

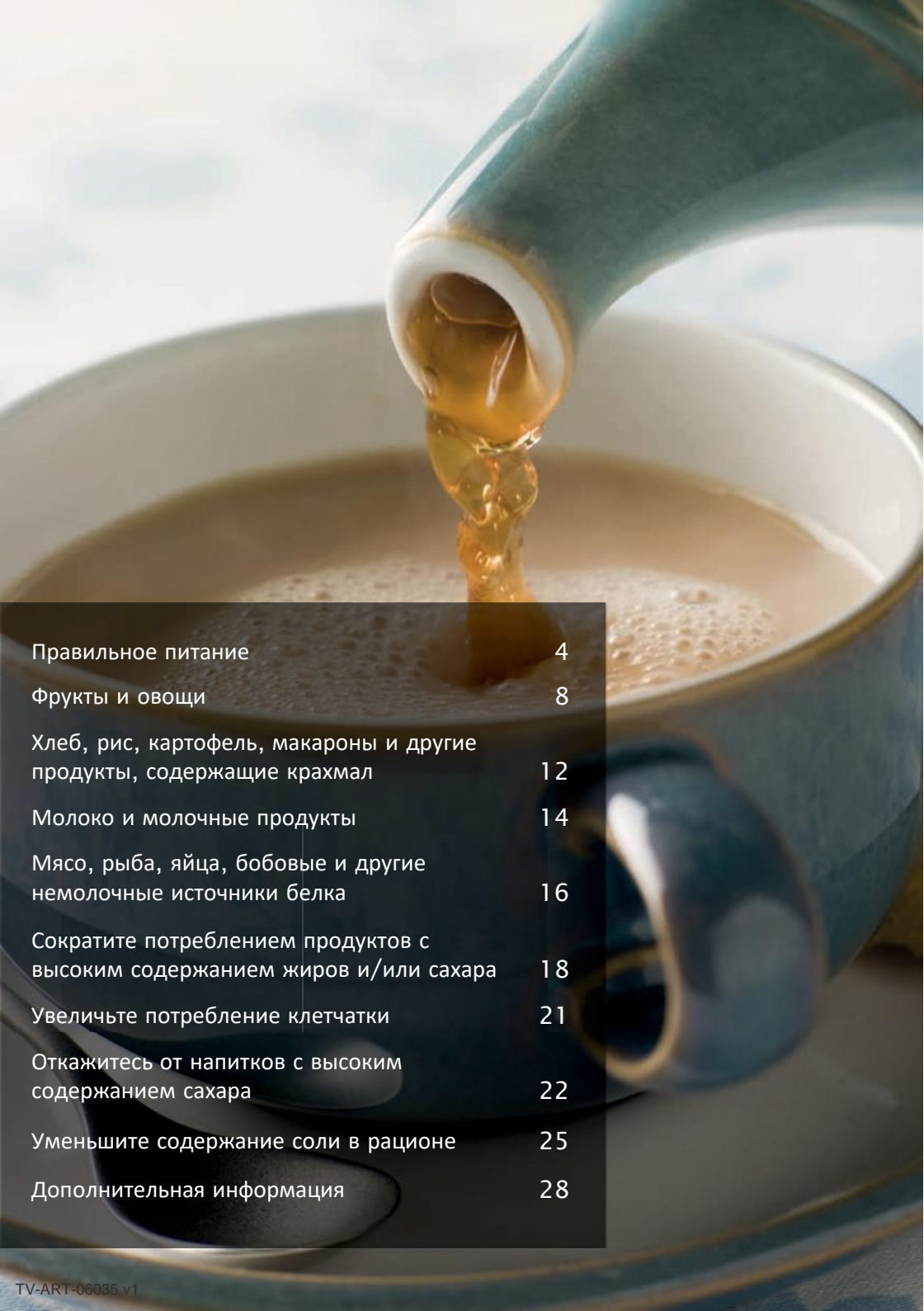
Care4Today® Obesity: программа лечения ожирения

