ДЕПАРТАМЕНТ
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
ХАНТЫ-МАНСИЙСКОГО
АВТОНОМНОГО ОКРУГА – ЮГРЫ

Ханты-Мансийский окружной центр медицинской профилактики

Правила разумного питания

Нужные советы о том, как правильно питаться и выбирать продукты, помогут построить сбалансированный рацион для Вас и Вашей семьи.



Многие рецепты порой содержат такие продукты, что на здоровом питании можно сразу поставить крест. Однако есть масса способов соблюсти баланс между вкусом и пользой.

Рыбу и мясо можно **запекать в духовке** вместо жарки на сковороде. Если же духовка не подходит, стоит взять сковороду с антипригарным покрытием или из чугуна. При их использовании масло можно практически не использовать.

Кладите в тесто для выпечки **в два раза меньше сахара**.

Если рецепт требует обжарки фарша, то перед добавлением остальных компонентов надо **слить из сковородки жир**, вытопившийся из мяса.

При запекании продуктов вместо сыра можно использовать **творог**. Еще один вариант – смешать нежирный йогурт с небольшим количеством сыра и специй.

Запекайте мясо и рыбу **небольшими кусками**. Чем меньше порция, тем меньше вероятность, что вы переедите.

Сливки всего можно заменить на **молоко пониженной жирности**.

Вместо майонеза заправляйте салаты **нежирным йогуртом без добавок**. В него можно еще добавить немного измельченной зелени.

Супы и рагу лучше готовить на вторичном бульоне, поставить в холодильник, **снять весь застывший жир**, а потом уже есть.

Отмерять оливковое масло **для заправки салата лучше чайной ложкой** и ограничиться одной. Чтобы было достаточно соуса, добавьте бальзамический уксус или сок лимона (или других цитрусовых).

В мясных салатах колбасу или буженину можно заменить **куриным филе или мясом кальмаров**.

Вместо жареных яиц лучше есть на завтрак **варёные**.

Как читать этикетки на продуктах?

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», разработанная Минздравсоцразвития России совместно с экспертами НИИ питания РАМН.



Что должно быть написано на этикетке

Этикетка должна содержать не только название продукта и его производителя, но и количество белков, жиров, углеводов и калорий на **100 г.** продукта.

Состав продукта выглядит как список – в строчку через запятую или столбик. Яркие надписи «без ГМО», «натуральный», «диетический», располагающиеся на этикетке и к составу продукта никакого отношения не имеют.

Если на продукте зарубежного производства нет наклейки с переводом на русский язык и координатами поставщика в России, продукт, скорее всего, попал на рынок нелегально, и может быть некачественным.

Покупайте продукты только с хорошо читаемыми этикетками, на которых указаны пищевая ценность и состав продукта.

Обращайте внимание на вид этикетки

Если этикетка стерлась, переклеена или перепечатана поверх старого текста, такой продукт лучше не покупать.



Как должен быть обозначен срок хранения

Срок хранения продукта может быть обозначен несколькими способами.

«Годен до» означает, что в определенную дату и время продукт теряет годность.

Если указан конкретный срок хранения, на упаковке надо искать дату и время производства продукта и рассчитывать, когда срок хранения у него заканчивается.

Пищевых продуктов с неограниченным сроком хранения не бывает. Выбирайте только те продукты, срок хранения которых указан явно и еще не истек.

Как выглядит дата производства

Дата производства не может быть нанесена на упаковку шариковой ручкой или фломастером – она выбивается на краю упаковки специальным станком или печатается штампом на этикетке.





Как читать состав продуктов

Названия ингредиентов в списке располагаются строго в порядке убывания по количеству, вошедшему в состав продукта. На первом месте стоят основные ингредиенты. В мясных продуктах это может быть только мясо, в хлебе – мука, в молочных продуктах – молоко.



Состав на 100 грамм или на одну порцию

Состав обычно принято указывать на 100 г продукта. В упаковке может быть и больше, и меньше этого количества. Поэтому содержание тех или иных ингредиентов придется пересчитать на реальный вес упаковки.

Иногда состав продукта указывается из расчёта на порцию весом чаще всего менее 100 г, и их в упаковке может быть несколько. В таком случае надо внимательно посмотреть, сколько порций содержит упаковка, и как их отмерять.

Всегда обращайте внимание не только на состав продукта, но и на вес упаковки и количество порций в ней.



Обезжиренный – не значит здоровый

Если продукт обезжиренный, он не обязательно низкокалорийный. Обращайте внимание на количество калорий, указанных на этикетке.

