

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Сибирский государственный медицинский университет»
Министерства здравоохранения Российской Федерации

Научно-образовательная лаборатория «Превентивного программирования здоровья»

Ю.Г. Самойлова, М.В. Матвеева Д.В. Подчиненова, О.А. Олейник

Питайся правильно!

Советы по здоровому питанию взрослых

Краткое руководство

Томск
Издательство СибГМУ
2024

УДК 613.2(07)

ББК 51.23я7

П 352

Питайся правильно! Советы по здоровому питанию взрослых:
П 352 краткое руководство / Ю.Г. Самойлова, М.В. Матвеева, Д.В.
Подчиненова, О.А. Олейник. – Томск: Изд-во СибГМУ, 2024. – 32 с.

Данное руководство разработано экспертами кафедральной научно-образовательной лаборатории «Превентивного программирования здоровья» (ФГБОУ ВО «Сибирский государственный медицинский университет» Минздрава России) для тех, кто хочет начать питаться правильно.

Задача лаборатории – создать систему программирования здоровья с позиции персонифицированной медицины во всех возрастных группах, обеспечивающую разработку, изучение, анализ, апробирование и внедрение новых концептуальных подходов к профилактике хронических неинфекционных заболеваний.

В руководстве собраны лучшие практики, которые позволят сделать ваше питание лучше без лишних затрат и усилий.

УДК 613.2(07)

ББК 51.23я7

*© Ю.Г. Самойлова, М.В. Матвеева,
Д.В. Подчиненова, О.А. Олейник, 2024
© Макет издательства СибГМУ, 2024*



ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ

Здоровое питание – это такое питание, которое обеспечивает полноценную жизнедеятельность, способствует укреплению здоровья и профилактике неинфекционных заболеваний, включая сахарный диабет, болезни сердца и сосудов, рак.

Здоровое питание на протяжении всей жизни – важнейший элемент сохранения и укрепления здоровья, а также непереносимое условие достижения активного долголетия.

Сбалансированное питание — это правильные продукты питания и напитки в нужных для вас количествах!

Данное руководство поможет вам разобраться со сложным миром питания и использовать практические советы в повседневной жизни.

Как пользоваться этим руководством.

Употребление правильных видов продуктов и напитков в нужных для вас количествах обеспечит здоровое, сбалансированное питание!

В этом руководстве показано, как выбрать подходящие размеры порций для разнообразных продуктов и напитков, чтобы обеспечить сбалансированное питание в течение дня.

Для упрощения восприятия информации предложены следующие сокращения:

Не менее 5 порций фруктов и овощей

3-4 порции крахмалистых продуктов

2-3 порции белковой пищи

2-3 порции молока /молочных продуктов

Небольшое количество ненасыщенных (растительных) масел



Правильный размер порции

Мы все индивидуальны и имеем разные потребности, однако для здоровых людей набор продуктов и напитков, покрывающих физиологические потребности, практически не отличается. Размеры порций в этом руководстве являются средними для здоровых взрослых. Если вы высокий или очень активный (спортсмен), вам потребуется больше, если вы небольшого роста или пытаетесь похудеть, то вам могут понадобиться меньшие порции. Существует много разных способов придерживаться здоровой сбалансированной диеты, вы можете использовать это руководство, чтобы соответствовать вашим предпочтениям и убеждениям – от флекситариянства (много растительной пищи с небольшим количеством животной), до вегетарианства или веганской диеты.

Размеры на 1 порцию



Флекситарное меню

много растительной пищи с небольшим количеством продуктов животного происхождения)



Пример рациона 1

Питание	Продукты	Фрукты и овощи	Крахмалистые продукты	Белковая пища	Молочные продукты
Завтрак	Каша (полторы горсти сухих овсяных хлопьев) на молоке жирностью до 3%		✓		✓
	Тыквенные семечки, примерно столько, чтобы поместилось на ладони, посыпать сверху			✓	
	штуки кураги	✓			
	Банан	✓			
	Небольшой стакан (150 мл) апельсинового смузи	✓			
Утренний перекус	Ломтик сыра (30 г)				✓
	Помидоры черри (около 7 шт.)	✓			
Обед	Половина стандартной банки (400 г) консервированной фасоли, 2 ломтика поджаренного хлеба без масла		✓	✓	
	Горсть красного винограда	✓			
Полдник	Яблоко	✓			
Ужин	Запеченное филе лосося подается с мягким сыром и с 6 небольшими молодыми картофелинами		✓	✓	✓
	и более порционные ложки зелени и свежего горошка	✓			
	Компот из сливы и вишни с корицей без добавления сахара (1 стакан – 200 мл)	✓			
ВСЕГО ПОРЦИЙ В ДЕНЬ					