Узнайте, что можно есть

Шаг за шагом



care4today®



Правильное питание	4
Фрукты и овощи	8
Хлеб, рис, картофель, макароны и другие продукты, содержащие крахмал	12
Молоко и молочные продукты	14
Мясо, рыба, яйца, бобовые и другие немолочные источники белка	16
Сократите потребление продуктов с высоким содержанием жиров и/или сахара	18
Увеличьте потребление клетчатки	21
Откажитесь от напитков с высоким содержанием сахара	22
Уменьшите содержание соли в рационе	25
Дополнительная информация	28

Большинство подходов к снижению массы тела основывается на правильном питании и контроле порций.

Прочитав эту брошюру, вы узнаете, что и в каком количестве можно есть, чтобы добиться изменений. Здесь мы рассказываем об основных группах продуктов и даем рекомендации по сбалансированному питанию, которые помогут вам заменить вредные продукты полезными.

Изучите этот материал и начните двигаться к цели, изо дня в день делая небольшие шаги. Например:

«В течение ближайших двух недель я перестану добавлять сахар в чай».

Моя первая цель по переходу к здоровому питанию:



Подпись:

Дата:

Правильное питание

СНИЖЕНИЕ КАЛОРИЙНОСТИ РАЦИОНА НЕ ОЗНАЧАЕТ, ЧТО ВАМ ПРИДЕТСЯ ОТКАЗАТЬСЯ ОТ ЛЮБИМЫХ ПРОДУКТОВ И ПОСТОЯННО СЧИТАТЬ КАЛОРИИ.

Здоровое питание для снижения массы тела предполагает сбалансированный рацион из правильно подобранных продуктов и порций.

Сориентироваться вам поможет разделение продуктов на группы. Потребление продуктов из одних групп нужно увеличить, а из других — уменьшить. При этом не стоит отказываться от каких-то продуктов или напитков полностью.

Основу рациона должны составлять полезные продукты, которые вам нравится. В то же время, ничего страшного не произойдет, если время от времени вы будете позволять себе что-то менее полезное.

Обратитесь к врачу-терапевту или диетологу: они составят для вас персональные рекомендации по питанию с учетом вашего возраста, пола, уровня физической активности и имеющихся заболеваний.

Универсальной диеты не существует. Если вы потерялись в море информации, просто проконсультируйтесь со специалистом.



МОЖНО МНОГО

Фрукты и овощи

Они содержат витамины и клетчатку. Старайтесь употреблять не меньше пяти порций овощей и фруктов каждый день. Свежие, замороженные, сушеные консервированные — какие вам больше нравятся.

Картофель, хлеб, пресные лепешки, рис, макароны и другие продукты, содержащие крахмал

Продукты с высоким содержанием крахмала (углеводов) быстро насыщают и восстанавливают запасы энергии. Старайтесь выбирать цельнозерновые продукты, а чтобы получить больше клетчатки, ешьте молодой картофель в мундире.

В процессе похудения внимательно следите за тем, сколько продуктов вы съедаете: контролируйте размер порций.

См. буклет «*Как понять, сколько есть?*»

.

С ОСТОРОЖНОСТЬЮ

Молоко и молочные продукты

Старайтесь выбирать продукты с меньшим содержанием жира. По возможности замените обычное молоко соевым, ореховым, рисовым или овсяным.

Мясо, рыба, яйца, бобы и другие немолочные источники белка

Выбирайте постные и нежирные варианты продуктов.

ЛУЧШЕ НЕ НАДО

Продукты и напитки с высоким содержанием сахара или жиров

Старайтесь избегать тортов, печенья, выпечки, чипсов, кондитерских изделий, газированных напитков, алкоголя, чая и кофе с добавлением сахара.



ОСНОВНЫЕ ГРУППЫ ПРОДУКТОВ



1/3

ВАШЕГО РАЦИОНА ДОЛЖНЫ СОСТАВЛЯТЬ ФРУКТЫ И ОВОЩИ

Старайтесь съедать не меньше пяти порций фруктов и овощей каждый день

Фрукты и овощи богаты витаминами и минералами и при этом содержат сравнительно мало калорий.

