рабочие по обслуживанию железнодорожных путей и ремонту дорог

Мужчины:

18-29 лет - 3800 ккал

30-44 лет - 3650 ккал

45-64 лет - 3400 ккал

65-74 лет - 2400 ккал

Старше 75 лет - 2300 ккал

Женщины:

18-29 лет - 3000 ккал

30-44 лет - 2850 ккал

45-64 лет - 2700 ккал

65-74 лет - 1900 ккал

Старше 75 лет - 1800 ккал

ЙОД



Йод участвует в синтезе гормонов щитовидной железы. Их задача — регулировать обмен веществ, теплообмен, рост и деление клеток. От уровня этих гормонов зависит работа печени, состояние нервной и сердечно-сосудистой систем.

Без йода человек становится невнимательным, сонливым, раздражительным. Дефицит йода приводит к замедлению обмена веществ и увеличению щитовидной железы (зоб).

150 мкг — суточная норма потребления йода. В среднем россиянин получает его с пищей в 2-3 раза меньше, чем это необходимо.

**СУТОЧНАЯ НОРМА ЙОДА
СОДЕРЖИТСЯ В 110 ГРАММАХ
ТРЕСКИ**

Получить с едой дневную норму йода под силу любому человеку даже вдалеке от моря. Для этого достаточно съесть 5 грамм йодированной соли, или 50 грамм морской капусты, или 110 грамм трески каждый день.

1 из 5

**ЖИТЕЛЕЙ РОССИИ СТРАДАЕТ
ОТ ЙОДОДЕФИЦИТА**

Узнать, достаточно ли в вашем организме йода, можно с помощью простого лабораторного анализа. А народным методом, когда оценивается скорость впитывания йода с поверхности кожи, пользоваться не стоит. Это опасно и неинформативно.

150 мкг йода – сколько это продуктов?

Морская рыба, морепродукты



Печень трески - 50 г
Треска - 110 г
Креветки - 135 г
Лосось - 300 г
Сельдь - 375 г

Овощи, зелень



Шпинат - 750 г
Щавель - 1,9 кг
Свёкла - 2,1 кг

Фрукты



Фейхоа - 60 г
Хурма - 500 г

Мясо



Свинина - 2,1 кг
Говядина - 2,1 кг

Молочные продукты



Сыр - 375 г
Творог - 580 г
Сливочное масло - 1,7 кг
Молоко 1,7 л

Крупы



Пшеница - 1,3 кг
Гречневая крупа - 3 кг

Симптомы йододефицита



Нарушение сердечного ритма



Хрупкие ногти



Выпадение волос



Болезненность в мышцах



Лишний вес



Сухая кожа



Рассеянность



Головные боли



Забывчивость



Слабость и усталость

ПИЩЕВЫЕ ВОЛОКНА



Пищевые волокна содержатся в растительной пище и практически не усваиваются организмом. Но это не значит, что они не нужны. Из пищевых волокон организм не получает энергию, витамины и минералы, но они обязательно должны присутствовать в здоровом рационе.

Регулярное употребление пищевых волокон улучшает пищеварение и положительно влияет на работу печени, желчного пузыря, поджелудочной железы и кишечника.

СУТОЧНАЯ НОРМА ПОТРЕБЛЕНИЯ ПИЩЕВЫХ ВОЛОКОН: 20 - 25 ГРАММ

Чтобы получить суточную норму пищевых волокон, достаточно съесть 30 грамм пшеничных отрубей и 70 грамм кураги.

ХОТИТЕ СНИЗИТЬ ВЕС — УВЕЛИЧЬТЕ КОЛИЧЕСТВО ПИЩЕВЫХ ВОЛОКОН ДО 35 - 50 ГРАММ

Пищевые волокна поддерживают состав микрофлоры кишечника, снижают всасывание глюкозы и выводят холестерин. Благодаря им вы дольше чувствуете сытость, а пища лучше усваивается и переваривается.

