

Путеводитель по супермаркету: как выбирать полезные продукты



Ксения Бенимецкая

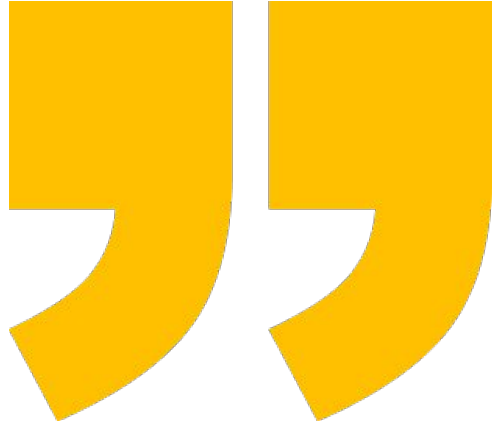


Обо мне

- Практикующий врач кардиолог, диетолог
- Кандидат медицинских наук
- Научный сотрудник НИИ Терапии и профилактической медицины
- > 30 публикаций
- Старший преподаватель кафедры Внутренних болезней НГУ
- Спикер международных конференций
- Верю в еду



Наш план



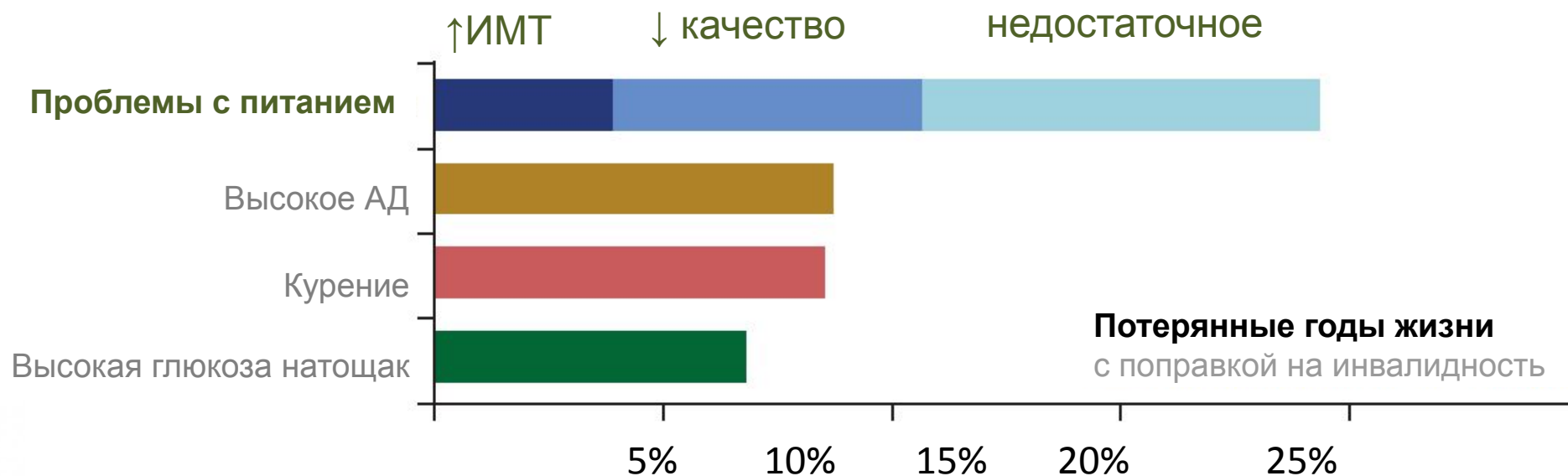
- **Зачем**
- **Индустрия и маркетинг**
- **Что диктует выбор**
- **Узнать и противостоять**
- **Тренды**
- **Чего и сколько брать**
- **Выбираем продукты**
- **Читаем этикетки**
- **Идеальный список в магазин**
- **Экономия**



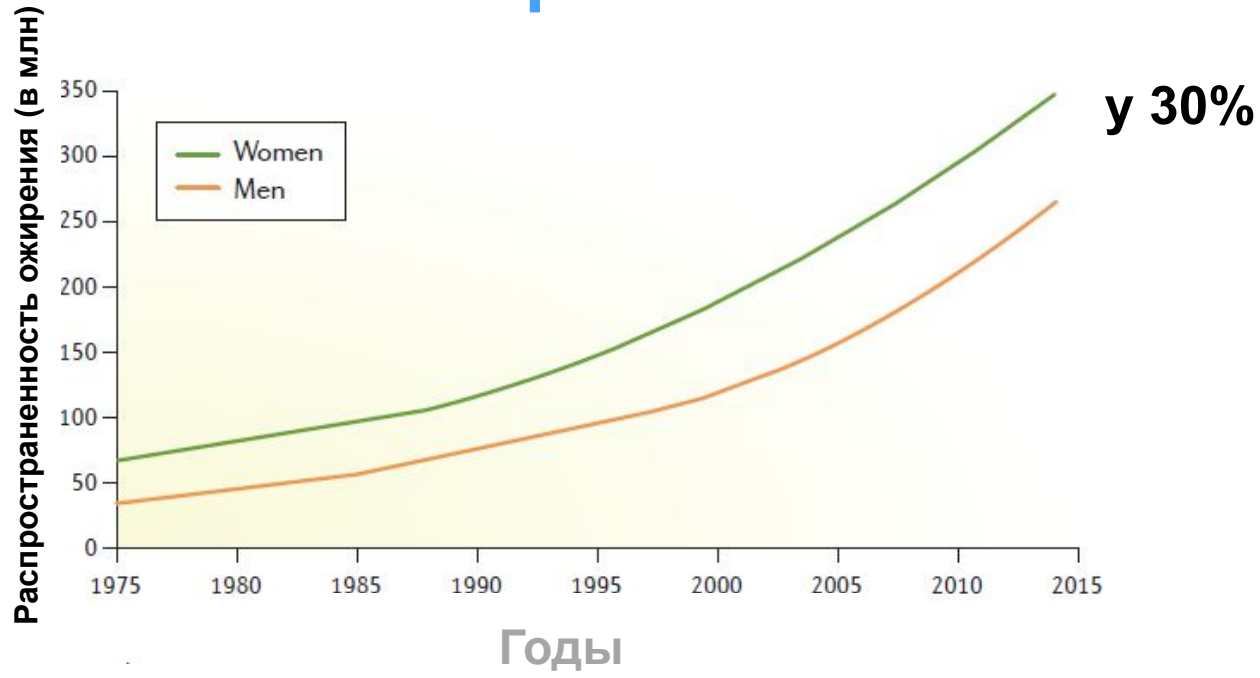
ЗАЧЕМ?



