



Выбор правильного питания

ЛОБЫКИНА Е.Н.

Доктор медицинских наук, профессор,
заведующая кафедрой гигиены, эпидемиологии,
здорового образа жизни

ГОУ ДПО «Новокузнецкий государственный институт
усовершенствования врачей»

Как покупать продукты в магазине?



Как покупать продукты в магазине?

- **Никогда не ходите в магазин голодным, т.к. захочется купить все, что попадется на глаза**
- **Делайте покупки по заранее составленному списку**
- **Внимательно читайте информацию о составе продукта на этикетке**
- **Отдавайте предпочтение продуктам с отсутствием в них пищевых добавок и низким содержанием жиров**

Как покупать продукты в магазине?

- **Избегайте полуфабрикатов** – они содержат слишком много калорий и жиров
- Старайтесь покупать алкогольные напитки только к праздникам. **Помните, что алкоголь содержит много калорий и повышает аппетит**

Помните, что многие кондитерские изделия (пирожные, торты, кремы, мороженое) помимо углеводов (сахара) содержат **много жира**



- **Покупайте овощи и фрукты!** В них много клетчатки, витаминов и минеральных веществ!



Выбирайте низкокалорийные напитки: воду, томатный сок, напитки с сахарозаменителями, обезжиренные молочные напитки

ВАША ЦЕЛЬ:

съесть
с продуктами

не более
40-50 г жира в день,

поэтому **выбирайте продукты**, содержащие
жира не более 10г на 100 г продукта





• **Не покупайте продукты, содержащие много жира:**

- Жирную рыбу и жирное мясо (свинина), жирную птицу (утка, гусь)
- Орехи, семечки, оливки
- Копчености и консервы (особенно в масле)
- Сливки, жирные сорта сыра (более 30%), в том числе плавленые сыры, сладкие сырки, творожную массу
- Помните о «скрытых» жирах. Сосиски и колбаса «без жира» содержат до 30% скрытых жиров
- Растительное, топленое и сливочное масло, маргарин, майонез, соусы и подливы

Чтобы проверить количество жира в продукте – смотрите на колонку «содержание в 100г продукта». Жира должно быть не более 10г на 100г продукта

Как читать этикетки на продуктах?

- Не верьте слепо этикеткам «обезжирено» «с пониженным жира», т.к. эти продукты могут содержать повышенное количество легкоусвояемых углеводов
- На этикетке пищевые вещества расположены по мере убывания их содержания в продукте, поэтому если жир расположен одним из первых в списке, то велика вероятность того, что продукт содержит много жира.



Как правильно приготовить пищу?

- **Перед приготовлением пищи** удаляйте с мяса весь видимый жир, не ешьте кожу с птицы или рыбы
- **Используйте сковородки** с антипригарным покрытием, чтобы уменьшить количество масла или жира
- **Полезнее всего тушить, запекать и варить**, а не жарить! Поэтому вместо жарки на жире, тушите в курином бульоне, малосольном соевом соусе или на воде
- **Растительные и животные жиры одинаково калорийны** и поэтому вредны для веса!
- Супы ешьте без хлеба, предварительно сняв с него жир (сначала охладив суп в холодильнике)
- Чтобы сделать соусы и супы более густыми, в них лучше добавлять картофельное пюре, а не сливки и сметану



Как правильно организовать свое питание?



Как правильно организовать свое питание?

- Не пропускайте завтрак и не голодайте весь день, чтобы потом наесться за ужином



Не перекусывайте постоянно. Если Вам хочется есть, пообедайте, но не пейте с коллегами чай с печеньем несколько раз в день. Иногда не ешьте за компанию, если Вы не голодны

- Ешьте медленно, хорошо пережевывайте пищу. Если мы едим слишком быстро, чувство насыщения «отстает» количества поглощенной пищи, результате чего мы переедаем



НОВОКУЗНЕЦК



1618 2003

NOVOKUZNETSK

г.Новокузнецк, пр.Строителей,5,
ГОУ ДПО «Новокузнецкий институт усовершенствования врачей»

кафедра гигиены, эпидемиологии и здорового образа жизни

Телефон 45-13-44

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!