Калорийность и вкусовые качества часто добираются за счет добавленного сахара. Внимательно изучите состав продукта: если сахар стоит на первом или втором месте в списке – такой продукт нельзя назвать полезным.

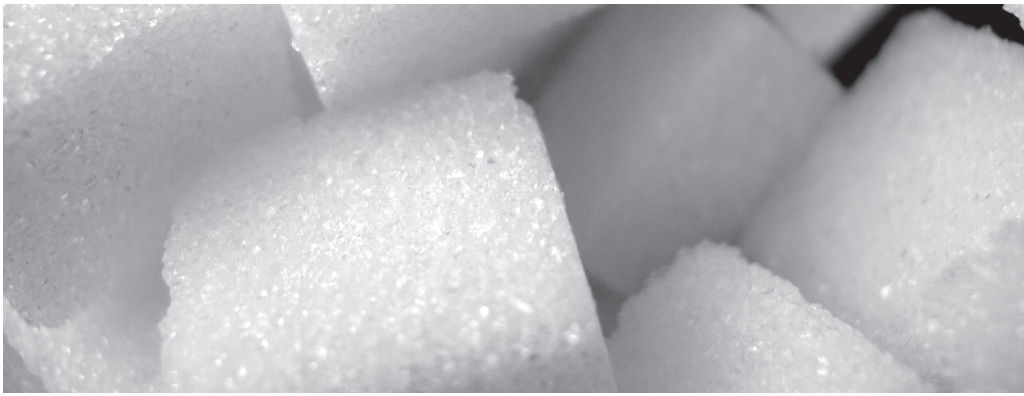
Сравните обезжиренный продукт с его «жирным» соседом по полке. Если различия в количестве калорий незначительны, ищите альтернативу.

Что означает «Без холестерина»

Этот рекламный слоган иногда размещается на продуктах, которые никогда и не содержали холестерин – для привлечения дополнительного внимания. Например, его нет в растительных маслах, так как холестерин – продукт исключительно животного происхождения.

Продукты без холестерина не обязательно очень полезны для здоровья. Например, нет холестерина в спредах, сделанных на основе растительных масел, многих кондитерских жирах и дешевых маргаринах. Эти продукты высококалорийны и содержат трансжиры.

Относитесь к рекламным слоганам на упаковках с легким недоверием и обращайте больше внимания на состав.



Как выявить быстрые углеводы

Не все углеводы – это сахар. Если в составе продукта много углеводов, но сахара в списке ингредиентов нет, или он стоит на последних местах, – продукт содержит в основном медленные углеводы.

Однако даже в продукт с надписью «без сахара» производитель может добавить лишние быстрые углеводы. Сахароза, мальтоза, кукурузный сироп, патока, сахарный тростник, кукурузный сахар, сахар-сырец, мед, фруктовый концентрат – все это тоже сахар.

Тщательно контролируйте количество любого сахара в продуктах – это всегда лишние калории.

Где искать лишний сахар

Лишние быстрые углеводы есть в сладкой газировке, нектарах, сокосодержащих и энергетических напитках. В стакане обычной шипучки может быть **до 8** чайных ложек сахара.

Особенно внимательно изучайте состав так называемых здоровых продуктов – мюслей, зерновых батончиков, каш быстрого приготовления и продуктов для детей – производители часто добавляют туда лишний сахар.

Старайтесь вообще не покупать продукты со «скрытым» сахаром, тогда Вы снизите риск развития сахарного диабета, ожирения, кариеса.

Как выявить трансжиры

Трансжиры – это форма молекул жирных кислот, которые образуются во время создания маргарина из растительного масла.

Диетологи рекомендуют ограничивать их потребление, так как они, как и насыщенные жирные кислоты, существенно повышают риск развития сердечно-сосудистых заболеваний.

В России пока нет требований указывать на этикетках продуктов количество трансжиров, поэтому наличие в составе продукта гидрогенизированных или насыщенных растительных жиров должно настораживать.

Особенно важно это для продуктов, которые содержат растительные жиры, искусственно сделанные твердыми: маргарины, кулинарные жиры, спреды, дешевые конфеты, шоколад и печенье.

Откажитесь от дешевых жиров и продуктов на их основе – количество и качество настоящих сливочного и растительного масел контролировать проще.

Ищите скрытые жиры в составе

Внимательно смотрите на калорийность продуктов, у которых жиры не определяются визуально. Много скрытого жира в вареных колбасах и сосисках, красной рыбе и красной икре, тортах, шоколаде и пирожных. Процент жира можно определить по его количеству **на 100** грамм.

