



MarysStories

Перевод Марии Кардаковой, RNutr, MSc

ПУТЕВОДИТЕЛЬ ПО ЗДОРОВОМУ РАЦИОНУ

Использование ПУТЕВОДИТЕЛЯ поможет вам подобрать сбалансированный рацион и включить в него больше продуктов, поддерживающих ваше здоровье. ПУТЕВОДИТЕЛЬ показывает, сколько отдельных групп продуктов должно присутствовать в вашем меню.

Mary's Academy

Следите за этикетками на упаковках продуктов

энергия	жиры	насыщ. жиры	сахар	соль
1045 кДж 250 ккал	3 г низкий	1.3 г низкий	34 г высокий	0.9 г средний
13%	4%	7%	38%	15%

Выбирайте продукты с меньшим содержанием добавленных жиров, сахаров и соли



Ежедневно выпивайте достаточно жидкости, чтобы избежать проблем с пищеварением. Вода, нежирное молоко, чай.









Ешьте реже и в небольших количествах

Выбирайте ненасыщенные жиры и используйте в небольших количествах



www.marysacademy.com

В ДЕНЬ 2000 ккал 2500 ккал = ЕДА + НАПИТКИ

ПИЩЕВАЯ ГРУППА	ОСНОВНОЙ ПРИНЦИП	СКОЛЬКО?	ПРИМЕРЫ ПРОДУКТОВ	С ЧЕГО НАЧАТЬ?
Фрукты и овощи 	<p>«Старайтесь есть минимум 5 порций овощей и фруктов каждый день».</p>	<p>5 В ДЕНЬ:</p> <ul style="list-style-type: none"> · Одна порция 80 - 100 г, 1 фрукт/овощ · Одна порция сушеных фруктов 30 г · Одна порция 100% сока/смузи без добавленного сахара 150 г/250 г соответственно 	<ul style="list-style-type: none"> · Свежие овощи, фрукты, ягоды · Сухофрукты/вяленые продукты · Грибы · Соки/смузи · Замороженные овощи/ягоды · Консервированные/ферментированные овощи 	<ul style="list-style-type: none"> · Ешьте разнообразные фрукты и овощи · Добавляйте фрукты и сухофрукты в качестве подсластителя в выпечку и к завтраку · Добавляйте овощи к каждому приему пищи, даже к перекусам · Добавляйте тушеные кабачки, помидоры и другие овощи в свежем, замороженном или консервированном виде в качестве соусов к пасте и крупам.
Картофель, хлеб, зерновые, паста и другие медленные углеводы 	<p>«Выбирайте цельнозерновые продукты с высоким содержанием пищевых волокон (клетчатки), отдавайте предпочтение продуктам без большого количества добавленных жиров, соли и сахара».</p>	<ul style="list-style-type: none"> · Старайтесь ежедневно включать в рацион хотя бы 3 порции зерновых и других продуктов богатых медленными углеводами, добавляя их к каждому приему пищи. · Эта группа должна составлять треть всего рациона. · Порции не обязательно должны быть большими, примерно с горсть приготовленной крупы. 	<ul style="list-style-type: none"> · Пара средних картофелин в мундире · Пшеница, булгур, киноа, гречки · Зерновые хлопья для завтрака · Пара хлебцев, кусочков хлеба · Паста, лапша, лаваш 	<p>Выбирайте цельнозерновые продукты. Они содержат:</p> <ul style="list-style-type: none"> · больше клетчатки и других микроэлементов: · цельнозерновая мука, бурый рис, зерновой хлеб. Оставьте кожуру на картофеле и других овощах - в ней содержится большое количество клетчатки. · Не добавляйте слишком много жиров в эти продукты: сливочное масло, майонез, сливочные соусы. Используйте натуральный йогурт, томатную пасту, творожные сыры.