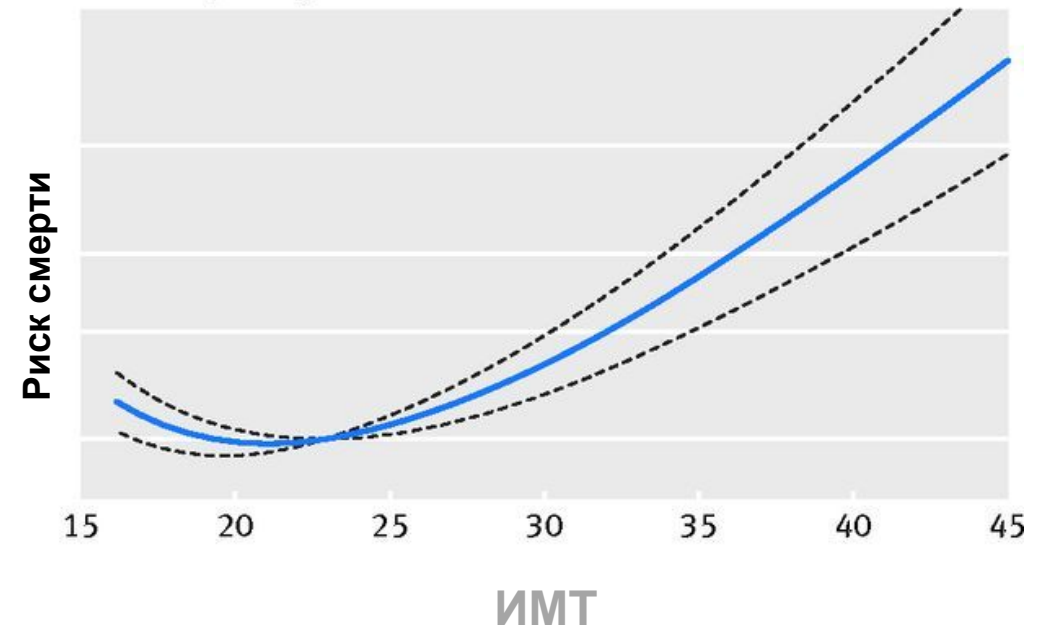
ПЛОХОЕ ПИТАНИЕ СНИЖАЕТ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЖИЗНИ

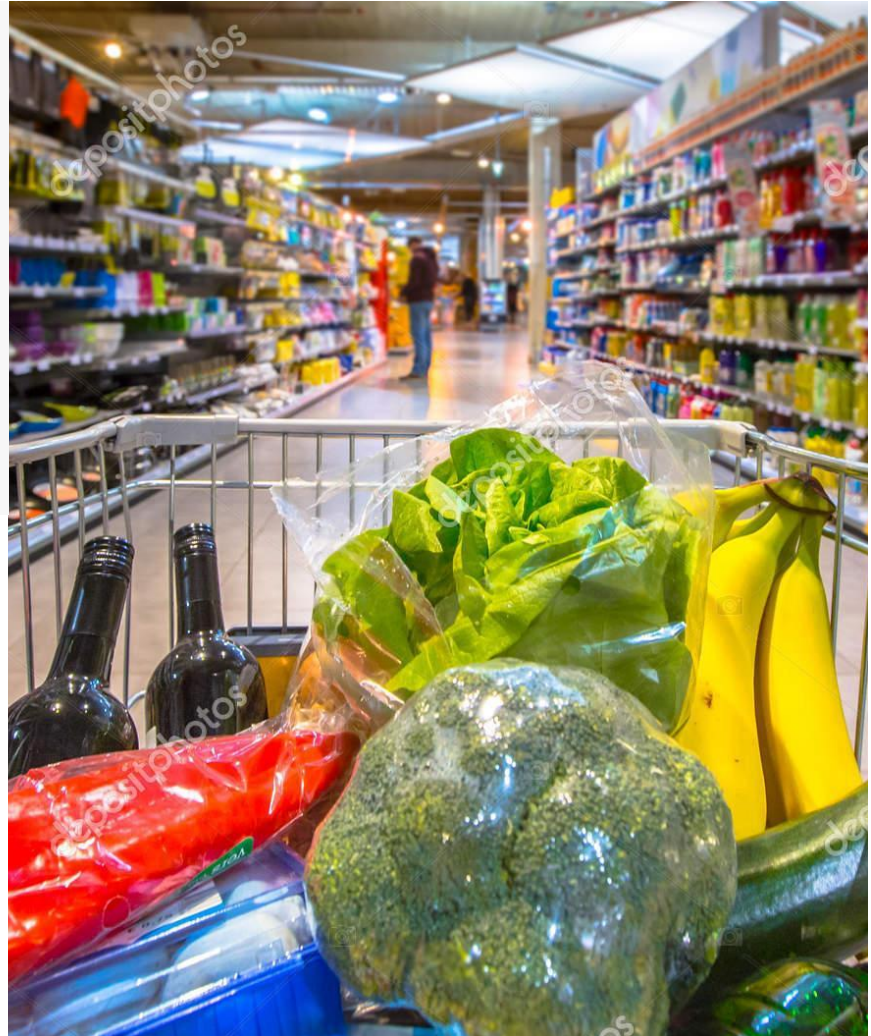


Распространенность ожирения растет



Выше ИМТ - выше смертность

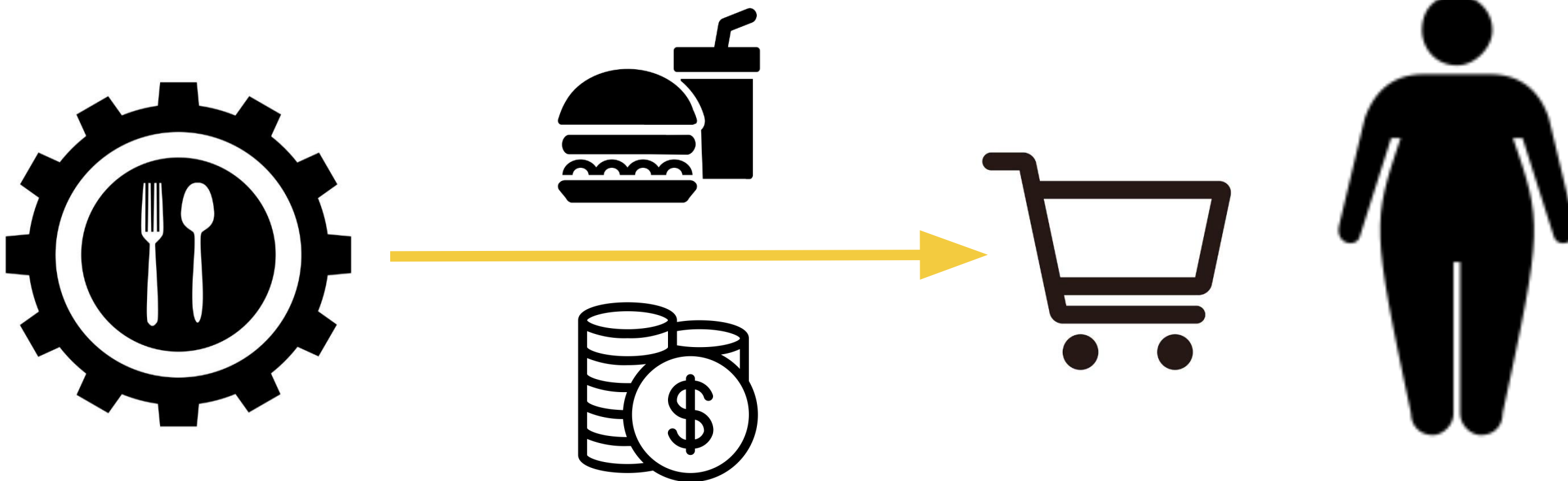




**Делаем
выбор?**



Недобросовестный маркетинг. Последствия



Они влияют



брендинг спонсорство мероприятий поддержка от знаменитостей конкурсы и акции

UEFA CHAMPIONS LEAGUE | pepsi

PROUD PARTNER

**LOVE IT.
LIVE IT.
WIN IT.**

Purchase a Big Deal on Saturday May 26 and get a **FREE COLLECTIBLE PLAYER CUP***

Offer valid Saturday May 26 ONLY. While Stocks last.

