Уменьшить потребление сахара:

- Избегать потребления пищи и напитков с высоким содержанием сахара (например, безалкогольных напитков, кондитерских изделий, пирожных);
- Выбирать свежие, сушенные или консервированные фрукты без добавления сахара;
- При приготовлении пищи сахар использовать в небольших количествах, и добавлять меньше сахара в чай, кофе, каши;

Снижать потребление соли:

- Избегать покупки сильно соленых продуктов, предпочитать продукты с низким или уменьшенным содержанием соли;

- Избегать консервированных, засоленных, маринованных или копченых мяса и рыбы;
- При приготовлении пищи добавлять как можно меньше соли или не добавлять ее вообще, ограничить потребление продуктов, содержащих натрий (таких, как пищевая сода, соевый соус), вместо этого использовать специи и травы;

- При еде ограничивать потребление соли за столом (досаливание пищи).

При потреблении крахмала и клетчатки, рекомендуется употреблять:

- Хлеб из муки грубого помола, а не белый;

- Вареный, печеный картофель или пюре, бобовые (бобы, горох, чечевица) и рис (особенно коричневый, в котором больше клетчатки);
- Макаронные изделия из твердых сортов пшеницы;

- На завтрак — каши из круп (не добавляя сахара или соли) или мюсли с орехами и сухофруктами;

- Сырые или приготовленные овощи, зеленые или желтые (капусту, морковь), салаты и фрукты вместо витаминов и минералов в виде таблеток;

Советы по выбору и приготовлению здоровой пищи

Бюджетное учреждение здравоохранения «Республиканская больница медицинской реабилитации МЗ УР»

Снижать количество жиров, особенно насыщенных

- Увеличьте потребление рыбы и птицы (без кожи), а не красного мяса;
- Используйте растительные масела (оливкового, подсолнечного, соевого) при приготовлении супов, тушении или жаренье вместо животных жиров (сала);

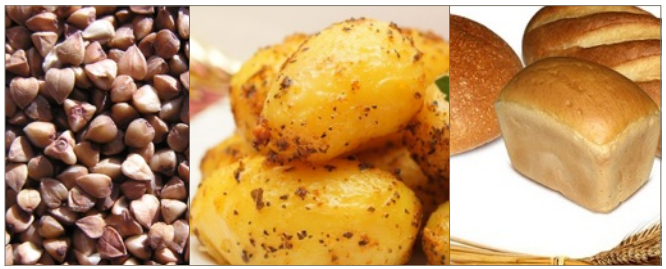
- Снизте потребление ветчины, колбас и бекона или полного отказа от них;
- Уменьшите потребления сливок, сметаны, майонеза, маслянистых приправ;
- Употребляйте снятое молока, йогурты и сыры с низким содержанием жира;
- Меньше употребляйте пирожных, бисквитов или полного отказа от них, картофельных чипсов, жареного картофеля, шоколада;

- Готовте пищи на пару, запекания, отваривания или использования микроволновой печи вместо жаренья с добавлением жира

Десять принципов здорового питания

1.Употребляйте разнообразные пищевые продукты, большинство которых - продукты растительного, а не животного происхождения.

2.Хлеб, изделия из муки, крупы, картофель должны употребляться несколько раз в день.



3.Ешьте несколько раз в день разнообразные овощи и фрукты, лучше - свежие и выращенные в местности проживания (не менее 400г в день).

4.Чтобы поддерживать массу тела в рекомендуемых пределах (индекс массы тела 20-25), необходима ежедневная умеренная физическая нагрузка.

5.Контролируйте поступление жира с пищей (не более 30% от суточной калорийности) и заменяйте животный жир на жир растительных масел.

6.Заменяйте жирное мясо и мясные продукты на бобовые, зерновые, рыбу, птицу или постное мясо.

7.Употребляйте молоко с низким содержанием жира и молочные продукты (кефир, простоквашу, йогурт и сыр) с низким содержанием жира и соли.

8.Выбирайте продукты с низким содержанием сахара и употребляйте сахар умеренно, ограничивая количество сладостей и сладких напитков.

9.Ешьте меньше соли. Общее количество соли в пище не должно превышать одну чайную ложку - 6 г в день. Следует употреблять йодированную соль.

10.Приготовление пищи должно обеспечивать ее безопасность. Приготовление блюд на пару, в микроволновой печи, выпечка или кипячение поможет уменьшить используемое в процессе приготовления количество жира, масла, соли и сахара.

«РБМР» п. Кизнер; 8 (34154) 3-14-71, 3-18-10; admin@rbvl.ru