Молочные продукты и альтернативы молочным продуктам 	<p>«Выбирайте продукты с низким содержанием жиров и без добавленных сахаров».</p>	<p>Старайтесь включать молочные продукты и обогащенные растительные альтернативы в рацион ежедневно в качестве источника кальция и витаминов группы В - примерно 2 порции/день.</p>	<ul style="list-style-type: none"> · Молоко, кефир, ряженка, соевое молоко - 1 стакан · Творог/йогурт/творожный сыр - 80 г-120 г · Сыр - пара 슬라이сов · НО: сливочное масло, сливки, мороженое не включены в эту группу 	<ul style="list-style-type: none"> · Читайте этикетки на продуктах, чтобы выбрать молочные продукты без добавленного сахара · Выбирайте преимущественно твердые сыры жирностью до 25% · Вместо сметаны используйте натуральный йогурт · Если вы пьете много молока - выбирайте маложирный вариант · Попробуйте растительные альтернативы молочным продуктам обогащенные кальцием
Бобовые, птица, рыба, морепродукты, мясо и другие белковые продукты 	<p>«Ешьте больше бобовых, меньше красного мяса и обработанных колбасных изделий».</p>	<ul style="list-style-type: none"> · Минимум одна порция (200 мл) растительного белка ежедневно · Старайтесь употреблять не более 70 г красного мяса в день. · Минимум 2 порции по 140 г рыбы в неделю, одна из которых красная рыба · Белая рыба - не ограничено 	<p>Растительный белок: тофу, бобовые, нут, чечевица, орехи</p> <p>Животный белок: мясо, рыба, птица, моллюски, яйца, морепродукты, птица, творог.</p>	<ul style="list-style-type: none"> · Выбирайте маложирный фарш и мясную вырезку · Срезайте кожу перед приготовлением птицы, чтобы снизить потребление насыщенных жиров · Готовьте на гриле, запекайте и тушите вместо жарки · Сократите количество рыбы и мяса в панировке · Старайтесь готовить больше бобовых - они богаты клетчаткой, отлично заменяют мясо в супах и дополняют овощные блюда
Масла и другие продукты, содержащие жиры 	<p>«Выбирайте ненасыщенные жиры и добавляйте к рациону в небольшом количестве.»</p>	<p>3-4 порции жиров в день - добавлять к каждому приему пищи</p>	<p>1 порция:</p> <ul style="list-style-type: none"> · половинка авокадо · 1 ложка растительного масла или спреда, · горсть семечек или орехов, · ложка орехового масла 	<ul style="list-style-type: none"> · Постарайтесь заменить насыщенные жиры небольшим количеством ненасыщенных. Так вы снизите риски развития заболевания сердечно-сосудистой системы. Например, рапсовое масло вместо кокосового · Ореховая паста вместо сливочного масла · Не перекармливайте. Жиры - самый калорийный элемент питания (9ккал/г), достаточно небольших порций
Продукты, которые мы едим реже в небольших количествах 	<p>Эта группа не является частью здорового сбалансированного питания</p>	<p>Если вы выбираете такие продукты, не заменяйте ими основной рацион. Рекомендуется не более 30 г сахара в день Не более 20 г насыщенных жиров в день Избегайте продуктов, содержащих трансжиры.</p>	<p>Напитки и еда с высоким содержанием насыщенных жиров, сахара, соли, приготовленные посредством глубокой пищевой обработки.</p> <ul style="list-style-type: none"> · Молочный шоколад и конфеты · Торты, мороженое печенье · Сладкие йогурты, десерты и выпечка · Жирные соусы, сиропы 	<ul style="list-style-type: none"> · Вместо шоколадной пасты, сладких джемов и масляных пирожных попробуйте тост с ореховым маслом и ягодами · Используйте цельнозерновую муку для того, чтобы приготовить выпечку дома с добавлением небольшого количества сахара, фруктов или сухофруктов · Вместо сладкой газировки добавьте небольшое количество сока в простую газированную воду