It's finger lickin' good

kimkardashian

45,188 likes

kimkardashian When I baby sit...

Знание приемов пищевого маркетинга



понимать, когда реклама навязывает продукты

знать, является ли продукт здоровым по этикетке, а не из рекламы

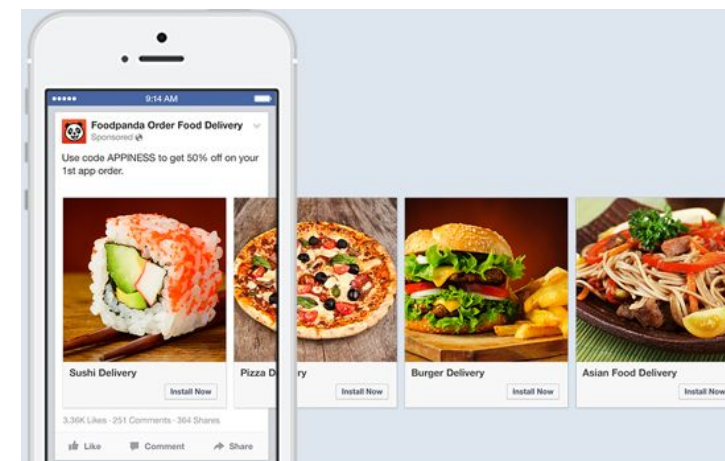
помочь уязвимым — детям и подросткам, — быть устойчивыми к уловкам маркетологов



Инструменты влияния. Прямая реклама и соц сети



- по телевизору
- по радио
- в интернете
- перед началом фильмов в кинотеатрах
- присутствие в социальных сетях



Уменьшить влияние



- сократить время перед экраном смартфона или компьютера
- получайте информацию с платформ без рекламы
- установить блокираторы рекламу в интернете
- Купите платную подписку без рекламы, если нравится ресурс

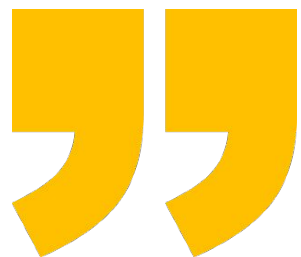
- Изучайте этикетки продуктов
- Придерживайтесь списка продуктов и избегайте спонтанных покупок
- Прежде чем купить что-то, задайте себе вопросы:
 - этот продукт качественный?
 - это здоровый выбор?
 - мое настроение после покупки станет лучше?



Высоко переработанные продукты



Самая выгодная продажа



**Уживаются два тренда –
на фастфуд и «здоровое»
безлактозное, gluten free и проч.**

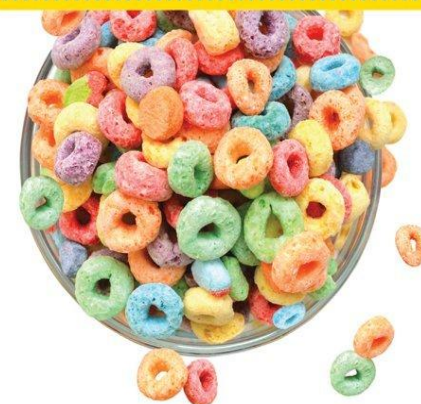
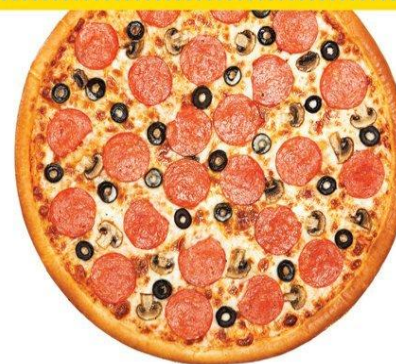


EAT THIS!

How Fast-Food Marketing Gets You to Buy Junk (and how to fight back)

ANDREA CURTIS

Illustration by PEGGY COLLINS



Культура питания в семье и национальные особенности

Может быть частью здорового питания. Нет необходимости отказываться





**Как сделать
осознанный
выбор в
супермаркете?**

Планировка магазина. Магазин – это театр



Основной элемент мерчендайзинга

Стимулирует продвижение покупателей по торговому залу

Впечатление внешнего разнообразия, имидж, стратегия

Торговое оборудование, подъемы уровня пола, оригинальный рисунок пола, наклонные переходы, информационные дисплеи, витражи, освещение, запахи, звуковой фон



Маркетинг для детей

Дети уязвимее к рекламе:

- более импульсивны
- не понимают отсроченной выгоды и пользы
- более восприимчивы к влиянию сверстников
- хуже понимают цели маркетинга
- реже замечают, когда становятся мишенью рекламы



Дети окружены рекламой



- в школах, поликлиниках, где используются брендованные компаниями материалы
- на спортивных и культурных мероприятиях (праздниках, фестивалях, концертах и проч.), особенно спонсируемых производителями
- в магазинах и торговых центрах
- видят ее в смартфоне, планшете, компьютере, телевизоре
- В супермаркеты товары на уровне глаз ребенка на тележке



Как справиться без детской истерики



Никак?



Можно попытаться

Обговорить заранее

Предложить более здоровую альтернативу

Правила, регламентирующие сладкое

Терпение

Признать чувства ребенка

Предложить выбор из двух позиций

Маркетинг в ресторанах и кафе, как противостоять



- Запрашивайте калорийность блюд, тех карты
- Выбирайте кафе с поставщиками здоровых продуктов
- Способствуйте продвижению таких ресторанов и компаний
- Обращайте внимание на детское меню, акции, подарки для ребенка. Не поощряйте нездоровые предложения.

«Полезные» тренды. Топ-7



1. Эко
2. Органик
3. Био
4. Натур
5. Функциональный продукт
6. Продукт здорового питания
7. Фермерский



Тренды. Правда



1. **Эко:** в РФ не регулируется, д.б. минимальный вред среде. К качеству продуктов не имеет отношения
2. **Органик:** по СанПиН без применения пестицидов, хим удобрений, стимуляторов роста, антибиотиков . Преимущественно традиционные технологии. Безопасность для потребителя
3. **Био:** юридически это только «Продукт переработки молока, обогащенный пробиотиками и/или пребиотиками». Остальное – фантазии.