Источники пищевых волокон — продукты растительного происхождения. Важно включить в рацион как можно больше разнообразных растительных продуктов, чтобы ваш организм мог получать и растворимые, и нерастворимые пищевые волокна. Растворимые помогают снизить уровень плохого холестерина и глюкозы в крови, а нерастворимые улучшают пищеварение.

Источники пищевых волокон

Растворимых



Овощи
Фрукты
Бобовые

Нерастворимых



Цельнозерновые крупы
Проростки
Семена льна
Отруби

Продукты, богатые пищевыми волокнами (на 100 г)



Пшеничные отруби
43 г



Изюм
7 г



Курага
18 г



Цельнозерновой хлеб
6 г



Сушёные яблоки
15 г



Овсяная каша
6 г



Ржаной хлеб
8 г



Орехи
5 г

Сила маленьких шагов.

Начинаем увеличивать потребление

пищевых волокон постепенно:

Каждые

7^г
пищевых
волокон
сверх нормы

=

1

порция
гречки

+

2

порции
овощей

=

на

7
%

ниже риск
инсульта



«СВЕТОФОР»

ДЛЯ ПОТРЕБИТЕЛЯ

Практически любой продукт со сложным составом, который вы можете купить в магазине, будет содержать соль, сахар, насыщенные жирные кислоты и трансжиры. Все они нужны вашему организму (за исключением трансжиров), но переизбыток принесёт только вред.

ЧТЕНИЕ МАРКИРОВКИ ПОМОГАЕТ УЛУЧШИТЬ РАЦИОН

2 из 5 россиян страдают заболеваниями, вызванными несбалансированным питанием. Найти здоровый продукт на полках магазинов вам поможет маркировка «Светофор».

С помощью трёх цветов — красного, жёлтого и зелёного — вы сможете быстро понять, насколько много в продукте жиров, насыщенных жирных кислот, трансжиров, натрия (соли) и добавленного сахара.

КРАСНЫЙ — ОГРАНИЧИТЬ, ЖЁЛТЫЙ — УПОТРЕБЛЯТЬ УМЕРЕННО, ЗЕЛЁНЫЙ — ЗДОРОВЫЙ ПРОДУКТ

Правила просты и знакомы каждому. Например, если поле с солью окрашено в красный цвет, то в продукте слишком много соли, его потребление лучше ограничить. Жёлтый цвет означает, что соли много, но такой продукт можно есть умеренно. Если поле зелёное, то продукт можно смело включать в рацион, соли там мало. То же самое с сахаром, жирами, насыщенными жирными кислотами и трансжирами.

Обратите внимание! Маркировка учитывает только добавленные сахара. Поэтому, например, сок, в котором содержится много природного сахара, будет с зелёной маркировкой по сахарам.

«Светофор» сигнализирует о количестве критически важных веществ в продукте

И поможет выбирать здоровые продукты, чтобы не превышать рекомендуемые уровни суточного потребления

				
Соль	Сахар	Жиры	Насыщенные жирные кислоты (НЖК)	Трансжиры
< 5 г	< 25 г	< 65 г	< 20 г	< 2 г

Правила «Светофора»

Красный — содержание соли/сахара/жиров/НЖК значительно превышено

Жёлтый — содержание высокое, но продукт можно есть умеренно

Зелёный — содержание в норме

Мясные, рыбные и другие твёрдые продукты

Жиры, г/100г	Сахар, г/100г	Соль, г/100г	НЖК, г/100г
--------------	---------------	--------------	-------------



	> 18	> 22	> 0,7	> 5
	3-18	5-22	0,12-0,7	1,5-5
	< 3	< 5	< 0,12	< 1,5

Напитки



	> 18	> 7	> 9	> 5
	2,5-18	2,5-7	5-9	0,75-5
	< 2,5	< 2,5	< 5	< 0,75

Молочные продукты



	> 9	> 9	-	> 5,85
	3,5-9	5-9	-	2,3-5,85
	< 3,5	< 5	-	< 2,3



ПРИНЦИП ЗДОРОВОЙ ТАРЕЛКИ

Здоровая тарелка — простой способ питаться сбалансированно без постоянного подсчёта калорий. Суть принципа здоровой тарелки: визуально поделить еду на вашей тарелке на 4 части так, чтобы 35% приходилось на овощи, 15% — на фрукты, 25% — на цельные зёрна и оставшиеся 25% — на белки. Так вы будете получать все элементы в достаточном количестве.