Пример рациона 2

Питание	Продукты	Фрукты и овощи	Крахмалистые продукты	Белковая пища	Молочные продукты
Завтрак	Цельнозерновые хлопья и 1 стакан молока (200 мл) до % жирности		✓		✓
	Банан	✓			
	Небольшой стакан апельсинового смузи (150 мл)	✓			
Утренний перекус	Яблоко	✓			
Обед	Сэндвич с малосольной рыбой и сладкой кукурузой		✓	✓	
	Средняя сырая морковь (1 шт)	✓			
	2 мандарина	✓			
Полдник	Сыр (30 г) и овсяные слайсы (1шт) Кофе или чай без сахара (1 стакан 200 мл)		✓		✓
Ужин	Спагетти болоньезе, приготовленные с большим количеством овощей (100 г), спагетти из цельнозерновой муки (используйте указательный и большой пальцы, отмерьте горсть спагетти диаметром с 2 пальца)	✓	✓	✓	
	Брокколи сырая или отварная (можно на пару) (3 ст. ложки)	✓			
	Баночка йогурта с кусочками фруктов без сладкого наполнителя (125 г)				✓
ВСЕГО ПОРЦИЙ В ДЕНЬ					

Вегетарианское и веганское меню

Веганство Вегетарианство

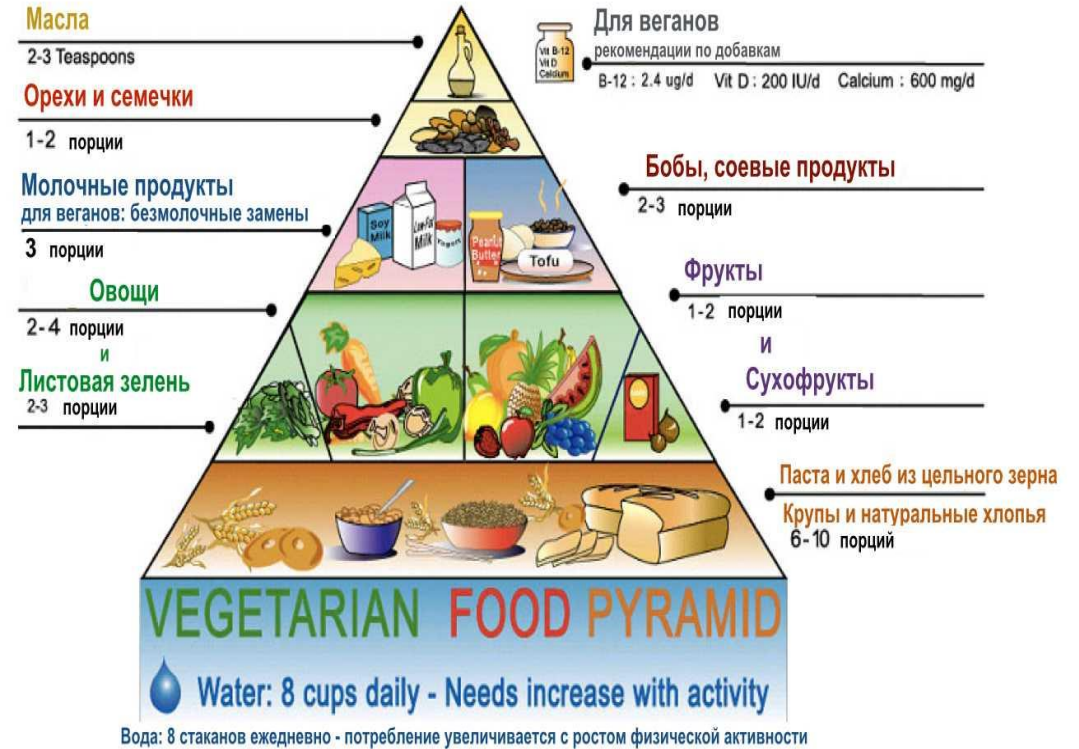


Отказ от продуктов
животного
происхождения.



Разрешено есть
растительную
и молочную еду

Источник



Вегетарианское меню

Питание	Продукты	Фрукты и овощи	Крахмалистые продукты	Белковая пища	Молочные продукты
Завтрак	3 горсти отрубных хлопьев с 1,5-2 % молоком		✓		✓
	Кусочек цельнозернового тоста		✓		
	штуки кураги	✓			
	Небольшой стакан (150 мл) апельсинового сока	✓			
Утренний перекус	Баночка йогурта (125 г) с кусочками фруктов без сладкого наполнителя				✓
	Банан	✓			
Обед	Бутерброд с яйцом и кресс-салатом на отрубном хлебе		✓	✓	
	Горсть красного винограда	✓			
	Помидоры черри (около 7 шт.)	✓			
Полдник	¼ стандартной банки хумуса			✓	
	Средняя морковь (1 шт)	✓			
Ужин	Лаваш (1 шт) с фасолью и сыром чеддер (30 г)	✓	✓	✓	✓
	Миска с овощным салатом	✓			
	Чай без сахара (1 стакан 200 мл)				
ВСЕГО ПОРЦИЙ В ДЕНЬ					