Тренды. Правда



4. НАТУР: отсутствует нормативно-правовая база, только общеупотребимое значение

5. Функциональные продукты: маркировка ко многому обязывает производителя. Функциональные продукты действительно могут помочь при определенных проблемах со здоровьем.

6. Продукты здорового питания: пытаются выразить заботу о здоровье потребителя, четких критериев для такой маркировки пока не существует.

7. Фермерские продукты: не существует четких критериев, которые позволяли бы ее наносить. Формально, фермерская продукция — это только продукция, произведенная крестьянским фермерским хозяйством, иногда продают с заводов





**Что и
сколько
покупать?**



getLean
проект здорового питания
клиники скандинавия

ЗДОРОВАЯ ТАРЕЛКА

ЧТО ЛУЧШЕ ПОЛОЖИТЬ НА ТАРЕЛКУ НА ЗАВТРАК, ОБЕД И УЖИН

ОВОЩИ И ФРУКТЫ

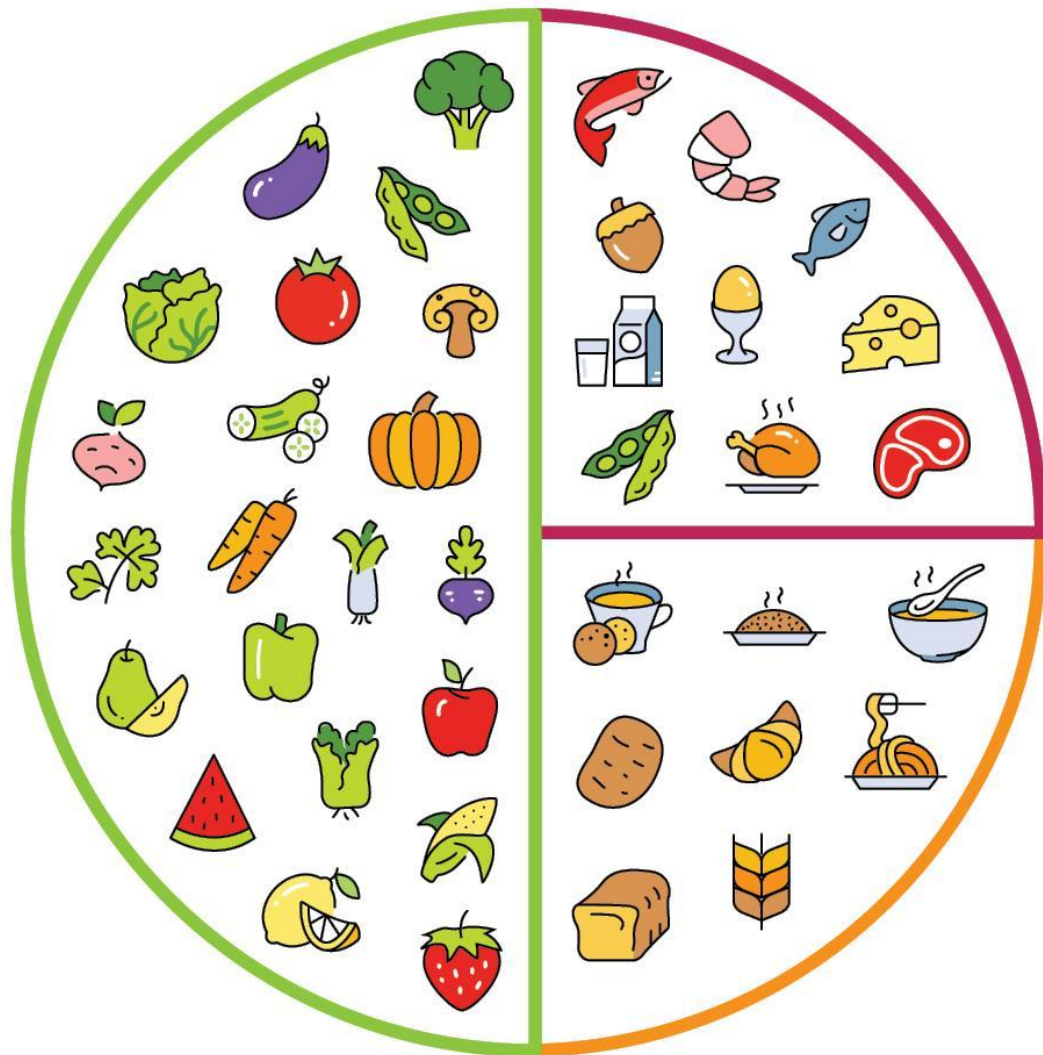
- Овощи и листья: салатные листья, зелень, сельдерей, капуста, морковь, огурцы и т. д.
- Фрукты и ягоды: цитрусовые, яблоки, груши, клубника, голубика, арбуз и т. д.

БЕЛКОВЫЕ

- Растительные белки: бобовые, тофу, орехи, семечки
 - Рыба и морепродукты
 - Нежирные молочные продукты
- Реже: нежирное мясо, птица, сыры

ЗЕРНОВЫЕ И КАРТОФЕЛЬ

- Цельные крупы и хлопья: гречка, рис, пшено, овсянка, булгур и т. д.
- Цельные продукты: макароны, хлеб, хлебцы, «картофель в мундире» и т. д.



ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

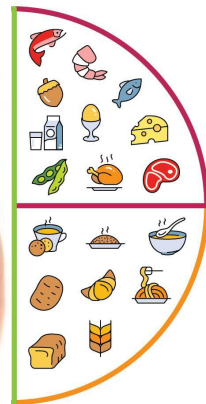
- Подберите тарелку диаметром с ладонь
- Ешьте, когда голодны
- Ешьте натуральную минимально переработанную еду
- Ешьте больше овощей, чем фруктов
- Ешьте рыбу минимум 2 раза в неделю

ВОДА

- Предпочитайте воду другим напиткам
- Пейте воду регулярно, каждый раз, когда чувствуете жажду
- Пейте больше воды во время занятий спортом и в жарком климате

ЖИРЫ

- Растительные масла, орехи, семечки, авокадо, оливки, жирные сорта рыб
 - Небольшое количество (2-3 ст. л.) каждый день
- Реже: сливочное и кокосовое масло, жирное мясо и мясные деликатесы, жирные молочные продукты



