

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН  
РЕСПУБЛИКАНСКИЙ КАРДИОЛОГИЧЕСКИЙ ЦЕНТР  
РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ  
И МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ

# Рекомендации по питанию

(Памятка для населения)



УФА – 2021

Организм человека почти все необходимые вещества получает через пищу и воду. Состав продуктов питания и их свойства, безусловно, влияют на здоровье, физическое развитие, трудоспособность, эмоциональное состояние и в целом на качество и продолжительность жизни.

Представим таблицу, по которой будет легче разобраться, что полезно, а что желательно ограничить!

Таблица 1

Рекомендации по выбору продуктов

Продукты	<b>ПЛОХО</b>	<b>НЕЙТРАЛЬНО</b>	<b>ХОРОШО</b>
Хлеб, злаки и картофель	Сдобные булki, пирожные, бисквиты, вафли, картофель фри, картофельные чипсы, сухие завтраки на основе злаков в глазури	Очищенные (белые) злаки, например, белый хлеб, печенье, картофельное пюре, рис, макаронь	Хлеб из муки грубого помола, цельнозерновые продукты - овсяная, гречневая, перловая, полбяная, булгур, киноа, печеный картофель
Фрукты и овощи, ягоды	Жареные во фритюре овощи, приготовленные на масле или в сливочном соусе	Консервированные фрукты в сиропе (слить сироп), фруктовые соки	Все свежие и замороженные, сушеные овощи, фрукты и ягоды
Мясо, рыба, и их заменители	Жирное мясо свинины, баранины, утки, гуся, субпродукты, сосиски, салями, бекон, свиные ребрышки, куриные нагетсы. Пирог с мясом, сосиски в тесте и аналогичные продукты. Рыба в жирном соусе, жаренная рыба, мясо в кляре	Мясо и другие мясные продукты со сниженной жирностью, фрикадельки	Постное мясо (говядина, конина), ветчина, мясо птицы и индейки (без кожи). Все виды рыбы, особенно морская: треска, камбала, путассу, тунец. Жирная рыба: скумбрия, сардины, лосось, форель, сельдь
Бобовые (в том числе в стручках), орехи и семена		При использовании консервов с солью или сахаром - предварительно промыть.	Любые орехи и семена, в особенности: миндаль, фундук, грецкие орехи, семена льна, тыквы, кунжута, подсолнечника. Нут, чечевица, фасоль, горох, сладкая кукуруза
Молочные продукты и яйца	Цельное или сгущенное молоко, сливки, сметана, яичный желток, йогурт из цельного молока, сыры: сливочный, маскарпоне, стилтон,	Несоленые сорта сыра: эмменталь, маасдам, рикотта, моцарелла, тофу	- Обезжиренное молоко, - Яичные белки; - Натуральный йогурт - Творог со сниженным содержанием жира, сливочное масло 82,5% (ограниченно до 5-10 гр.)

	эдам, пармезан, а также мягкие сыры.		
Масла и жиры	Животный жир, твердые маргарины, пальмовое масло, свиное сало, шпик		Растительные масла: подсолнечное, оливковое, льняное, рисовое, масло виноградной косточки, кукурузное, кунжутное, тыквенное и др.

### **А теперь несколько советов по приготовлению пищи**

Завтрак должен составлять примерно 20% от общего суточного объёма пищи, второй завтрак – 10%, обед – 30-40%, полдник – 15-20% и ужин 10-15%.

Питание должно быть регулярным, дробным и небольшим по объёму, а чтобы лучше понимать, какой объём пищи съедается - выберите себе среднюю тарелку для супа и среднюю для второго. Будет здорово, если к каждому приёму пищи добавлять свежие овощи и фрукты. Их должно быть не менее 500 гр. ежедневно. Последний приём пищи должен быть не позднее чем за 2 часа до сна. В вашей еде должно быть достаточное количество белков, жиров и углеводов. В процентном соотношении от общего количества калорий выглядит, так: белки 25-35 %, жиры 25-35%, углеводы 40-50 %.

Кроме того, важно понимать, что для здоровья необходимо ограничить интенсивную жарку, лучше блюда запекать, готовить на пару, тушить, томить или варить. Обработка паром один из наиболее здоровых методов приготовления пищи, позволяющий сохранить максимальное количество витаминов и минеральных веществ. Перед приготовлением срежьте жир с мяса, а с птицы снимайте кожу. Охлаждайте мясной бульон и снимайте с него верхний слой жира. Мясо запекайте на решетке, чтобы жир стекал вниз, подавайте к мясу овощи. Выбирайте для приготовления пищи «правильные жиры», уделяя внимание их количеству. Уменьшите потребление насыщенных жиров, жиров животного происхождения, предпочтительнее использовать для приготовления пищи растительные масла: для приготовления и заправки салатов лучше нерафинированные (оливковое масло первого холодного отжима, масло грецкого ореха, кедрового ореха, тыквенное, миндальное, подсолнечное, льняное, масло виноградной косточки, кокосовое). Для готовки лучше рафинированные рисовое, масло виноградной косточки.

Обязательно ешьте морскую рыбу минимум два раза в неделю.

Попробуйте заменить пищевые продукты с высокой степенью очистки (например, белую муку, белый хлеб) цельнозерновыми продуктами (цельнозерновой пшеничной, ржаной, овсяной мукой, бурый рисом, булгуром, полбой, овсом, ячменем).

Рафинированный сахар замените на натуральный, можно использовать виноградный, кокосовый, банановый, кленовый сиропы, сироп томинамбура, но не забывайте регулировать его количество, любой сахар необходимо минимизировать.

Используйте натуральный йогурт без добавления сахара и ароматизаторов, а также молочные продукты с низким содержанием жира (0,5-1%).

Удаляйте из мяса и ветчины видимые прослойки жира, снимайте кожу с курицы. Не забывайте контролировать потребление соли, оптимальной нормой считается не более 4 гр. в сутки.

Рекомендуем выбирать морскую натуральную соль, розовую гималайскую, всегда попробуйте пищу, прежде чем добавлять соль.

Для частичной или полной замены соли при приготовлении пищи согласно рецептам, можно использовать травы и специи.

Вместо соли предпочтительнее обрабатывать пищу лимонным соком.

Вместо консервированных овощей и бобовых предпочтительнее свежие или замороженные, так как в консервированные обычно добавляется соль.

Избегайте соусов с высоким содержанием натрия, например, соевого.

Ограничьте потребление солёных мясных продуктов (прочтите информацию о составе).

Избегайте смесей пряностей (готовых приправ), поскольку они часто содержат большое количество соли, по возможности, использовать свежую/сухую зелень.

**Отдельно хочется отметить потребление чистой питьевой воды.** Организм испытывает постоянный дефицит жидкости. Выпиваем утром натощак стакан воды, пьем воду в течение дня каждый час, до еды за 5-10 минут или после еды через 30 минут. Не забывайте пить воду не меньше 1,5 литров в день, в это количество не входят чай, соки.

**Здоровое сбалансированное питание – это ключ к сохранению здоровья, высокой умственной и физической активности!**

**Составители:** Камалова В.Р. – заместитель главного врача по ОМР ГБУЗ РКЦ,  
Вязова О.Р. – заведующая ОМО ГБУЗ РКЦ,  
Назарова И.Р. – главная медицинская сестра ГБУЗ РКЦ,  
Аминева З.Р. – врач-методист ГБУЗ РКЦ,  
Валова Л.Ю. – диетсестра ГБУЗ РКЦ.