Веганское меню

Питание	Продукты	Фрукты и овощи	Крахмалистые продукты	Белковая пища	Молочные продукты
Завтрак	Булочка из несладкого теста/ бейгл/ слайс зерновой		✓		
	Банан	✓			
	Небольшой стакан (150 мл) апельсинового смузи	✓			
Утренний перекус	мандарина	✓			
	Латте без сахара, приготовленное на альтернативном молоке				✓
Обед	Лепешка с ¼ стандартной банки хумуса, тертая морковь (1 шт), красный перец (1/2 шт) и салатная зелень (3 ст. ложки)	✓	✓	✓	
Полдник	3 небольших рисовых слайса/хлебца с альтернативным веганским мягким сыром				✓
	Горсть несоленых орехов, примерно столько, сколько поместится в вашей ладони			✓	
Ужин	Нут и овощное рагу подается с коричневым рисом (около 2 горстей сухого риса на человека)	✓	✓	✓	
	Свежий горошек (3 ст. ложки)	✓			
ВСЕГО ПОРЦИЙ В ДЕНЬ					



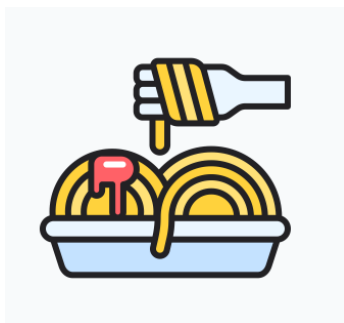
Блюда, приготовленные дома

Для блюд, состоящих более чем из одной пищевой группы (например, бутерброд, блюдо из макарон с мясом соусом и овощами), которые вы готовите дома сами, вы можете использовать размеры порций, предусмотренные в данном руководстве для каждой из групп продуктов питания.

Вот несколько примеров как это можно применить для разных блюд. Эти примеры не являются полными рецептами. Они являются предложениями, чтобы дать вам представление о размерах порций, которые вы могли бы использовать для разных ингредиентов при смешивании для приготовления еды.

Когда вы готовите блюда, которые вы уже умеете делать, или ищете новые рецепты, вы можете подумать о том, как адаптировать их, чтобы размеры порций вас устраивали.

Спагетти болоньезе



- Допустимо около 75 г сырых спагетти на человека (вы можете отмерить порцию на одного человека, используя указательный и большой пальцы, чтобы сделать отверстие размером с монету) или больше, если вы готовите для людей с потребностью в калориях выше среднего или если вы хотите добавки.
- Размер порции, которую мы готовим, составляет около 125 г сырого фарша (1/4 упаковки по 500 г) на человека. можете вдвое уменьшить его количество в блюде, если оно состоит из большого количества других ингредиентов. И вы можете заменить часть или все мясо бобовыми.
- Добавляйте много овощей – их можно добавлять в соус болоньезе, который часто включает

лук, помидоры (свежие, консервированные или в составе готового соуса), морковь и сельдерей, можно добавить любые другие, которые вам нравятся.

Рыбная запеканка



- Допустимо около 180 г картофельного пюре (примерно 3 картофелины среднего размера)
 - Разрешено около 120-200 г сырой рыбы – небольшое сырое филе рыбы весит около 120-140 г.
 - Если можете, добавьте овощи (например, замороженный горошек или шпинат).
- Залить взбитыми яйцами (2 шт)

Овощная кесадилья с фасолью



- Используйте половину банки красной консервированной фасоли или других бобов (120 г сухого веса).
- Добавьте много свежих овощей, таких как лук, перец и кабачки.
- Допустима одна порция (1 лепешка) на человека для перекуса или две для полноценного приема пищи.

Нут и овощное рагу



- Допустимо около 65 г бурого риса на человека (примерно 2 горсти на каждого).
 - Добавьте много овощей, грибов и шпинат. Томить без масла в жаровне.
 - Разрешено использовать половину банки консервированного нута (120 г сухого веса) - или вы можете использовать другие консервированные или сушеные бобовые, такие как чечевица.
- Не забудьте подавать с большим количеством вареных овощей или салата.

Лакомства (продукты с высоким содержанием жира, соли и/или сахара)

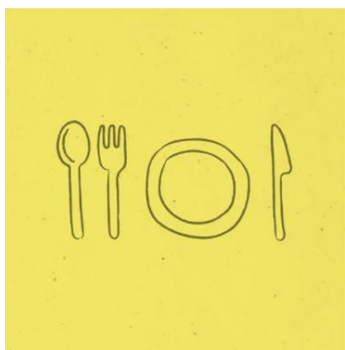
Всем известно, что это продукты, которые мы должны есть меньше! В них нет необходимости в рационе питания, но вы можете включить их вместе с видами блюд и закусок, которые мы предложили в этом руководстве. Если вы их едите, то лучше всего, чтобы порции были небольшими, в пределах 100–150 ккал.

В эту группу входят сладкие напитки — они могут содержать много сахара и калорий, отдавайте предпочтение напиткам без добавленного сахара.

Несколько советов по выбору более здоровых закусок

<i>Вы могли бы съесть ...</i>	<i>Но почему бы не попробовать вместо этого...</i>
4 маленьких плитки шоколада	Сухофрукты или баночка йогурта с фруктами без сладкого наполнителя
Маленькое мороженое	Обезжиренный йогурт с замороженными ягодами или фруктовый коктейль (максимум 150 мл смузи в день)
2 небольших печенья	2 рисовых слайса с арахисовым маслом
Небольшой пакетик чипсов	Небольшая горсть несоленой смеси орехов и семечки/ небольшой пакетик попкорна
Маффин	Оладушек/ панкейк из несладкого теста или ломтик фруктового кекса

Измерение размера порции



Размеры порций основаны на анализе того, как порции продуктов и напитков, которые мы потребляем, могут составлять здоровую, сбалансированную диету. Они призваны дать вам представление о разумных размерах, но вы обнаружите, что порции, доступные в магазинах, кафе, ресторанах и на вынос, различаются.