**Возьмите много
овощей и фруктов**

Белковые продукты



**Сделайте воду
первым выбором
среди напитков**

**Выбирайте
цельнозерновые
злаки**



Пример тарелки



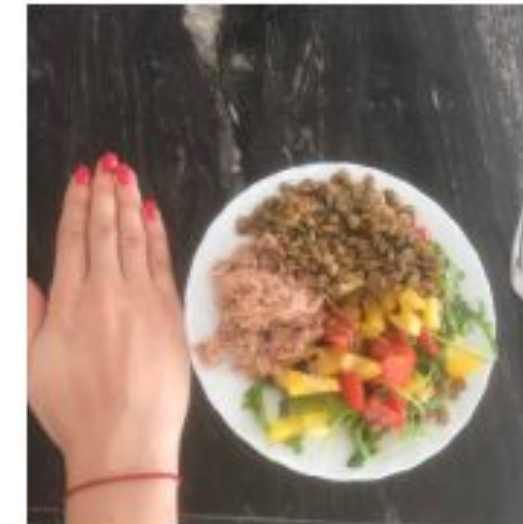
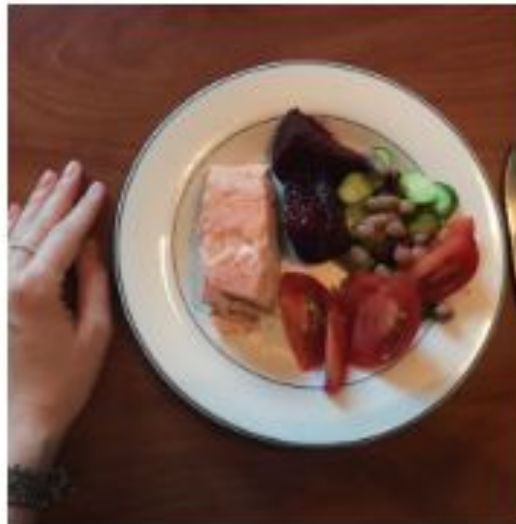
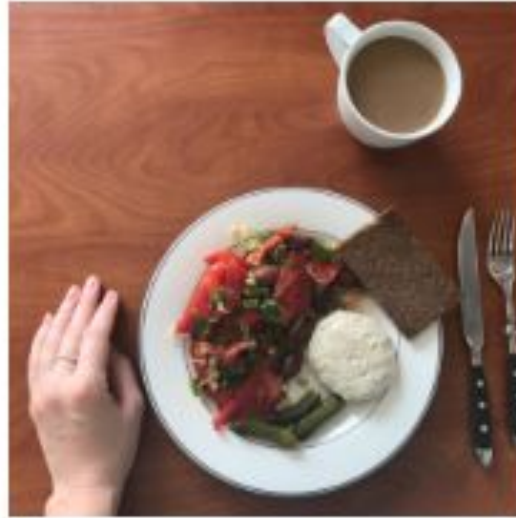
Примеры тарелок



Завтраки



Обеды и ужины





**Соотношение
понятно
А что с
качеством?**



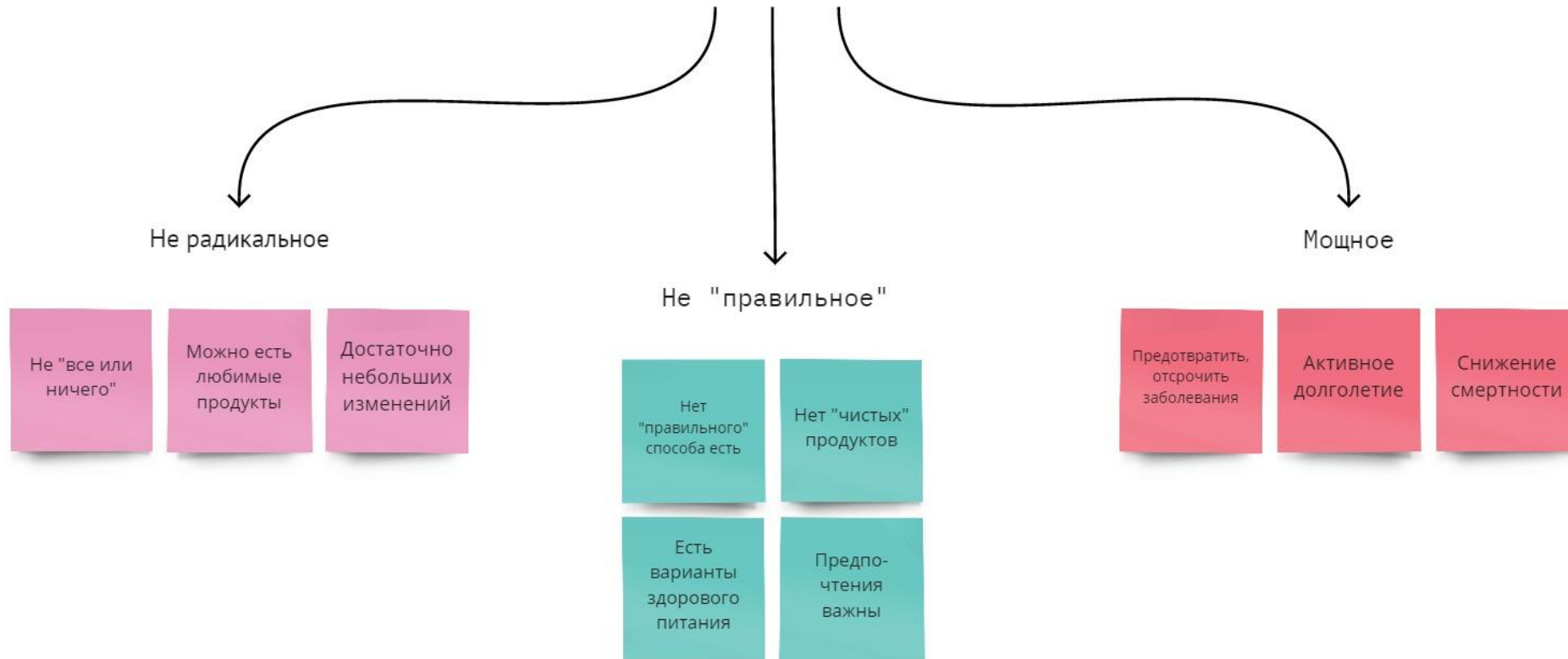
Разберем примеры с хорошими и не такими хорошими вариантами продуктов

Овощи и фрукты
Злаки
Белковые продукты
Молочные продукты
Масла





Здоровое питание



Овощи и фрукты



Лучший выбор

- Свежие, замороженные, сушеные овощи, зелень, грибы, фрукты и ягоды
- Приготовленные без избытка масла, соли овощи – тушеные, вареные, на гриле
- Сухофрукты (без сахара и сиропа) умеренно

Умеренно

- Квашенные овощи
- Сухие овощные смеси для супов без соли
- Консервированные без добавления сахара фрукты и ягоды
- Варенье, джемы, фрукты без сахара

Редко в небольших количествах

- Овощи с большим количеством масла, сливочного соуса, в сливках, со сметаной
- Маринованные и соленые овощи
- Замороженные полуфабрикаты с добавлением соли, сахара, консервантов и усилителей вкуса
- Овощные чипсы с маслом и солью
- Сухофрукты, цукаты, приготовленные с сахаром, сиропом
- Консервированные с добавлением сахара фрукты и ягоды
- Варенье, джемы, фрукты в сахарном сиропе