СОСТАВЛЯЙТЕ ЗДОРОВУЮ ТАРЕЛКУ МИНИМУМ ОДИН РАЗ В ДЕНЬ

Метод тарелки можно применять как дома, так и в столовой и в общественном питании. Желательно, чтобы принцип тарелки сохранялся в течение всего дня. Например, если с утра вы съели творог или яичницу (сектор белка), то в обед нужно будет увеличить количество круп и овощей (сектор овощей и цельнозерновых).

1/2 ВАШЕГО
РАЦИОНА

ДОЛЖНЫ СОСТАВЛЯТЬ ОВОЩИ И ФРУКТЫ

Если вы едите сложное блюдо, например, куриный суп, то мысленно разложите ингредиенты по секторам. Морковь и лук пойдут в овощи, мясо — в белки, лапша — в зерновые. Большинство привычных нам супов уже отвечают принципу тарелки.

Имейте в виду, что принцип здоровой тарелки условен. Если в один из приёмов пищи кусок рыбы или порция салата занимает больше положенного места, это не страшно. Если вам кажется, что вы не наедаетесь, лучше не увеличивать размер тарелки, а подумать над её наполнением. Добавьте больше овощей, в салат кладите масло и семена.

Пример дневного рациона на 2500 ккал:

Белки

Скумбрия запечённая - 200 г
Котлета из индейки - 200 г
Горох отварной - 200 г
Творог - 200 г
Орехи - 30 г



Цельные зерна

Овсяная каша - 200 г
Отварные цельнозерновые макароны - 200 г
Цельнозерновой хлеб - 60 г
Гречневая каша - 200 г
Хлебцы цельнозерновые - 30 г

Овощи – 400 г

Овощной салат с 2 ложками растительного масла
Брокколи
Листовая зелень

Фрукты

Банан - 100 г
Яблоко - 100 г

Дневное меню на 2500 ккал:

Завтрак (433 ккал)

Овсяная каша с фруктами и орехами и варёные яйца

- 1 ст. овсяных хлопьев приготовить в $\frac{1}{2}$ ст. обезжиренного молока и $\frac{1}{2}$ ст. воды
- $\frac{1}{2}$ среднего яблока нарезать кубиками
- 1 ст. л. рубленых грецких орехов

Украсить кашу яблоком, грецкими орехами и щепоткой корицы.

- 2 куриных яйца отварить вкрутую

Утренний перекус (256 ккал)

- $\frac{1}{2}$ груши среднего размера
- 2 ломтика сыра (30 г)
- 2 кусочка цельнозернового хлеба

Обед (750 ккал)

Стейк из курицы на подушке из зелени с гречневой кашей и зелёный салат с фасолью

Курица:

- куриное филе (200 г) смазать специями, запечь, подавать на подушке из петрушки / укропа / другой зелени
- 1 ст. отваренной гречневой крупы

Зелёный салат с фасолью:

- $\frac{1}{4}$ консервированной фасоли
- 2 ст. зелени
- $\frac{1}{2}$ ст. огурца нарезать ломтиками

- 5 помидоров черри разрезать пополам
- 1 ст. л. сыра фета
- 5 шт. оливок без косточек
- $\frac{1}{4}$ ст. пряных нуттовых «орешков»

Смешайте ингредиенты и заправьте салат $\frac{1}{2}$ ст. л. бальзамического уксуса и $\frac{1}{2}$ ст. л. оливкового масла.