А поскольку фруктов и овощей очень много, вы всегда можете выбрать то, что вам больше по вкусу. Сырые, замороженные, сушеные, консервированные — фрукты и овощи хороши в любом виде.

Оцените все многообразие фруктов и овощей, богатых полезными растительными нутриентами.

Посмотрите рецепты — наверняка вы найдете блюда, которые придутся вам по душе.

БУДЬТЕ ВНИМАТЕЛЬНЫ: в составе фруктовых и овощных полуфабрикатов часто содержится большое количество соли, сахара и жиров. Важно научиться разбираться в информации на этикетках и приучить себя внимательно их изучать. Подробнее мы рассказали об этом в буклете **«Покупки для здорового питания»**.

Примеры порции

- 80 г или горсть — это может быть средний кусочек фрукта или небольшая гроздь винограда
- 3 ст. ложки отварных овощей



ВРЕДНО



Консервированные фрукты в сиропе

Овощи, приготовленные с добавлением жира: в кляре, в панировке, в сырном или сливочном соусе

Фрукты, приготовленные с добавлением жира: например пирожки с фруктовой начинкой

Фруктовые напитки с добавлением сока

ПОЛЕЗНО



Свежие фрукты

Свежие овощи, приготовленные на пару

Компот

Разбавленный свежесжатый сок. При этом следует помнить, что одна порция 100 % сока засчитывается как одна из пяти суточных порций фруктов

Фрукты и овощи: размер порций

1 ПОРЦИЯ =



ОДИН БАНАН



ОДИН АПЕЛЬСИН



ОДНА ГРОЗДЬ ВИНОГРАДА



ДВА КИВИ



ВОСЕМЬ ЯГОД КЛУБНИКИ



**ТРИ ЯГОДЫ
КУРАГИ**



**ЧЕТЫРЕ СОЦВЕТИЯ
БРОККОЛИ**



**ОДИН
ПОМИДОР**



**ОДНА ГЛУБОКАЯ
МИСКА САЛАТА**



**ТРИ СТОЛОВЫХ
ЛОЖКИ ГОРОХА
С ГОРКОЙ**



**ТРИ СТОЛОВЫХ
ЛОЖКИ МОРКОВИ
С ГОРКОЙ**

Хлеб, рис, картофель, макароны и другие продукты, содержащие крахмал

1/4–1/3

ВАШЕГО РАЦИОНА ДОЛЖНЫ СОСТАВЛЯТЬ КРАХМАЛОСОДЕРЖАЩИЕ ПРОДУКТЫ

Мысленно разделите обычную тарелку на сегменты: от четверти до трети тарелки должны занимать крахмалосодержащие продукты. В них содержатся калории — основной источник энергии для организма.

Обращайте внимание на вид крахмалосодержащего продукта. Цельнозерновые продукты с высоким содержанием клетчатки содержат дополнительные питательные вещества, улучшающие работу кишечника.

БУДЬТЕ ВНИМАТЕЛЬНЫ:
хлеб и картофель могут быть очень калорийны, поэтому тщательно изучайте их этикетки.

Важно определить свою порцию и понять, сколько того или иного продукта стоит съесть. Помните, что есть и другие группы продуктов, которые тоже должны присутствовать в сбалансированном рационе.

Примеры порции

- 1 кусочек хлеба или тоста
- ½ булочки или рогалик
- ½ английского маффина
- 3 небольших крекера





ВРЕДНО



Пшеничный хлеб

Рафинированные злаки с высоким содержанием сахара и низким содержанием клетчатки

Картофельные и кукурузные чипсы, овощная смесь из сушеных продуктов с добавлением пряностей

ПОЛЕЗНО



Цельнозерновой хлеб

Цельнозерновые продукты без добавления сахара, например, сухое цельнозерновое печенье

Морковные палочки или рисовые лепешки



2—3

ПОРЦИИ

МОЛОКА И МОЛОЧНЫХ ПРОДУКТОВ В ДЕНЬ

Молоко и молочные продукты — это источник кальция и белка, которые необходимы для здоровья костей, а также источник витаминов А и В12.