Постарайтесь исключить из списка покупок продукты со «скрытыми» жирами. Они недешевы и слишком калорийны. Отдавайте предпочтение постным сортам мяса, морской рыбе. Ограничивайте употребление полуфабрикатов.



Где обращать внимание на соль

Соль в составе продукта может обозначаться и как «соль», и как «натрий». Внимательно смотрите на количество соли в продукте – чем ближе она к началу списка продуктов, тем больше ее доля в пище. Безопасная для здоровья доза соли в день – около **5 г.** (чайная ложка). В пересчёте на натрий – **1,5–2,0 г.** натрия, которого в соли около трети.

Лишняя соль содержится во всех продуктах из переработанного мяса: колбасах, копченостях, вяленом и соленом мясе, мясных консервах. Много соли в твердых сырах, соленой и копченой рыбе, консервах, маринованных овощах, чипсах, сухариках , фаст-фуде и даже в хлебе.

Проще контролировать количество соли в рационе, если готовить дома и не злоупотреблять твердыми сырами и копченостями.

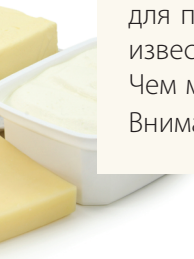
Что надо знать про пищевые добавки

В России используются только те пищевые добавки, которые Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) разрешила применять в Европе несколько десятилетий назад.
А в продуктах, производимых по «советским» ГОСТам могут содержаться только натуральные красители и консерванты. Чтобы купить гарантированно безопасные продукты, обращайте внимание на продукцию крупных производителей, соблюдающих ГОСТы.

Что означает буква «Е» в названии пищевых добавок

Буква «Е» в обозначении пищевых добавок означает, что вещество одобрено специальной комиссией ВОЗ для использования в пищевой промышленности Европы. Номера **100–180** – красители, **200–285** – консерванты, **300–321** – антиоксиданты, **400–495** – эмульгаторы, загустители, желирующие вещества.

Не все «Е» искусственного происхождения. Например, Е 440 – полезный для пищеварения яблочный пектин, Е 300 – витамин С, а Е 306–Е 309 – известный антиоксидант витамин Е.
Чем меньше в продукте добавок, тем проще понять, из чего он сделан. Внимательно изучайте состав любого продукта.



Пастеризованный или стерилизованный?

Пастеризованный продукт обработан при температуре до 70 градусов Цельсия в течение определенного времени. Вредные бактерии в нем погибли, а большинство витаминов осталось в сохранности. Такие продукты хранятся от нескольких дней до нескольких недель.

Стерилизация предполагает обработку при температуре 100 и выше градусов. Стерилизованный продукт хранится дольше, чем после пастеризации, но содержание витаминов в нем падает в два и более раз.

Пастеризованные продукты для здоровья полезнее, а стерилизованные хранятся дольше и иногда не требуют даже холодильника.



Какие консерванты наиболее распространены

Консерванты – это вещества, которые препятствуют размножению бактерий и порче продуктов. В составе продуктов часто встречаются сорбиновая и бензойная кислоты и их соли – это наиболее распространенные промышленные консерванты.

Ищите на этикетке названия натуральных консервантов: лимонная кислота, яблочная кислота, поваренная соль. Эти ингредиенты используются и при домашнем консервировании.

Зачем нужны эмульгаторы

Эмульгаторы стали применяться в пищевой промышленности в последние десятилетия для производства низкожирных продуктов, когда требуется создать видимость жирной текстуры.

Чаще всего употребляется натуральный эмульгатор лецитин. Это эфир холина и жирной кислоты – компонент, важный для здоровья.

Таблица калорийности продуктов

Фрукты и ягоды	
Абрикосы	47
Авокадо	100
Айва	30
Алыча	38
Ананас	44
Апельсин	45
Арбуз	40
Бананы	90
Брусника	45
Виноград	70
Вишня	25
Грейпфрут	30
Груша	42
Дыня	45
Ежевика	32
Земляника	38
Киви	50
Кизил	41
Клюква	33
Крыжовник	48
Лимон	30
Малина	45
Мандарин	41
Персики	45
Слива	44
Смородина	43
Черешня	53
Черника	44
Яблоки	45
Овощи и зелень	
Баклажаны	28
Зелёный горошек	75
Кабачки	18
Капуста белокочанная	23
Капуста брюссельская	12
Капуста квашеная	28
Капуста краснокочанная	27
Капуста цветная	18
Картофель отварной	60
Лук зелёный	18
Лук репчатый	43
Морковь	33
Огурцы свежие	15
Перец зелёный сладкий	19
Петрушка	23
Помидоры	20
Ревень	16
Редис	16
Редька	25
Репа	23
Салат	11
Свёкла	40
Тыква	20
Укроп	30
Хрен	49
Чеснок	60
Шпинат	16
Щавель	27
Грибы	
Грибы белые	25
Грибы белые сушёные	210
Грибы вареные	25
Грибы в сметане	230
Грибы жаренные	165
Опята	20
Подберезовики	30
Подосиновики	30