Дневной перекус (289 ккал)

- 6 шт. кураги
- 200 г творога
- $\frac{1}{2}$ банана

Ужин (543 ккал)

Рыба с кабачком и цельнозерновой рис:

- 200 г филе красной рыбы, запечённого с $\frac{1}{4}$ ч. л. оливкового масла, $\frac{1}{4}$ ч. л. сушёного орегано, щепоткой соли и перца
- 1 ст. кабачка, запечённого с $\frac{1}{2}$ ст. л. оливкового масла, щепоткой соли и перца
- 1 ст. цельнозернового риса (бурый рис)
- Долька лимона для украшения

Вечерний перекус (238)

- 3 цельнозерновых хлебца (30 г)
- 2 чернослива
- 1 ст. кефира

БАЛАНС В ПИТАНИИ



Много говорят о количестве съеденного, калорийности, но также важно и качество потребляемой еды. Ведь одно и то же количество калорий может быть наполнено разным количеством белков, жиров, углеводов и витаминов.

КАЧЕСТВЕННАЯ ЕДА ОБЕСПЕЧИВАЕТ ОРГАНИЗМ ВСЕМ НЕОБХОДИМЫМ

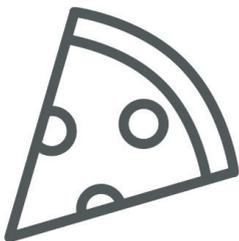
Представьте, что ваш организм — это поезд. И собрать его можно по-разному. Первый способ — чётко следовать инструкции: использовать необходимые детали в нужном количестве, правильно их установить. Второй — делать как захочется: забыть про двигатель, поставить лишние двери в вагоны, плохо прикрутить колёса. Во втором случае поезд либо совсем никуда не поедет, либо развалится по дороге.

1 ПАЧКА ЧИПСОВ ПО КАЛОРИЙНОСТИ РАВНА ПОЛНОЦЕННОМУ ОБЕДУ

Так же и с вашим организмом. Можно питаться несбалансированно, недоедать одних веществ и переедать других, отдавать предпочтение еде с «пустыми» калориями (калорий много, а питательных веществ и пользы мало). Тогда организм, как и поезд, будет рассыпаться на ходу.

Питайтесь полноценно, разнообразно и умеренно. Такой подход обеспечит ваш организм максимальным количеством разных питательных веществ и снизит риски возникновения серьёзных заболеваний.

Выбирайте продукты правильно!



Кусок пиццы (250 ккал)

- = 200 г творога
- = 150 г отварного куриного филе
- = 2 чашки овощного салата с оливковым маслом
- = 3 яблока
- = 250 г отварных макарон
- = 40 г орехов

Сколько мне нужно есть?

Определить вашу порцию поможет ладонь

Ладонь



Порция
белка

Кулак



Порция
овощей и
фруктов

Горсть



Порция
углеводов

Большой палец



Порция
жиров

Кулак



Порция
молочных
продуктов

Дневной рацион:

2 порции
белка (мясо,
птица, рыба,
бобовые)

5 порций
овощей и
фруктов

4 порции
сложных
углеводов

2 порции
жиров

2 порции
молочных
продуктов

ИСТОЧНИКИ

Федеральный закон «О качестве и безопасности пищевых продуктов» от 02.01.2000 N 29-ФЗ (последняя редакция).

http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_25584/

Федеральный закон от 21.11.2011 N 323-ФЗ (ред. от 02.07.2021) Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.01.2022).

<https://sudact.ru/law/federalnyi-zakon-ot-21112011-n-323-fz-ob/>

Стратегия формирования здорового образа жизни населения, профилактики и контроля неинфекционных заболеваний на период до 2025 года.

<https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/73421912/>

Стратегия повышения качества пищевой продукции в Российской Федерации до 2030 года.

<https://docs.cntd.ru/document/420363999>

Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации (ред.2021).