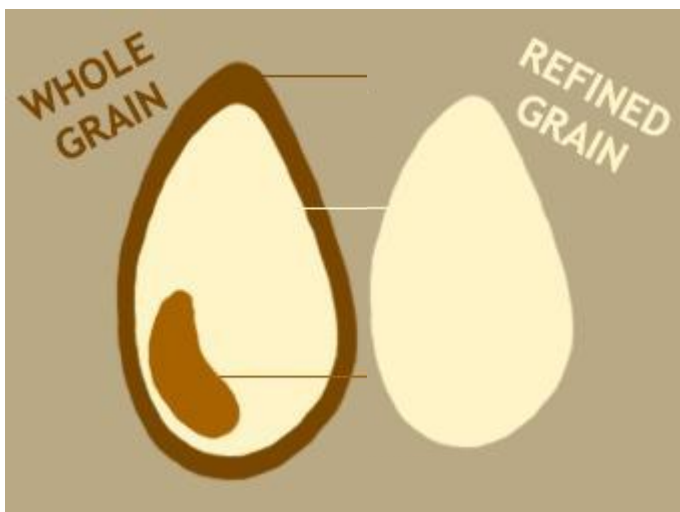




vs



Зерновые и картофель



рафинирование

Удаляется оболочка и зародыш
(клетчатка, витамины, минералы,
ненасыщенные жиры)

Цельнозерновые продукты, цельные крупы и хлопья – более половины всех зерновых

- Хлеб цельнозерновой
- Хлебцы цельнозерновые
- Хлопья цельнозерновые
- Каши и крупы (из нерафинированных злаков – риса коричневого, дикого, гречи, булгура, кукурузы, проса, киноа, ржи, овса, амаранта, ячменя)
- Макароны, паста цельнозерновые
- Картофель в мундире

Рафинированная мука и очищенные злаки – менее половины всех зерновых

- Хлебобулочные изделия (белый хлеб, лаваш, булочки) из рафинированной (белой) муки
- Хлебцы из рафинированной муки или очищенных злаков
- Хлопья из очищенных злаков
- Манная крупа, кус-кус, белый рис
- Макароны, паста из муки высшего сорта
- Очищенный картофель



Белковые

Растительные белки – старайтесь есть их чаще

Бобовые (фасоль, чечевица, горох, нут)

Хумус

Соевые бобы

Тофу

Орехи, семена, семечки, паста из ни



Животные белки

- Яйца
- Рыба жирная (сельдь, сардины, лосось, форель, скумбрия)
- Рыбы нежирная (минтай, щука, треска, камбала, пикша, тилапия, палтус, сибас)
- Морепродукты
- Птица (курица, индейка, лучше без кожи, дичь)
- Кролик

Менее предпочтительный выбор

- Красное мясо (говядина, телятина, свинина, ягнятина, баранина, конина, козлятина, дичь)
- Обработанные мясные продукты (колбасы, бекон, сосиски, ветчина или мясные деликатесы из красного мяса, мяса птицы или субпродуктов)



Хороший выбор или нет? Белковые продукты

Да, это хорошо



А это похуже





Молочные



Молочные продукты низкой жирности

- Молоко
 - Растительные альтернативы, обогащенные кальцием
 - Йогурт
 - Кисломолочные напитки
 - Творог 1-5% жирности
 - Сыры до 20% жирности
- 1,5-3,2% жирности

Молочные продукты более высокой жирности – менее предпочтительный выбор

Масла и жиры



Здоровые жиры – не менее 2/3 всех жиров

- Растительные масла (оливковое, подсолнечное, льняное, кунжутное и др.)
- Орехи (кешью, миндаль, фундук, пекан, грецкие, кедровые, бразильские)
- Семена и семечки (льна, чиа, тыквы, кунжута, подсолнечника)
- Паста из орехов и семян
- Авокадо
- Оливки
- Жирная рыба – источник омега-3

Менее предпочтительный выбор – насыщенные жиры, трансжиры и богатые жирами продукты

- Сливочное масло
- Кокосовое, пальмовое масло
- Сало
- Майонез и соусы на его основе
- Маргарин
- Источников насыщенных жиров также являются жирное мясо, птица, жирные молочные продукты





ЖИРЫ

НЕНАСЫЩЕННЫЕ

НАСЫЩЕННЫЕ

Натуральные

мононенасыщенные



ОМЕГА-9



полиненасыщенные

ОМЕГА-6



ОМЕГА-3



Транс-жир



+ естественный
транс-жир



Хороший выбор или нет? Масла и жиры

Да, это можно каждый день

А это лучше пореже и поменьше





**Соотношение
и качество
понятно
А что с
количеством?**



Сколько есть?

- Если наелись раньше, чем закончилась еда на тарелке, не доедайте
- Если еда закончилась, а вы голодны, возьмите добавку (лучше другое блюдо). В следующий раз адаптируйте размеры порций и энергетическую плотность еды
- Если между основными приемами пищи возник голод - перекусите
- Разделяйте физический и эмоциональный голод и удовлетворяйте их по отдельности



Если хочется точнее



2000 ккал



Группы	Продукты	1 примерная порция	Вес
●	Свежие фрукты	горсть или 1 средний фрукт	80г
●	Овощи	горсть или 1 средний овощ	80г
●	Сок	1 небольшой стакан	150мл
●	Сухофрукты	1 небольшая горсть	30–40г
●	Крупа, паста (приготовленные)	количество, которое поместится в двух сложенных вместе ладонях	180г
●	Крупа, паста (сухие)	2 небольшие горсти	65–75г
●	Хлопья для завтрака	3 небольшие горсти	40г
●	Запеченный картофель	с кулак	220г
●	Домашний попкорн	3 небольшие горсти	20г
●	Фасоль, нут, чечевица	6 столовых ложек	120г
●	Готовое филе рыбы	с половину кулака	100–140г
●	Консервированный тунец	1 баночка (нетто160г)	120г
●	Готовая куриная грудка	с половину кулака	120г
●	Говяжий, свиной стейк	с половину кулака	130г
●	Хумус	2 столовые ложки	55г
●	Орехи и Семечки	сколько поместится на ладони	20г
●	Йогурт без добавок, творог	баночка или 4 столовые ложки	120г
●	Твердый сыр	размером с 2 больших пальца	30г
●	Жидкие молочные продукты или растительные альтернативы	один средний стакан	200мл
●	Масло	одна чайная ложка	3–5г



Лайфхаки по выбору

Как выбрать качественный продукт — Овощи, фрукты и ягоды



- Узнавайте, **откуда они приехали**: чем дальше они ехали, тем больше витаминов потеряли
- **Осматривайте** овощи и фрукты перед покупкой
- **Доверьтесь нюху** — если пахнет странно и не свежо, то лучше не берите



Как выбрать злаки и зерновые



- Сколько **клетчатки** на 100 г? Меньше 6 г клетчатки на 100 г продукта маловато. Богатый клетчаткой продукт: 10 г на 100г
- Если покупаете **отруби**, то не более 2 ст.л. в день
- **Хлеб** – сахара не должно быть или на 5 месте в списке ингредиентов и дальше. **Дрожжи** в составе хлеба – это нормально! Они умирают при выпечке 😊
- **Лаваш** с мукой и водой в составе – хороший выбор
- Выбирайте **крупы** по количеству клетчатки, берите ту, где больше
- **Макароны**
 - **Цельнозерновые** – отличный выбор.
 - **Твердые сорта пшеницы** – тоже хорошо (проверьте содержание белка).
 - **Цветные макароны** как правило с натуральными красителями
 - **Гречневая, рисовая лапша** – не всегда хорошо, читайте состав
 - **Яичная лапша** – проверяйте состав. Может неприятно удивить.
 - **Лапша быстрого приготовления** – очень высоко переработанный продукт



Как выбрать молочные продукты



- **Осторожно!** Не купитесь на
 - «кефирчик»
 - «сметанный продукт»
 - «творожный продукт»
 - «сырный продукт»
 - «сливочное» (без «масло»)

Это **уловка**. Используются совсем иные технологии, чем в оригинальных рецептурах. Может присутствовать крахмал, растительный жир, загустители и проч.

