

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 добиваются 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 обращайтесь 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, кариееса.

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, обращайтесь 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, желеобразующие 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		Орехи и семечки		Соя	395
Абрикосы	47	Семечки	580	Фасоль	328
Авокадо	100	Орехи Грецкие	650	Чечевица	310
Айва	30	Орехи земляные	470	Ячменные хлопья	315
Алыча	38	Орехи Кедровые	620	Мясо, птицы и мясопродукты	
Ананас	44	Миндаль	600	Баранина жирная	316
Апельсин	45	Фисташки	620	Ветчина	365
Арбуз	40	Фундук	670	Говядина тушеная	180
Бананы	90	Сушеные плоды		Говядина жареная	170
Брусника	45	Изюм	270	Грудинка	475
Виноград	70	Инжир	290	Гусь	300
Вишня	25	Кишмиш	310	Индейка	150
Грейпфрут	30	Курага	290	Колбаса вареная	250
Груша	42	Финики	290	Колбаса полукопченая	380
Дыня	45	Чернослив	220	Корейка	430
Ежевика	32	Яблоки	210	Крольчатина	115
Земляника	38	Яйца		Курица вареная	135
Киви	50	Яйцо куриное 1 шт.	65	Курица жареная	210
Кизил	41	Яичный порошок	540	Печень говяжья	100
Клюква	33	Хлебо-булочные изделия		Почки	66
Крыжовник	48	Сахар	295	Сардельки	160
Лимон	30	Лепёшка ржаная	375	Свинина отбивная	265
Малина	45	Сдобная выпечка	300	Свинина тушеная	350
Мандарин	41	Сушки, пряники	330	Сердце	87
Персики	45	Хлеб Дарницкий	206	Сосиски	235
Слива	44	Хлеб пшеничный	265	Телятина	90
Смородина	43	Хлеб ржаной	210	Утка	405
Черешня	53	Молочные продукты		Язык	165
Черника	44	Ацидофилин (3,2%)	58	Рыба и морепродукты	
Яблоки	45	Брынза коровья	260	Икра зернистая	250
Овощи и зелень		Йогурт (1,5%)	51	Икра кетовая	245
Баклажаны	28	Кефир жирный	60	Икра минтая	130
Зелёный горошек	75	Кефир (1%)	38	Кальмар	75
Кабачки	18	Кефир обезжиренный	30	Карп	46
Капуста белокочанная	23	Молоко (3,2%)	60	Карп жареный	145
Капуста брюссельская	12	Молоко коровье цельное	68	Кета	157
Капуста квашеная	28	Мороженое сливочное	220	Консервы рыбные в масле	320
Капуста краснокочанная	27	Простокваша	59	Консервы рыбные в соку	120
Капуста цветная	18	Ряженка	85	Креветки	85
Картофель отварной	60	Сливки (10%)	120	Крабы	70
Лук зелёный	18	Сливки (20%)	300	Лещ	48
Лук репчатый	43	Сметана (10%)	115	Лососина жареная	145
Морковь	33	Сметана (20%)	210	Лососина копченая	385
Огурцы свежие	15	Сыр голландский	357	Минтай	70
Перец зелёный сладкий	19	Сыр Ламбер	377	Морская капуста	16
Петрушка	23	Сыр Пармезан	330	Навага	44
Помидоры	20	Сыр российский	371	Окунь	95
Ревень	16	Сыр колбасный	268	Раки	75
Редис	16	Сырки творожные	380	Салака	98
Редька	25	Творог (18%)	226	Севрюга	137
Репа	23	Творог нежирный	80	Сельдь атлантическая	57
Салат	11	Творог со сметаной	260	Судак	43
Свёкла	40	Зерновые и бобовые		Треска	59
Тыква	20	Горох Зелёный	280	Шпроты в масле	250
Укроп	30	Мука Пшеничная	348	Щука	41
Хрен	49	Мука Ржаная	347	Соусы, жиры	
Чеснок	60	Какао-порошок	375	Жир топленый	930
Шпинат	16	Крупа Гречневая ядрица	346	Кетчуп	80
Шавель	27	Крупа Гречневая ядрица	346	Майонез	625
Грибы		Крупа манная	340	Майонез лёгкий	260
Грибы белые	25	Крупа овсяная	374	Маргарин сливочный	745
Грибы белые сушёные	210	Крупа перловая	342	Маргарин бутербродный	670
Грибы вареные	25	Крупа пшеничная	352	Маргарин для выпечки	675
Грибы в сметане	230	Крупа ячневая	343	Масло кукурузное	900
Грибы жаренные	165	Кукурузные хлопья	369	Масло оливковое	824
Опята	20	Макаронные изделия	350	Масло подсолнечное	900
Подберезовики	30	Овсяные хлопья	305	Масло сливочное	750
Подосиновики	30	Пшено	351	Масло соевое	900
		Рис	337	Масло топленое	885