<http://web.ion.ru/files/%D0%9D%D0%BE%D1%80%D0%BC%D1%8B%20%D1%84%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B8%D1%85%20%D0%BF%D0%BE%D1%82%D1%80%D0%B5%D0%B1%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%B9%202021.pdf>

Приказ Министерства здравоохранения РФ от 19 августа 2016 г. № 614 «Об утверждении Рекомендаций по рациональным нормам потребления пищевых продуктов, отвечающих современным требованиям здорового питания».

<https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71385784/>

Доктрина продовольственной безопасности Российской Федерации (утв. Указом Президента Российской Федерации от 21.01.2020 № 20).

<https://base.garant.ru/73438425/>

Единые санитарно-эпидемиологические и гигиенические требования к продукции (товарам), подлежащей санитарно-эпидемиологическому надзору (контролю). [Электронный ресурс]. – Режим доступа:

<http://www.eurasiancommission.org/ru/act/>

<texnreg/depstanmer/sanmeri/Documents/%d1%80%d0%b0%d0%b7%d0%b4%d0%b5%d0%bb%201%20%d0%95%d0%a1%d0%a2.pdf>

Эллер К.И., Перова И.Б., Рылина Е.В., Аксенов И.В. Биологически активные вещества // Нутрициология и клиническая диетология: национальное руководство / под ред. В.А. Тутельяна, Д.Б. Никитюка. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2020. С. 144–161.

Рекомендации по рациональным нормам потребления пищевых продуктов. Министерство Здравоохранения РФ, 2016.

<https://base.garant.ru/71485784/>

Химический состав российских пищевых продуктов: Справочник / Под ред. член-корр. МАИ, проф. И. М. Скурихина и академика РАМН, проф. В. А. Тутельяна. М.: Делфи принт, 2002. -236 с.

Здоровое питание. Основные факты. ВОЗ, 2018.

<https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>

Диетология: Руководство. Под редакцией А. Ю. Барановского. М.: Питер, 2008.

Сахар

Солнцева Т. Н., Ханферьян Р. А., Раджабканиев Р. М. Евстратова В. С. Источники добавленного сахара и их возможное значение в формировании ожирения и избыточной массы тела // Вопр. питания. 2018. Т. 87, № 4. С. 56-61. doi: 10.24411/0042-8833-2018-10042.

https://www.voprosy-pitaniya.ru/ru/jarticles_diet/647.html?SSr=52013489aa19ffffff27c_07e6031e13340b-52b0

Потребление основных продуктов питания населением Российской Федерации. Росстат, 2021.

<https://rosstat.gov.ru/storage/mediabank/Potr21.rar>

ЕРБ ВОЗ начнет реализацию новой инициативы по сокращению потребления сахара и калорий под руководством Соединенного Королевства. ВОЗ, 2022.

<https://www.euro.who.int/en/health-topics/disease-prevention/nutrition/news/news/2022/01/who-europe-to-launch-new-sugar-and-calorie-reduction-initiative-led-by-the-united-kingdom>

Added and free sugars should be as low as possible. EFSA, 2022.

<https://www.efsa.europa.eu/en/news/added-and-free-sugars-should-be-low-possible>

Added Sugar in the Diet. Harvard T.H. Chan.

<https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/carbohydrates/added-sugar-in-the-diet/>

Scientific Opinion on the Tolerable Upper Intake Level for dietary sugars (EFSA-Q-2016-00414). EFSA Journal 2022;20(2):7074.

<https://efsa.onlinelibrary.wiley.com/action/downloadSupplement?doi=10.2903/j.efsa.2022.7074&file=efs27074-sup-0016-Annex-P.pdf>

Guideline: sugars intake for adults and children. Printed by the WHO Document Production Services, Geneva, Switzerland.

http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/149782/1/9789241549028_eng.pdf

Dietary sugars and body weight: systematic review and meta-analyses of randomised controlled trials and cohort studies. Te Morenga L, Mallard S, Mann J. BMJ. 2012 Jan 15;346:e7492.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23321486>

Dietary sugars and cardiometabolic risk: systematic review and meta-analyses of randomized controlled trials of the effects on blood pressure and lipids. Te Morenga LA, Howatson AJ, Jones RM, Mann J. Am J Clin Nutr. 2014 Jul;100(1):65-79.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24808490>

How does sugar in our diet affect our health? National Health Service, 2017.