Однако в разных продуктах этой группы содержание жира может сильно различаться. Помните, чем больше жира в продуктах, тем выше содержание вредных насыщенных жирных кислот.

Выбирайте нежирные молочные продукты:

это позволит вам получить необходимое количества белка, кальция и других питательных веществ при почти полном отсутствии насыщенных жиров.

Примеры порции

- 200 мл или 1 небольшой стакан обезжиренного или полуобезжиренного молока
- 150 мл или 1 неглубокая миска диетического/нежирного йогурта или мягкого творожного сыра
- 30 г или 1 небольшой кусочек (размером со спичечный коробок) сыра чеддер или другого твердого сыра



ВРЕДНО



ПОЛЕЗНО



Цельное молоко

Обезжиренное молоко

Жирный сыр

Нежирный сыр

Жирный йогурт с сахаром

Нежирный йогурт



Мясо, рыба, яйца, бобовые и другие немолочные источники белка

ЕШЬТЕ БЕЛКОВУЮ ПИЩУ

2–3 РАЗА в день

Белок необходим организму для поддержания и восстановления сил, поэтому богатую белками пищу нужно употреблять ежедневно.

Меню легко разнообразить, ведь белок содержится в огромном количестве продуктов. Например, в мясе, рыбе, яйцах. Если вы вегетарианец, используйте растительные источники белка: сою, бобовые, чечевицу, фасоль. Помимо белка в этих продуктах также содержатся витамины, клетчатка и минералы.

Выбирайте постные виды мяса, например куриное мясо без кожи, срежьте жир с говядины и свинины. Если включить в рацион больше рыбы, вам будет проще отказаться от жирных сортов мяса.

Примеры порции

- 70 г или 2 тонких ломтика постного отварного мяса: говядина, свинина, баранина, курица, индейка, в том числе в виде фарша
- 2 яйца
- 5 ст. ложек запеченных бобов (с *пониженным содержанием сахара*)



ВРЕДНО



Яичница-глазунья

Креветки

Свинные ребрышки-барбекю

ПОЛЕЗНО



Вареное яйцо

Лосось на гриле

Куриная голень без кожи



Ешьте меньше продуктов с высоким содержанием жира и сахара

УМЕНЬШАЙТЕ КОЛИЧЕСТВО ПОТРЕБЛЯЕМОГО ЖИРА И САХАРА

Старайтесь есть как можно меньше продуктов с высоким содержанием жира и сахара.

Как правило, такие продукты не содержат жизненно важных питательных веществ, поэтому постарайтесь найти им более здоровую альтернативу.

Массу жиров и сахаров обычно содержат полуфабрикаты, так что лучше отказаться от их потребления.

Обратите внимание, что в эту группу продуктов также входят сахара и жиры, которые вы добавляете в пищу. Это масло и жир, используемые во время готовки, сливочное масло, которое мы любим мазать на хлеб или добавлять в тесто, а также сахар, сиропы, варенье, добавляемые в еду и напитки.

Примеры порции

- 1 ст. ложка сливочного масла или маргарина
- 1 ст. ложка растительного или топленого масла
- 1 ст. ложка майонеза



ВРЕДНО



Торты, сладости, шоколад,
выпечка

Масло для жарки

Чипсы

ПОЛЕЗНО



Ягоды

Растительное масло в виде спрея

Несолёные семечки



Постарайтесь максимально сократить долю жиров в своем рационе: намазывайте масло на хлеб тонким слоем, отмеряйте растительное масло с помощью ложки или дозатора-распылителя.



Залейте йогуртом на ночь 3 столовых ложки овсяных хлопьев, добавьте несколько ягод черники — и вкусный завтрак готов!