Для каждого размера порции мы указали вес в граммах, калорийность и практичный способ приготовления измеряя его, если только это не что-то готовое порционное, как рогалик, колбаса или банка тунца. Значения калорий основаны на средних данных, поэтому вы можете увидеть разные значения на упаковках продуктов. Если вы хотите быть точным, то взвешивание пищи — лучший способ узнать правильный размер порции. Обратите внимание, что там, где мы использовали «столовые ложки», это относится к ложке объемом 15 мл, которая будет использоваться для супа или пудинга, а не большая сервировочная ложка.

Указанные порции рассчитаны на одного человека!



КРАХМАЛИСТЫЕ ПРОДУКТЫ

раза в день - картофель, хлеб, рис, макароны или другие крахмалистые продукты.

Выбирайте 3-4 порции крахмалистых продуктов в день. Вы можете съедать по одной порции с каждым приемом пищи, а также включать крахмалистые продукты в виде перекусов. Блюда с калорийностью 200 ккал или больше, как правило, подходят для использования в качестве основного приема пищи, а те, которые содержат менее 200 ккал, для перекусов или завтрака. Рекомендуется регулярно включать цельнозерновые продукты, такие как цельнозерновой хлеб, паста(макароны) и хлопья, также молодой картофель с кожурой, поскольку они являются важными источниками клетчатки. Если вы едите больше, чем один продукт из этой группы за один прием пищи, тогда размеры порций могут быть меньше. Для таких продуктов, как макароны или рис, включены размеры порций как для сухого продукта, так и для готового блюда. Приведенная здесь информация основана только на монопродуктах без добавок, например, хлеб без масла, хлопья без молока.

Менее 200 ккал – для легких блюд и завтрака

Еда	Размер порции (г)	Калории	Как измерить
Багет — ½ небольшого багета	70 г	184 ккал	Готовая порция
Бейгл/ булочка из несладкого дрожжевого теста	г	130 ккал	Готовая порция
порция тонкого лаваша	г	148 ккал	Готовая порция
Сухие хлопья на завтрак	40 г	130-150 ккал	Около 3 горстей
Чесночный хлеб (¼ небольшого багета)	г	174 ккал	Готовая порция
Мюсли	г	183 ккал	Около 3 горстей
Мультизерновая гранола	40 г	147 ккал	Около 3 горстей
Пита	г	153 ккал	Готовая порция
Рис белый, сваренный в пакетиках	125 г	190 ккал	Половина пачки 250 г

Крупы (сухой вес)	г	171 ккал	Примерно полторы горсти
Картофельное пюре с маслом	80 г	184 ккал	Около 4 столовых ложек
Молодой картофель, отварной/запеченный	175 г	119 ккал	6 небольших картофелин
Вафли	г	98 ккал	Готовая порция
2-3 зерновых печенья	г	-150 ккал	Готовая порция
Цельнозерновой хлеб – 2 ломтика средней нарезки	г	174 ккал	Готовая порция
Булочка цельнозерновая – средняя	г	146 ккал	Готовая порция
Тортилья/ тонкая лепешка	г	183 ккал	Готовая порция

Более 200 ккал – преимущественно для основных блюд

Еда	Размер порции (г)	Калории	Как измерить
Кус-кус – крупа	90 г	-	Около 2 горстей
Кус-кус приготовленный	г	267 ккал	Примерно то количество, которое поместится в 2 ладони, сложенные в лодочку
Лапша яичная – сухая	г	-	Готовая порция
Яичная лапша – вареная	г	253 ккал	Готовая порция
Картофель, запеченный в духовке ломтиками/дольками	165 г	257 ккал	Около 2 горстей
Обычные макароны – сушеные	г	-	2 горсти
Обычные макароны – приготовленные	180 г	270 ккал	Примерно то количество, которое

			поместится в 2 ладони, сложенные в лодочку
тонкого лаваша	70 г	200 ккал	Готовая порция
Печеный картофель	г	213 ккал	Размером с кулак
Картофель жареный	200 г	322 ккал	Около 4 небольших картофелин
Рис – крупа	65 г	–	Около 2 горстей
Рис – вареный	г	236 ккал	Примерно то количество, которое поместится в 2 ладони, сложенные в лодочку
Хлеб цельнозерновой – 2 ломтика	94 г	204 ккал	Готовая порция
Булочка цельнозерновая – большая	г	220 ккал	Готовая порция

Закуски (менее 150 ккал)