<https://www.nhs.uk/live-well/eat-well/how-does-sugar-in-our-diet-affect-our-health/>

Sugar-sweetened beverage consumption and incident hypertension: a systematic review and meta-analysis of prospective cohorts. Jayalath VH, de Souza RJ, Ha V, Mirrahimi A, Blanco-Mejia S, Di Buono M, Jenkins AL, Leiter LA, Wolever TM, Beyene J, Kendall CW, Jenkins DJ, Sievenpiper JL. Am J Clin Nutr. 2015 Oct;102(4):914-21.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26269365>

Соль

Рекомендации гражданам: О скрытой соли в продуктах питания. Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека.

https://www.rosпотребнадзор.ru/activities/recommendations/details.php?ELEMENT_ID=15460

Потребление основных продуктов питания населением Российской Федерации. Росстат, 2021.

<https://rosstat.gov.ru/storage/mediabank/Potr21.rar>

Герасимов ГА., Цуркан Л., Асланян Г., Шалару И., Демишкан Д. Моделирование потребления йода с пищевыми продуктами промышленного производства, изготовленными с йодированной солью, у взрослого населения и беременных в Армении и Молдове // Вопросы питания. 2021. Т 90, № 1. С. 49-56.

<https://doi.org/10.33029/0042-8833-2021-90-1-49-56>

Guideline: Fortification of Food-Grade Salt with Iodine for the Prevention and Control of Iodine Deficiency Disorders Press through the WHO. [Электронный ресурс]

www.who.int/about/licensing/copyright_form/en/index.html

Salt, table USDA, Agricultural Research Service, National Nutrient Database for Standard Reference, Full Report (All Nutrients): 02047.

<https://ndb.nal.usda.gov/ndb/foods/show/02047?n1=%7BQv%3D1%7D&fgcd=&man=&facet=&count=&max=25&sort=default&qlookup=salt&offset=&format=Full&new=&measureby=&Qv=1&ds=&qt=&qp=&qd=&qn=&q=&ing=>

Sodium intake in populations: assessment of evidence. Strom, Brian L.; Yaktine, Ann L.; Oria, Maria, eds. Institute of Medicine of the National Academies. October 2013.

<https://www.nap.edu/read/18311/chapter/1#i>

Salt intake, stroke, and cardiovascular disease: meta-analysis of prospective studies. Strazzullo, Pasquale; D'Elia, Lanfranco; Kandala, Ngianga-Bakwin; Cappuccio, Francesco P. BMJ. 2009; 339: b4567.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2782060/>

Effect of longer term modest salt reduction on blood pressure: Cochrane systematic review and meta-analysis of randomised trials. He FJ, Li J, Macgregor GA. BMJ. 2013 Apr 3;346:f1325.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23558162>

Salt: the facts. National Health Service, 2018.

<https://www.nhs.uk/live-well/eat-well/salt-nutrition/>

Cutting Back on Sodium. American Diabetes Association, 2015.

<http://www.diabetes.org/food-and-fitness/food/what-can-i-eat/food-tips/cutting-back-on-sodium.html>

Жиры

Коденцова В. М., Кочеткова А. А., Смирнова Е. А., Саркисян В. А., Бессонов В. В. Состав жирового компонента рациона и обеспеченности организма жирорастворимыми витаминами. Вопросы питания, 2014.

https://www.voprosy-pitaniya.ru/ru/jarticles/diet/313.html?SSr=47013489aa20ffffff27c_07e6031e142f15-20a0

Ших Е.В., Махова А.А. Длинноцепочечные полиненасыщенные жирные кислоты семейства Ω -3 в профилактике заболеваний у взрослых и детей: взгляд клинического фармаколога // Вопр. питания. 2019. Т. 88, № 2. С. 91-100.