- Молоко с **длительным сроком хранения** и **ультрапастеризованное** молоко тоже полезное и не теряет своих свойств
- Лучше выбирать молочные продукты **без сахара** в составе. Ищите сахар на этикетке. Даже «натуральный», «белый», «греческий» йогурт могут подсластить
- Посмотрите, **сколько белка и углеводов** в вашем йогурте. >7 г белка и <4 г углеводов – хороший вариант.
- У настоящего **сливочного масла**, приготовленного по технологии, жирность 82,5%
- Читайте **состав сыров и творожных сыров**



Как выбрать белковые продукты



- **Рыба:** прозрачные выпуклые глаза, красновато-бордовые жабры. Ввалившиеся белёсые глаза, коричнево-бурые жабры, резкий запах – несвежая рыба.
- **Мясо** – у свежего мяса оцените цвет и запах.
- **Бобовые (как и крупы)** оцените чистоту крупы и упаковки (мухи, жучки, личинки)
- **Яйца** – оцените чистоту скорлупы, трещины на упаковке, запах. Тест с водой. Тухлые всплывут



Как выбрать орехи и сухофрукты

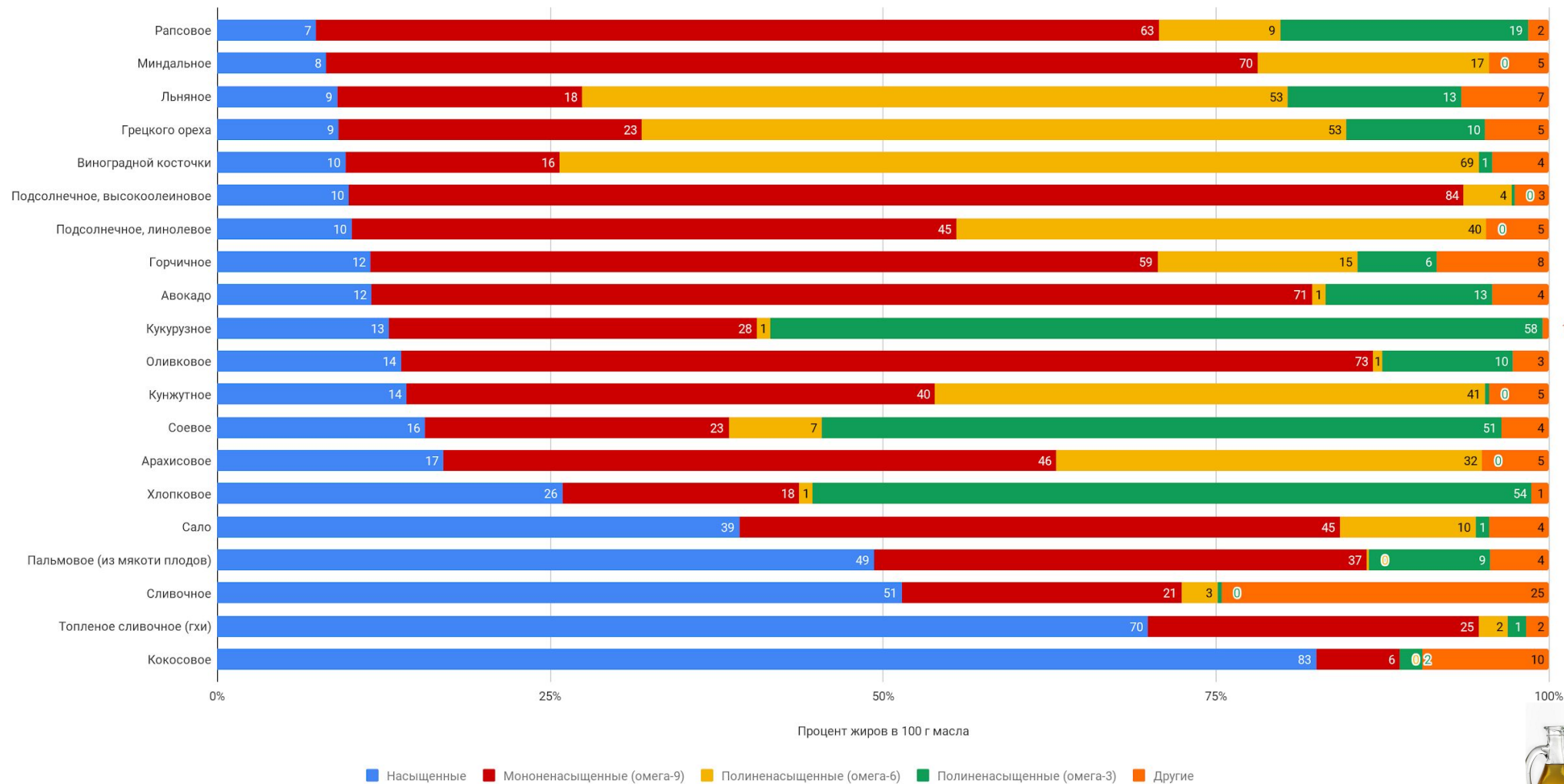


- Выбирайте не блестящие, влажные и гладкие, а **сухие и сморщенные сухофрукты**
- Возможно присутствие **диоксида серы** (E220) (против микроорганизмов, увеличивает срок хранения). Как правило, используемые дозы безопасны, но может быть индивидуальная реакция
- В **сушеной клюкве и вишне** есть добавленный сахар, их вымачивают в сиропе.
- Дома **замочите** сухофрукты на 20 минут, затем **промойте** проточной водой
- **Сублимированные** фрукты и ягоды отличный вариант, сохраняется 95% микроэлементов, витаминов и питательных веществ.
- **Орехи** мыть необязательно, можно **обжарить** их на сухой сковороде или в духовке до появления аромата и золотистого цвета



Какое масло самое полезное?

Жирные кислоты в популярных маслах





**На каком масле вы
жарите?**

Какое масло купить для жарки, а какое для салата?