Еда	Размер порции (г)	Калории	Как измерить
3 крекера квадратных	г	107 ккал	Готовая порция
Оладьи	50 г	104 ккал	Готовая порция
Мини лепешка для тортильи	30 г	90 ккал	Готовая порция
Овсяное печенье без добавок	24 г	109 ккал	Готовая порция
Попкорн без добавок	20 г	94 ккал	Около 3 горстей
Рисовые слайсы воздушные без добавок	21 г	81 ккал	Готовая порция
Цельнозерновой хлеб – 1 ломтик средней нарезки	40 г	87 ккал	Готовая порция
Булочка цельнозерновая – маленькая	г	85 ккал	Готовая порция

БЕЛКОВАЯ ПИЩА

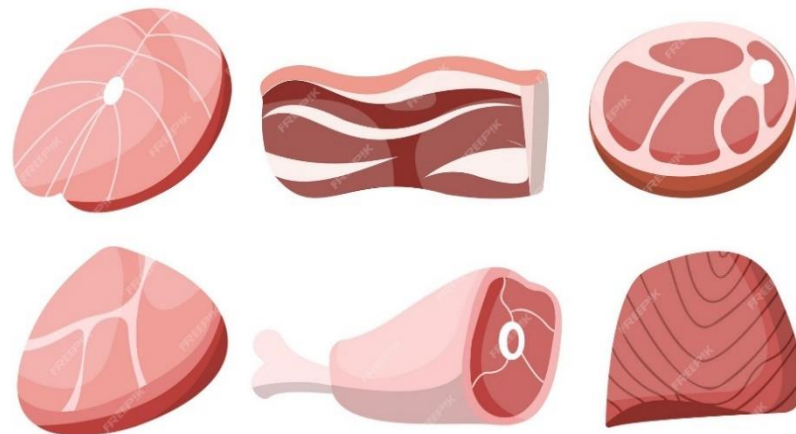
Бобы, бобовые, рыба, яйца, мясо и другие белки - 2-3 раза в день



Для большинства людей нецелесообразно слишком часто употреблять в пищу продукты этой группы, содержащие 200 ккал и более, и стоит чаще всего выбирать те, что содержат менее 200 ккал на порцию. В качестве перекусов можно также использовать белковые продукты. Они содержат целый ряд питательных веществ и могут стать более здоровой альтернативой некоторым сладким закускам. Рекомендуется включать в рацион не менее 2 порций рыбы в неделю, одна из которых должна быть жирной (обратите внимание, что существуют некоторые ограничения на потребление рыбы для женщин и девочек — см. страницы о рыбе). Обратите внимание на рыбу, помеченную как «экологически чистая».

Стоит сократить потребление красного и переработанного мяса в день (см. продукты со знаком *) до 70 г в день. Если вы включаете в прием пищи более одного продукта из этой группы, например, фарш и фасоль, то размеры порций могут быть меньше. В этом случае вы можете использовать примерно половину порций, которые предложены ниже.

Для таких продуктов, как мясо и рыба, мы включили размеры порций как для приготовленных, так и для сырых продуктов — эти продукты теряют вес при приготовлении из-за испарения воды. Следует тушить или запекать блюда. Помните, что методы приготовления, в которых используется больше масла, такие как жарка, повышают калорийность.



Менее 200 ккал – для легких блюд и завтрака

Еда	Размер порции (г)	Калории	Как измерить
*Бекон (2 ломтика) – на гриле	г	144 ккал	Готовая порция
Запеченная фасоль	г	162 ккал	Половина стандартной банки 400 г
Консервированная рыба	г	131 ккал	целая банка среднего размера (вес нетто около 160 г)
Курица запеченная	100 г	153 ккал	Около 2 с половиной кусочков (калории указаны для белого мяса)
Куриная грудка — сырая	160 г	—	размером с целую ладонь
Куриная грудка на гриле	120 г	178 ккал	Размером примерно с ладонь
Филе трески – сырая	140-195 г	—	размером с ладонь
Филе трески на гриле	100-140 г	106-148 ккал	Размером примерно с ладонь
Чечевица сушеная	50 г	149 ккал	Около 2 горстей
2 яйца	г	172 ккал	Готовая порция
3 рыбных палочки	90г	164 ккал	Готовая порция
Макрель, скумбрия, пелядь – сырой	125-175 г	—	Размером с ладонь
Стейк макрели, скумбрии, пеляди запеченный	100-140 г	136-190 ккал	Размером примерно с ладонь

Менее 200 ккал – для легких блюд и завтрака

Еда	Размер порции (г)	Калории	Как измерить
*Постный говяжий фарш – сырой	125 г	–	Ориентируйтесь на размер упаковки
*Постный говяжий фарш – приготовленный	100 г	157 ккал	Используйте размер упаковки в качестве ориентира
*Стейк из постной говядины, тушеный в сыром виде	125 г	–	Ориентируйтесь на размер упаковки
*Стейк из постной говядины, тушеный – приготовленный	100 г	185 ккал	Ориентируйтесь на размер упаковки
*Постная тушеная свинина, нарезанная кубиками – сырая	150 г	–	Ориентируйтесь на размер упаковки
*Постная тушеная свинина, нарезанная кубиками – приготовленная	100 г	169 ккал	Ориентируйтесь на размер упаковки
Чечевица, фасоль и другие бобовые	120 г	120-140 ккал	Около 6 столовых ложек
Альтернативный стейк на растительной основе	100 г	170-200 ккал	1 небольшой стейк
Соевый фарш	100 г	110 ккал	Ориентироваться на размер упаковки
Тофу	80 г	58 ккал	Ориентируйтесь на размер упаковки
Вегетарианское куриное филе/кусочки – приготовленные	120 г	100 ккал	Около 3 небольших филе
2 вегетарианские колбаски	г	114-154 ккал	Готовая порция
1 вегетарианский бургер	г	78-147 ккал	Готовая порция