https://www.voprosy-pitaniya.ru/ru/jarticles/diet/706.html?SSr=0401348a0920ffffff27c_07e60419140402-559d

Бессонов В. В., Зайцева Л. В. Трансизомеры жирных кислот: риски для здоровья и пути снижения потребления. Вопр. питания. 2016. № 3. С. 6-18.

https://www.voprosy-pitaniya.ru/ru/jarticles/diet/448.html?SSr=0501348a0920ffffff27c_07e6041914051f-586e

Симакова И. В., Перкель Р. Л., Куткина М. Н., Волочай А. Г. Проблемы обеспечения безопасности продукции быстрого питания, жареной во фритюре. Вопр. питания. 2015. № 5. С. 112-120.

https://www.voprosy-pitaniya.ru/ru/jarticles/diet/396.html?SSr=0501348a0920ffffff27c_07e6041914051f-586e

A review of the effects of nuts on appetite, food intake, metabolism, and body weight. Tan SY, Dhillon J, Mattes RD. Am J Clin Nutr. 2014 Jul;100 Suppl 1:412S-225S.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24920033/>

Milk and dairy products in human nutrition. FAO, 2013.

<http://www.fao.org/3/i3396e/i3396e.pdf>

Fish, long chain omega-3 polyunsaturated fatty acids consumption, and risk of all-cause mortality: a systematic review and dose-response meta-analysis from 23 independent prospective cohort studies. Wan Y, Zheng J, Wang F, Li D. Asia Pac J Clin Nutr. 2017;26(5):939-956.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28802305>

Intakes of fish and polyunsaturated fatty acids and mild-to-severe cognitive impairment risks: a dose-response meta-analysis of 21 cohort studies. Zhang Y, Chen J, Qiu J, Li Y, Wang J, Jiao J. Am J Clin Nutr. 2016 Feb;103(2):330-40.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26718417>

Общая калорийность

Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации (ред.2021).

<http://web.ion.ru/files/%D0%9D%D0%BE%D1%80%D0%BC%D1%8B%20%D1%84%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B8%D1%85%20%D0%BF%D0%BE%D1%82%D1%80%D0%B5%D0%B1%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%B9%202021.pdf>

Шарафетдинов Х.Х., Плотникова О.А. Ожирение как глобальный вызов XXI века: лечебное питание, профилактика и терапия // Вопросы питания. 2020. Т. 89, № 4. С. 161-171.

https://www.voprosy-pitaniya.ru/ru/jarticles/diet/813.html?SSr=47013489aa20ffffff27c_07e6031e142f15-20a

Мартинчик А. Н., Батурин А.К., Камбаров А. О. Анализ ассоциации структуры энергии рациона по макронутриентам и распространения избыточной массы тела и ожирения среди населения России // Вопросы питания. 2020. Т. 89, № 3. С. 40-53.

https://www.voprosy-pitaniya.ru/ru/jarticles/diet/786.html?SSr=47013489aa20ffffff27c_07e6031e142f15-20a0

Проблема ожирения: краткие статистические данные. ВОЗ, 2020.

<https://www.euro.who.int/ru/health-topics/noncommunicable-diseases/obesity/data-and-statistics>

12 week weight loss guide. Losing weight. National Health Service, 2015.