Орехи и семечки	
Семечки	580
Орехи Грецкие	650
Орехи земляные	470
Орехи Кедровые	620
Миндаль	600
Фисташки	620
Фундук	670
Сушеные плоды	
Изюм	270
Инжир	290
Кишмиш	310
Курага	290
Финики	290
Чернослив	220
Яблоки	210
Яйца	
Яйцо куриное 1 шт.	65
Яичный порошок	540
Хлебо-булочные изделия	
Сахар	295
Лепёшка ржаная	375
Сдобная выпечка	300
Сушки, пряники	330
Хлеб Дарницкий	206
Хлеб пшеничный	265
Хлеб ржаной	210
Молочные продукты	
Ацидофилин (3,2%)	58
Брынза коровья	260
Йогурт (1,5%)	51
Кефир жирный	60
Кефир (1%)	38
Кефир обезжиренный	30
Молоко (3,2%)	60
Молоко коровье цельное	68
Мороженое сливочное	220
Простокваша	59
Ряженка	85
Сливки (10%)	120
Сливки (20%)	300
Сметана (10%)	115
Сметана (20%)	210
Сыр голландский	357
Сыр Ламбер	377
Сыр Пармезан	330
Сыр российский	371
Сыр колбасный	268
Сырки творожные	380
Творог (18%)	226
Творог нежирный	80
Творог со сметаной	260
Зерновые и бобовые	
Горох Зелёный	280
Мука Пшеничная	348
Мука Ржаная	347
Какао-порошок	375
Крупа Гречневая ядрица	346
Крупа Гречневая ядрица	346
Крупа манная	340
Крупа овсяная	374
Крупа перловая	342
Крупа пшеничная	352
Крупа ячневая	343
Кукурузные хлопья	369
Макаронные изделия	350
Овсяные хлопья	305
Пшено	351
Рис	337

Соя	395
Фасоль	328
Чечевица	310
Ячменные хлопья	315
Мясо, птицы и мясопродуктов	
Баранина жирная	316
Ветчина	365
Говядина тушеная	180
Говядина жареная	170
Грудинка	475
Гусь	300
Индейка	150
Колбаса вареная	250
Колбаса полукопченая	380
Корейка	430
Крольчатина	115
Курица вареная	135
Курица жареная	210
Печень говяжья	100
Почки	66
Сардельки	160
Свинина отбивная	265
Свинина тушеная	350
Сердце	87
Сосиски	235
Телятина	90
Утка	405
Язык	165
Рыба и морепродукты	
Икра зернистая	250
Икра кетовая	245
Икра минтая	130
Кальмар	75
Карп	46
Карп жареный	145
Кета	157
Консервы рыбные в масле	320
Консервы рыбные в соку	120
Креветки	85
Крабы	70
Лещ	48
Лососина жареная	145
Лососина копченая	385
Минтай	70
Морская капуста	16
Навага	44
Окунь	95
Раки	75
Салака	98
Севрюга	137
Сельдь атлантическая	57
Судак	43
Треска	59
Шпроты в масле	250
Щука	41
Соусы, жиры	
Жир топлёный	930
Кетчуп	80
Майонез	625
Майонез лёгкий	260
Маргарин сливочный	745
Маргарин бутербродный	670
Маргарин для выпечки	675
Масло кукурузное	900
Масло оливковое	824
Масло подсолнечное	900
Масло сливочное	750
Масло соевое	900
Масло топлёное	885

**Соблюдайте наши рекомендации,
питайтесь правильно,
получайте наслаждение от пищи
и будьте умеренны в еде.**

**БУ «Центр медицинской профилактики»
Адрес: г. Ханты-Мансийск, ул. Карла Маркса, 34
Web-сайт: www.cmphmao.ru
Тел.: +7 (3467) 318-466
2014 год**