Филе белой рыбы (не в кляре и не в панировке) — сырое	140–195 г	—	Размером с целую ладонь
Филе белой рыбы (не в кляре и не в панировке) – приготовленное	100-140 г	106-148 ккал	Размером примерно с ладонь

* Красное или переработанное мясо следует ограничить в среднем 70 г приготовленного мяса в день (не более 500 г в неделю)

Более 200 ккал – в основном для основных блюд

Еда	Размер порции (г)	Калории	Как измерить
Бифштекс сырой	г	-	Готовая порция
Бифштекс	г	261-326 ккал	Готовая порция
3 куриных филе в панировке	г	208 ккал	Готовая порция
Филе белой рыбы, замороженное в панировке	125г	234 ккал	Готовая порция
*Фарш из баранины – сырой	160 г	—	Ориентируйтесь на размер упаковки
*Фарш из баранины – приготовленный	100 г	208 ккал	Ориентируйтесь на размер упаковки
*Постный ромштекс – на гриле	130 г	310 ккал	Размером примерно с ладонь
*Постная тушеная баранина – сырая	140 г	—	Ориентируйтесь на размер упаковки
*Постная тушеная баранина – приготовленная	100 г	240 ккал	Ориентируйтесь на размер упаковки
Филе скумбрии — сырое (разрез вдоль хребта)	125–175 г	—	Примерно половина размера вашей ладони
Филе скумбрии на гриле (разрез вдоль хребта)	100-140 г	283-396 ккал	Примерно в половину размера вашей ладони

Сосиски – сырые	г	-	Готовая порция
Сосиски– на гриле	г	-	Готовая порция
Филе лосося — сырое	120–165 г	-	Примерно в половину размера ладони
Филе лосося на гриле	100-140 г	239-335 ккал	Примерно в половину размера ладони

Закуски (менее 150 ккал)

Еда	Размер порции (г)	Калории	Как измерить
1 вареное яйцо	г	86 ккал	Готовая порция
Консервированный тунец	г	65 ккал	Половина средней банки (вес нетто около 160 г)
*4 коктейльные колбаски – сырые	г	—	Готовая порция
*4 коктейльные колбаски – вареные	г	100 ккал	Готовая порция
*2 ломтика ветчины	г	32 ккал	Готовая порция
*Печеночный паштет (около 1/5 200-граммовой упаковки)	40 г	99 ккал	Используйте размер упаковки в качестве ориентира
Арахисовое масло	20 г	121 ккал	Около 1 столовой ложки
Креветки	г	54 ккал	Около 4 столовых ложек
Хумус с пониженным содержанием жира	55 г	103 ккал	Около 2 столовых ложек или около того стандартного пакета
Паштет из копченой скумбрии	50 г	119 ккал	Ориентируйтесь на размер упаковки
Несолёные орехи и семечки	20 г	113-137 ккал	Примерно столько, сколько умещается на вашей ладони
Веганская альтернатива нарезке мяса	30 г	30–64 ккал	Около 2 ломтиков



МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ И АЛЬТЕРНАТИВЫ

Употреблять 2-3 раза в день.

В большинстве случаев рекомендуется выбирать варианты с низким содержанием жира. Проверяйте этикетки на продуктах питания и выбирайте те, у которых меньше насыщенных веществ, соли и сахаров. Если у вас есть растительные, немолочные альтернативы, попробуйте выбрать с низким содержанием сахара и те, которые обогащены кальцием и, в идеале, другими питательными веществами.

Варианты с низким содержанием жира
(низкий или средний (зеленый или желтый) жир на этикетках продуктов питания)

Еда	Размер порции (г)	Калории	Как измерить
Творог 5%	г	103 ккал	Около 3 столовых ложек
Молоко на хлопьях (0,1% жирности)	мл	42 ккал	Около полстакана
Молоко как напиток (0,1% жирности)	мл	68 ккал	Один стакан
Молоко для хлопьев (2,5% жирности)	мл	58 ккал	Около полстакана
Молоко как напиток (2,5% жирности)	мл	92 ккал	Один стакан
Молоко для хлопьев (3,5-5% жирности цельное)	мл	79 ккал	Около полстакана
Молоко как напиток (цельное)	мл	126 ккал	Один стакан
Альтернативный йогурту на растительном молоке (фруктовый)	125 г	94 ккал	Одна баночка или около того - 4 столовые ложки

Растительные аналоги молока (добавка к хлопьям)	мл	23-55 ккал	Около полстакана
Растительные аналоги молока (напиток)	мл	36-88 ккал	Один стакан
1 маленькая баночка обезжиренного фруктового йогурта	г	98-117 ккал	Готовая порция
Мягкий сыр (намазываемый, обезжиренный)	30 г	46 ккал	Около 3 чайных ложек
Йогурт, простой, обезжиренный	120 г	68 ккал	Около 4 столовых ложек