Термоустойчивость по температуре дымления	Масла
низкая — 100–120 °С	Нерафинированные льняное, подсолнечное (линоленовое), рапсовое
средняя — 130–180 °С	Нерафинированные арахисовое, соевое, грецкого ореха, подсолнечное (высокоолеиновое), кунжутное, кокосовое, кукурузное
высокая — >190 °С	Все рафинированные масла, нерафинированное авокадовое, оливковое, сало

При какой температуре мы готовим?	
Тушение	90–105 °С
Жарка	150–200 °С
Запекание	150–270 °С
Гриль	155–260 °С
Во фритюре	150–180 °С





Читаем этикетки

Самому решить, что нужно - читаем этикетки



Выбирайте:

- продукты с наименьшим количеством ингредиентов
- продукты, состав которых вам ясен и ингредиенты которых вы можете распознать



Аллергены



Чтобы не допустить наличие аллергенов в продуктах и не пропустить их без маркировки, в РФ проверками занимается СанПин и Роскачество

14 пищевых аллергенов



Злаки,
содержащие
глютен



Соя



Люпин



Кунжут



Горчица



Сельдерей



Древесные
орехи



Арахис



Молоко



Яйца



Рыба



Моллюски



Ракообразные



Оксид серы
и сульфиты

Сахар и компания



По данным Росстата среднее на одного человека в России приходится 90 г сахара в сутки. Это почти вдвое превышает мировые рекомендации.

Сахар на этикетке



Сахароза, глюкоза, фруктоза, галактоза, лактоза, и другие виды сахара.

- **«Без сахара»** - не более 0,5 г сахара на 100 г/100 мл продукта.
Сделать продукт совсем без сахара сложно, содержатся натуральные сахара, удалить которые практически невозможно.
Заменена на глюкозный сироп, мальтозу или любой другой вид сахара, то это просто обман.
- **«Низкое содержание сахара»** —не более 5 г сахара на 100 г продукта, или не более 2,5 г сахара на 100 мл, если продукт жидкий
- Если указано что в продукте **«меньше сахара»**, то следует понимать, относительно чего его стало меньше. В Евросоюзе, для размещения такой надписи, количество сахара требуется снизить как минимум на 30%.
- Если в продукте содержатся **подсластители** (сахарин, неотам, ацесульфам, аспартам, сукралоза, адвантам, стевия и ло хан го) или **сахаро-спирты** (эритритол, изомальт, лактит, мальтит, маннит, сорбит и ксилит), то после состава должно быть указано следующее: «Содержит подсластитель (подсластители). При чрезмерном употреблении может (могут) оказывать слабительное действие»



Белок



- Содержание белков от 8 г на 100 и выше делает такой продукт **белковым**.

Значит, что йогурт или молоко, где белка 3 г на 100 – не может представлять достаточной источник белка в приёме пищи.





Соль

Соль также известна в составах как:

- Натрий
- Бензоат натрия
- Глутамат
- Динатриевый или мононатриевый глутамат








Не все Е-шки
одинаково
вредны и
опасны!

Таблица пищевых Е-добавок


Условные обозначения и фильтры


 Растительное происхождение

 Микробиологическое происхождение

 Синтетическое происхождение

 Животное происхождение

 Искусственное происхождение

 Минеральное происхождение

Нулевая опасность

Очень низкая опасность

Низкая опасность

Средняя опасность

Высокая опасность

Очень высокая опасность

Отображать добавки с неполной информацией

 E100 	 E100(i) 	 E100(ii) 	 E101 	 E102 	 E103 	 E104 	 E105 	 E106 	 E107 
 E110 	 E111 	 E120 	 E122 	 E123 	 E124 	 E126 	 E129 	 E131 	 E132 
 E133 	 E140 	 E141 	 E142 	 E143 	 E150 	 E150a 	 E150b 	 E150c 	 E150d 

Идеальный список покупок

Это такой список, который вы составили не на голодный желудок и до похода в супермаркет. В нем максимум овощей, цельнозерновых продуктов и полезных белков и жиров. И минимум вредных закусок и продуктов с высоким содержанием соли, трансжиров или сахара



Вспомнить все! Идеальный список покупок



Клетчатка

Злаки

Белковые продукты

Жиры/масла

**Обязательное условие здорового питания – разнообразие!
Экспериментируйте с новыми продуктами и вкусами**

Примерный базовый список продуктов



Клетчатка	Злаки	Белковые продукты	Жиры/масла
Овощи Фрукты Ягоды Зелень Сухофрукты	Овсяные хлопья (крупные) долгой варки/Геркулес Гречка Зеленая гречка Перловка Пшенка Рис (дикий/бурый/рубин) Булгур Пшеничная Кус-кус Киноа Кукурузная крупа Цельнозерновые макароны	Индейка Курица Рыба жирная Рыба нежирная Морепродукты Нежирная говядина Нежирная свинина	Разнообразные растительные масла (оливковое масло extra virgin, льняное, кукурузное и проч)
Подойдут свежие (предпочтительно сезонные), замороженные, сушеные, консервированные в собственном соку (без избытка уксуса, сахара, соли)	Цельнозерновая мука: пшеничная, рисовая, кукурузная, гречневая и др	Фасоль Чечевица Горох Нут Соевые продукты Мука нутовая, гороховая, чечевичная и тд	Орехи, семечки Авокадо Оливки
		Нежирные сыры (20%) Молоко 1,5-3,2% Кефир/ряженка/белый йогурт 2,5-3,2% Творог 5-9%	

**Обязательное условие здорового питания – разнообразие!
Экспериментируйте с новыми продуктами и вкусами**



Как сэкономить на покупках

- Планируйте свое питание заранее и составляйте список покупок
- Не ходите по магазинам, если вы голодны
- Покупайте продукты по мере необходимости
- Избавьтесь от привычки хватать продукты в последнюю минуту на кассе
- Ищите новые, недорогие и здоровые рецепты

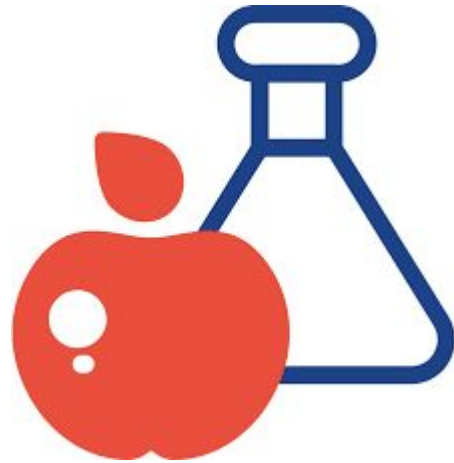


Как сэкономить на покупках




- Экономьте на покупке сладких напитков, чипсов, снеков
- Берите продукты, которые стоят дальше (ротация - чем ближе, тем короче срок)
- Выращивайте зелень сами
- Покупайте, ешьте и готовьте так, чтобы ничего не выбрасывать
- Делайте покупки экологично





Спасибо

 benimetskaya@gmail.com

 [@doc.for.health](https://www.instagram.com/doc.for.health)