

Три «золотых правила» для нормализации веса _____

Правило 1 (основное): исключить высококалорийные («вредные») продукты

- содержащие много жира (растительное, сливочное масло, маргарин, майонез, орехи, семечки, оливки, жирное мясо, сыр и птица, колбаса, копчености)
- содержащие легкоусвояемые углеводы (сахар, конфеты, соки, сладкие напитки, кондитерские изделия, сладкие фрукты- бананы, виноград, финики)
- алкогольные напитки (выпить рюмку в честь праздника можно. Но не больше- алкоголь повышает аппетит)

Правило 2: увеличить потребление низкокалорийных («полезных») продуктов, не дающих прибавку веса

- содержащие много воды (минеральная вода, кофе и чай без сахара, все виды овощей)

Правило 3: наполовину уменьшить потребление продуктов средней калорийности («пригодных»)

- содержащие мало жира и много белка (нежирное мясо и рыба, нежирное молоко, творог, кефир, сорта сыра)
- продукты, богатые крахмалом (медленноусвояемые углеводы) - картофель и бобовые, хлебобулочные изделия (лучше из муки грубого помола), каши, макаронные изделия
- супы (без заправки их маслом и сметаной)

МБУЗ ОТ «Центр медицинской профилактики»

ГБОУ ДПО «Новокузнецкий государственный институт усовершенствования врачей»



РЕКОМЕНДАЦИИ ПО РАЦИОНАЛЬНОМУ ПИТАНИЮ

По вопросам рационального питания
можно обратиться в
МБУЗ ОТ «Центр медицинской профилактики»

**г.Новокузнецк
пр.Строителей, 5
т. 45-13-44**

Новокузнецк - 2016

Что должно включать в себя ежедневное меню? _____

Группа продуктов питания	Порций в день или в неделю
Вода, чай	Минимум 1, 5 л в сутки
Продукты из злаков	3-4 куска хлеба (150 г) 1 порция зерновых каш или лапши (75-90 г в сухом виде или 150-200 г в приготовленном)
Картофель	1 порция картофеля (3 средней величины)
Овощи	Минимум 200 г
Салат	Минимум 75 г салата
Бобовые	Минимум 200 г в неделю
Фрукты	Минимум 2-3 шт среднего размера или 3-4 чашки ягоды
Молоко	¼ л
Молочные продукты	2 ломтика обезжиренного сыра, 1-2 ст. ложки обезжиренного творога
Рыба, мясо, колбаса	2 порции рыбы (150 г) в неделю, 2 порции мяса (150 г) или колбасы (50г) в неделю
Яйца	2-3 яйца в неделю

Для насыщения Вы можете съесть:

- цельнозерновой хлеб, черный хлеб, выпечку из цельнозерновой муки
- салат, овощи, бобовые
- фрукты

- Не занимайтесь экстремальным лечебным голоданием
- Питание должно быть дробным: 3 основных и 2 дополнительных приема пищи. Распределение калорийности в течение дня: 25% - завтрак, 30% - обед, 25% - ужин, 20% - дополнительные перекусы.
- Чтобы утолить голод, ешьте богатую клетчаткой пищу (например, фрукты, небольшие порции выпечки из цельнозерновой муки, сырые овощи). Они дают длительное чувство сытости, в них мало калорий и они не содержат жиров
- Если Вы испытываете непреодолимое влечение к сладостям, не подавляйте его, а съешьте небольшую порцию и насладитесь ею со спокойной совестью. Так Вы сможете избежать приступов ненасытного голода и переедания
- Ищите причину, почему Вы голодны. Это действительно желание еды или просто от того что нечего делать, от разочарования или стресса?
- Выпивайте перед едой 1 стакан воды. Съедайте тарелку нежирного овощного супа или большую порцию салата
- Делайте гарнир к основному блюду. На Вашей тарелке должны преобладать овощи, бобовые, картофель, макароны из цельнозерновой муки нешлифованный рис
- Не оставляйте на столе ничего, возбуждающего аппетит. Кроме блюда с фруктами
- Пейте много жидкости. Полезна питьевая вода, несладкий чай, минеральная вода

Самые распространенные ошибки по питанию _____

1. У нас нет времени, чтобы поесть в течение дня, или его недостаточно для гармоничного приема пищи. Главная трапеза переносится на поздние вечерние часы.
2. Мы полагаемся на продукты питания, которые разрекламированы модными словами «обезжиренный», «легкий», «без сахара» и «низкокалорийный». Они дают нам иллюзию того, что мы питаемся правильно.
3. Мы едим много и высококалорийную пищу. Однако наша потребность в энергии снижается, поскольку мы редко регулярно занимаемся «тяжелым и напряженным» физическим трудом.
4. Мы едим слишком сладкое, лакомимся слишком много и пьем слишком много алкоголя или других калорийных напитков. С напитками, сладостями и сладкими блюдами мы ежедневно согласно статистике потребляем 90 г сахара.
5. Мы едим слишком мало клетчатки из цельнозернового хлеба, салата, овощей и фруктов. Недостаточное ее потребление может привести к нарушениям пищеварения и запорам.
6. Мы едим слишком много жиров и слишком мало белков, потому что в большинстве сортов мяса и колбасы содержатся жиры.
7. Мы пересаливаем пищу. Последствиями излишнего потребления соли могут быть повышенное кровяное давление, а также сердечно-сосудистые заболевания.