**Вариант с более высоким содержанием жира
(высокий (красный) для жира на этикетках продуктов питания)**

Еда	Размер порции (г)	Калории	Как измерить
Сыр типа бри	30 г	103 ккал	Размером с два больших пальца
Жирный мягкий сыр	30 г	76 ккал	Около 3 чайных ложек
Твердый сыр (например, чеддер)	30 г	125 ккал	Размером примерно с два больших пальца
Твердый сыр с пониженным содержанием жира	30 г	94 ккал	Размером с два больших пальца
Сыр типа горгонзола	30 г	123 ккал	Размером с два больших пальца
Веганский твердый сыр	30 г	89 ккал	Размером с два больших пальца
Веганский сливочный сыр	30 г	76 ккал	Около 3 чайных ложек

ФРУКТЫ И ОВОЩИ

Употребляют 5+ в день

Для большинства фруктов и овощей одна порция составляет 80 г. Для сухофруктов порция около 30 г. Для фруктов и овощных соков и смузи порция 150 мл (в сумме не более 150 мл в день).

Чем больше разнообразия, тем лучше. Постарайтесь включить различные цвета и типы продуктов. Эти размеры порций являются ориентировочными и могут быть больше. Если они не подаются с добавлением сахара или жира, вы можете есть большие порции большинства фруктов и овощей с относительно небольшим количеством калорий. Вы можете комбинировать несколько видов овощей, например, во фруктовом салате или добавляя разные виды овощей в суп или тушеное мясо. Свежие, замороженные, сушеные и консервированные фрукты и овощи можно считать. Если вы выбираете консервированные фрукты или овощи, обратите внимание на воду или фруктовый сок без добавления сахара или соли. Сухофрукты могут считаться вашими 5 порциями в день, но лучше не употреблять их во время основного приема пищи, так как они содержат много сахара и могут оказывать неблагоприятное воздействие на зубы.



Продукты		Порции
Фрукты маленькие	сливы, 2 мандарина, 2 киви, 3 абрикоса, 6 личи, 7 ягод клубники или 14 вишен	
Фрукты средние	яблоко, 1 банан, 1 груша, 1 апельсин или нектарин	
Фрукты большие	грейпфрута, 1 ломтик папайи, 1 ломтик дыни (5 см), 1 большой ломтик, ананаса или 2 ломтика манго (5 см)	
Сухофрукты	столовая ложка смородины или изюма, 1 порционная ложка фруктовой смеси, 2 инжира, 3 чернослива или горсть сушеных банановых чипсов	
Овощи зеленые	больших кочана брокколи (или 8 маленьких соцветий) или 4 ст. ложки с горкой приготовленной капусты, шпинат, весенняя зелень или стручковая фасоль (60 г в готовом виде)	
Овощи приготовленные	ложки (15 мл) с горкой овощей, таких как морковь, горох или сладкая кукуруза, карела (горькая тыква), бамя, баклажан, сладкий картофель, перец или восемь соцветий цветной капусты	
Овощи – салат	стебля сельдерея, кусочек огурца 5 см, 1 средний или 7 черри помидоры	
Бобовые	сервировочные ложки с горкой бобовых, таких как фасоль, чечевица или нут	
Фруктовый сок и смузи	маленький стакан (150 мл) может считаться 1 из порций овощей и фруктов в день	

НЕНАСЫЩЕННЫЕ (растительные) МАСЛА И СПРЕДЫ

Включены в дневной рацион в небольших количествах

Ненасыщенные масла и спреды являются более полезными жирами и содержат незаменимые жирные кислоты и жирорастворимые витамины.

Такие продукты, как сливочное масло, кокосовое масло и сливки, не включены в эту группу, так как в них много насыщенных жиров — они входят в группу продуктов с высоким содержанием жира, соли и сахара.

Рекомендуется намазывать тонким слоем на хлеб и использовать в небольших количествах при приготовлении пищи. Все масла и спреды имеют высокое содержание калорий.

Продукты	Размер порции	Калории
Оливковое/растительное масло	1 столовая ложка	119 ккал
Салатная заправка с маслом	1 столовая ложка	ккал
оливковое/растительное масло	1 чайная ложка	40 ккал
Нежирный спред, тонко намазанный	1 ломтик хлеба	18 ккал
Стандартный спред, тонко намазанный	1 ломтик хлеба	31 ккал

ПРОДУКТЫ И БЛЮДА



Блюда часто содержат продукты из более чем одной пищевой группы. Например, блюдо болоньезе из спагетти включает крахмалистые продукты (макароны), мясной фарш или вегетарианскую альтернативу из группы белковых продуктов, овощи в томатном соусе и, если подается с сыром, также может включать молочные продукты.

Если вы выбираете готовые варианты, например готовые блюда или пиццу, Оценка калорийности блюда позволит выбрать подходящий размер порции. Вы также можете проверить этикетки на упаковке на наличие насыщенных жиров, сахара и соли.