Йод

Суплотова Л. А., Макарова О. Б., Шарухо Г. В., Ковальжина Л. С. Роль питания в профилактике и коррекции йододефицитных состояний на эндемичной территории. Вопр. питания. 2018. Т. 87, № 5. С. 27-36.

https://www.voprosy-pitaniya.ru/ru/jarticles/diet/658.html?SSr=09013489aa20ffffff27c_07e6031e14092d-6be8

Кекина Е. Г., Голубкина Н. А., Тульчинская О. В. Значение рыбы для обеспеченности йодом и селеном жителей Москвы и Московской области. Вопр. питания. - 2014. - Т. 83, № 5. - С. 51-57.

https://www.voprosy-pitaniya.ru/ru/jarticles/diet/304.html?SSr=09013489aa20ffffff27c_07e6031e14092d-6be8

Джадтоева Ф.А., Герасимов Г.А., Сырцова Л. Е., Полесский В. А., Расова Л. К., Красильщиков М. И. Профилактика дефицита йода: информационная поддержка. Вопросы питания, 2011.

https://www.voprosy-pitaniya.ru/ru/jarticles_diet/23.html?SSr=09013489aa20ffffff27c_07e6031e14092d-6be8

Пищевые волокна

Шевелева С.А., Куваева И.Б., Ефимочкина Н.Р., Маркова Ю.М., Просянных М.Ю. Микробиом кишечника: от эталона нормы к патологии // Вопросы питания. 2020. Т. 89. № 4. С. 35–51.

https://www.voprosy-pitaniya.ru/ru/jarticles_diet/803.html?SSr=51013489f318ffffff27c_07e6040312331d-128a

Пырьева Е.А., Сафронова А.И. Роль и место пищевых волокон в структуре питания населения // Вопр. питания. 2019. Т. 88, № 6. С. 5-11.

https://www.voprosy-pitaniya.ru/ru/jarticles_diet/745.html?SSr=09013489aa20ffffff27c_07e6031e14092d-6be8

Dietary fibre, whole grains, and risk of colorectal cancer: systematic review and dose-response meta-analysis of prospective studies. Aune D, Chan DS, Lau R, et al. BMJ. 2011;343:d6617.

<https://www.bmj.com/content/343/bmj.d6617>

Consumption of whole grains and cereal fiber and total and cause-specific mortality: prospective analysis of 367,442 individuals. Huang T, Xu M, Lee A, Cho S, Qi L. BMC Med. 2015 Mar 24;13:59.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25858689>

«Светофор» для потребителя

МР 2.3.0122-18 Цветовая индикация на маркировке пищевой продукции в целях информирования потребителей. Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека, 2018.

https://www.rosпотреbnadzor.ru/bitrix/redirect.php?event1=file&event2=download&event3=mr-2.3.0122_18-svetofornaya-markirovka.pdf&goto=/upload/iblock/f17/mr-2.3.0122_18-svetofornaya-markirovka.pdf

Принцип здоровой тарелки

Тарелка здорового питания. Harvard T. H. Chan.

<https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/healthy-eating-plate/translations/russian/>

The Eatwell Guide booklet. Public Health England, 2016.

<https://www.gov.uk/government/publications/the-eatwell-guide>

Australian Dietary Guidelines. National Health and Medical Research Council, 2013.

<https://www.fao.org/nutrition/education/food-dietary-guidelines/regions/countries/australia/en>

Баланс в питании

Сметнева Н.С., Погожева А.В., Васильев Ю.Л., Дыдыкин С.С., Дыдыкина И.С., Коваленко А.А. Роль оптимального питания в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний // Вопросы питания. 2020. Т. 89, № 3. С. 114-124.

https://www.voprosy-pitaniya.ru/ru/jarticles_diet/793.html?SSr=16013489aa20ffffff27c_07e6031e14102e-7743

The Influence of Portion Size and Timing of Meals on Weight Balance and Obesity. Berg C, Forslund HB. Curr Obes Rep. 2015 Mar;4(1):11-8.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26627086/>

A healthy lifestyle. 12 steps to healthy eating. ВОЗ, 2019.

<https://www.euro.who.int/en/health-topics/disease-prevention/nutrition/a-healthy-lifestyle>

DASH Eating Plan. National Heart, Lung, and Blood Institute, 2018.

<https://www.nhlbi.nih.gov/education/dash-eating-plan>

2015–2020 Dietary Guidelines for Americans. USDA/HHS, 2015.

<https://www.dietaryguidelines.gov/>

