

**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, соевое), 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 (обезжиренное молоко, варёный картофель, нежирное мясо);
- ✓ Готовить пищу на пару, в микроволновой печи или тушить, отваривать, запекать её;
- ✓ Уменьшить добавление жира, масла в процессе приготовления пищи.  
1 ед. = 1 ст. ложка растительного масла (обычного маргарина).  
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 ч. ложки (5 г) в день с учётом содержания в хлебе, консервированных и других продуктах. Рекомендуется использовать йодированную соль.

**Алкоголь** (не более 2 ед. в день) – по рекомендациям Всемирной организации здравоохранения, не более 30 г для мужчин и не более 15 г для женщин. Потребление алкоголя не должно быть регулярным, ежедневным!

- 1 ед. = 30 г (1 рюмка) водки.
- 1 ед. = 110-120 г (1 бокал) красного вина.
- 1 ед. = 330 г (1 маленькая баночка) пива.

**Сахар** следует ограничить как в чистом виде, так и в составе сладостей, сладких напитков, подслащённых продуктов (не более 30-40 г в день). Сахар не содержит витаминов и минеральных веществ, является калорийным и может вызвать ожирение, сахарный диабет, кариес.



## Ваша еда – ВАШЕ ЛЕКАРСТВО!

✓ При сопутствующей артериальной гипертензии и сердечной недостаточности в рационе необходимо увеличить количество продуктов, содержащих соли калия (печёный картофель, кабачки, тыква, курага, чернослив) и магния (каши, орехи). При сердечной недостаточности желательнее шире использовать разгрузочные (молочные, фруктовые, овощные) дни.

✓ При сопутствующих дискинезиях желчного пузыря и толстой кишки рекомендуется увеличить употребление «балластных веществ» (фрукты, овощи, хлеб грубого помола), чтобы нормализовать желчеотделение.

✓ При сопутствующей подагре и остеохондрозе необходимо ограничить потребление мясных и рыбных бульонов, мяса до 2-3 раз в неделю. На ночь рекомендуется стакан сока или минеральной воды.

**Рациональное, сбалансированное питание с низкой калорийностью и антисклеротической направленностью – надёжная защита вашего сердца от сердечно-сосудистых заболеваний!**

**Посетите Центр здоровья в Сургуте по адресу Дзержинского, 15 тел.: 56-21-70**



## РЕЦЕПТЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ



*Раз мы осуждены на то, чтобы есть,  
будем есть хорошо.*

*А. Брийя-Соварен*

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

#### **ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ – это:**

- ✓ энергетическое равновесие;
- ✓ сбалансированный по пищевым веществам рацион;

- ✓ соблюдение режима питания;
- ✓ правильная кулинарная обработка.

#### **ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ даёт возможность:**

- ✓ предупредить и уменьшить риск осложнений сердечно-сосудистых заболеваний, сахарного диабета, новообразований 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.

*Стыдно признаться, но ведь из всех живых существ лишь один человек не знает, что для него полезно.*

*Плиний Старший*

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

**БЕЛКИ** – «кирпичики», из которых строится организм и все необходимые для жизни вещества: гормоны, ферменты, витамины и др.

**ЖИРЫ** обеспечивают организм энергией, жирорастворимыми витаминами и другими полезными веществами.

**УГЛЕВОДЫ** – основной поставщик топлива для жизни. **ПИЩЕВЫЕ ВОЛОКНА** способствуют хорошему перевариванию и усвоению пищи, они необходимы для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний и рака.

**МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА И ВИТАМИНЫ** поддерживают правильный обмен веществ и обеспечивают нормальное функционирование организма.

## ЧТО ТАКОЕ «ЕДИНИЦА ПИТАНИЯ»

**ПРОДУКТЫ Делятся на 6 основных групп**

**Обратите внимание!**

**Продукты 1 и 2 групп – 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, железа. 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 и минеральных веществ. Чем разнообразнее содержание овощей и фруктов, тем лучше сбалансировано питание. Их рекомендуется есть несколько раз в течение дня (не менее 400 г в день).

1 ед. = 1 овощ или фрукт (кусочек) среднего размера.

1 ед. = 1 десертная тарелка вареных овощей.

1 ед. = 1 десертная тарелка овощного супа.

1 ед. = 1/2 стакана (чашки) фруктового сока.



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

Эти продукты – источник белка, витаминов и минеральных веществ. Мясо и мясные продукты с высоким содержанием жира замените бобовыми, рыбой, птицей или нежирными сортами мяса.

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. Рекомендуются молоко и молочные продукты с низким содержанием жира и соли.

1 ед. = 1 стакан (чашка 250 мл)

снятого молока, молока или йогурта жирностью 0,5-1%.

1 ед. = 1 ломтик (30 г) сыра жирностью менее 20%.