Увеличивайте долю клетчатки в рационе

КЛЕТЧАТКА СОДЕРЖИТСЯ ТОЛЬКО В РАСТИТЕЛЬНОЙ ПИЩЕ. ОНА ПОМОГАЕТ НАМ ДОЛЬШЕ ОСТАВАТЬСЯ СЫТЫМИ.

Цельнозерновые варианты крахмалосодержащих продуктов — хлеб, пресные лепешки, макароны, рис, картофель и цельнозерновые завтраки — это полезный источник энергии, богатый клетчаткой.

Полезные источники клетчатки

Зерновые: овес, отруби, каши, цельнозерновой хлеб, коричневый рис

Бобовые: чечевица, фасоль, горох, нут (хумус)

Фрукты и овощи: орехи и семена, особенно льняное семя

Макароны из муки грубого помола

Как увеличить долю клетчатки в рационе

- Ешьте бутерброды с хумусом, а не с маслом
- Добавляйте в жаркое фасоль
- Посыпайте салаты орешками



Откажитесь от сладких напитков

Обратите внимание на состав **любимых напитков**. Лимонады обычно содержат большое количества сахара. Они очень калорийны, поэтому употребляйте их только в особых случаях. Подробнее о сбалансированном потреблении калорий мы рассказали в буклете **«Важность здорового питания»**.

Уменьшив потребление сахара всего на 5%, вы уже почувствуете улучшение самочувствия.

Если отказаться от лимонадов пока не получается, замените его низкокалорийными вариантами. Но лучше полностью исключить их из рациона и пить простую воду.

Если вы привыкли добавлять сахар в чай и кофе, попробуйте сначала уменьшить порцию сахара, а затем и вовсе от него отказаться. На привыкание к новому вкусу знакомых напитков может уйти несколько дней и даже недель.

Помните: двигаться к цели нужно постепенно, шаг за шагом.

Что такое свободные сахара?

Это любые сахара, добавляемые в еду: например, глюкоза, сахароза, фруктоза, а также сахара, естественно присутствующие в составе меда, сиропов и неподслащенных фруктовых соков.

Они придают пище сладкий вкус, но не имеют питательной ценности, поэтому их присутствие в рационе лучше максимально ограничить.





Уменьшайте количество сахара, добавляемого в чай или кофе, на пол-ложки за раз: так вы постепенно привыкнете к естественному вкусу напитка.





Не добавляйте соль во время готовки или приема пищи — это самый эффективный способ сократить ее потребление.

Сократите потребление соли

Само по себе уменьшение количества соли в пище не поможет вам сбросить вес, но это один из существенных аспектов здорового питания. Отказ от соли поможет снизить артериальное давление и уменьшить риск развития артериальной гипертензии.

Производители продуктов часто добавляют в них соль: например, в чипсы, готовые блюда, соусы, еду на вынос, соленое мясо, пиццу и консервированные супы. Так наш организм получает до 80 % потребляемой соли.

Нужно отказаться от полуфабрикатов и еды на вынос или выбирать продукты с низким содержанием соли и сахара.

НОРМА ПОТРЕБЛЕНИЯ СОЛИ — НЕ БОЛЕЕ 6 ГРАММОВ В ДЕНЬ. ЭТО ОДНА ЧАЙНАЯ ЛОЖКА БЕЗ ГОРКИ. БОЛЬШИНСТВО ЛЮДЕЙ ПОТРЕБЛЯЮТ 9–12 ГРАММОВ СОЛИ ЕЖЕДНЕВНО.¹

1. <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs393/en/> (дата обращения: 21 октября 2017 г.)



A large rectangular area containing 20 horizontal lines, intended for writing or drawing.



care4today®

Навстречу будущему

Перед началом соблюдения диеты или программы упражнений проконсультируйтесь с врачом.

© Ethicon Endo-Surgery (Europe) GmbH, 2017 г., 078337-1 70809 EMEA