Рекомендуется предлагается потреблять около 400 калорий на завтрак и 600 калорий на основной прием пищи, исходя из средней потребности в калориях в 2000 калорий в день. Вы можете использовать это как эмпирическое правило при выборе продуктов питания и напитков. Эти цифры относятся ко всей трапезе, включая напитки и гарниры.

Для блюд, которые вы готовите дома, достаточно сложно рассчитать калорийность, но вы можете использовать размеры порций, указанные для каждой из групп продуктов, в качестве ориентира.

Источник



Как узнать, какие размеры порций выбрать для меня?

У каждого свои индивидуальные требования. Обычно более крупные и активные люди могут потреблять больше калорий, не набирая вес. Если вы меньше и менее активны, вам потребуется меньше калорий для поддержания веса.

Если ваши потребности в калориях ниже, например, если вы невысокий человек с более низким уровнем активности, вы можете выбрать больше легких вариантов и закусок, показанных в этом руководстве, и лишь изредка употреблять варианты с более высоким содержанием калорий.

Если вы отмеряете порции руками, то, как правило, более крупные люди получают большие порции, а маленькие — меньшие. Вы также можете предложить более низкую частоту для групп продуктов — например, 2, а не 3 белковых продукта в день. Если у вас более высокие потребности, например, если вы высокий и активный, вы можете чаще есть варианты с более высоким содержанием калорий и выбрать более высокую частоту для групп продуктов, например, 4 порции крахмалистых углеводов в день.

Могу ли я использовать это руководство для детей, и когда мы едим всей семьей?

Это руководство предназначено специально для взрослых и не включает размеры порций для детей. Если вы едите как семья, маленькие дети (малыши и дети младшего школьного возраста) должны иметь меньшие порции. Если вы сомневаетесь, вы можете начать с малого, и они могут попросить больше, если они все еще голодны. Подростки имеют те же потребности, что и взрослые, поэтому приведенные здесь размеры порций можно использовать в качестве ориентира.

Включен ли алкоголь в путеводитель?

Это руководство не включает алкоголь, но важно знать, что алкогольные напитки добавляют калории. Их включение увеличит общее потребление калорий и может означать, что вы потребляете слишком много. Для мужчин и женщин также важно не употреблять более 14 единиц алкоголя в неделю на регулярной основе.

Что насчет напитков?

Напитки могут входить в состав разных пищевых групп, например, соки из фруктов и овощей, молоко в молочных продуктах и его альтернативы. Размеры порций и советы по здоровому питанию для них приведены в этом руководстве.

Важно пить много жидкости – около 6-8 стаканов/чашек в день. Обычная вода — хороший выбор, поскольку она дает нам жидкость без сахара или кислот, которые могут повредить зубы. Лучше ограничить употребление сладких напитков, таких как сладкие газированные напитки, и заменить их водой (или аналогами без сахара).

Как насчет размера порций, когда я ем вне дома?

Если вы едите вне дома, рекомендуется посмотреть на маркировку калорий, если она доступна. Супермаркеты, некоторые кафе, кофейни и рестораны предоставляют информацию о калориях в блюдах, закусках и напитках.

Это может быть сложнее, когда информация о калорийности не предоставляется, но, если вам дают большие порции во время еды вне дома, посмотрите, сможете ли вы взять немного домой и съесть это позже. Если вы знаете, что еда на вынос или ресторан, в который вы собираетесь, подают большие порции, вы можете попробовать поделить блюдами или попробовать закуски или гарниры, а не основные блюда.

Могу ли я использовать это руководство, чтобы похудеть?

Это руководство не было разработано как план снижения веса. Контроль размера порции – это важная часть сокращения потребления калорий, чтобы похудеть. Если вы хотите похудеть, это хорошо. Посетите своего врача общей практики, чтобы узнать, какие услуги доступны в вашем районе.



ИЗМЕРЕНИЕ РАЗМЕРОВ ПОРЦИЙ

Продукты	Размер порций
Фрукты	Около горсти или больше
Овощи	Около 3 порционных ложек или больше
Хлопья для завтрака	Около 3 горстей
Сушеный рис или макароны	Около 2 горстей
Печеный картофель	Размером с кулак
Хлеб	2 ломтика (или 1 в качестве закуски)
Куриная грудка	Размером с вашу ладонь
Стейк	Размером с ладонь
Сушеная чечевица	Около 2 горстей
Орехи и семечки	Количество, которое может поместиться на вашей ладони
Сыр Чеддер	Размером с два больших пальца вместе взятых.
Йогурт	Одна отдельная банка или около 4 столовых ложек

Источник

10 правил сбалансированного питания

1. Удовлетворяйте суточную потребность в калориях
2. Следите за балансом питательных веществ
3. Обеспечивайте организм витаминами и минералами
4. Полноценно завтракайте
5. Ешьте часто и понемногу
6. Делайте перекусы питательными
7. Потребляйте меньше простых углеводов
8. Соблюдайте водный баланс
9. Помните о культуре питания
10. Двигайтесь как можно больше



ПОМНИТЕ!

СБАЛАНСИРОВАННОЕ ПИТАНИЕ – ЭТО ПОРЦИОННОЕ ПИТАНИЕ!

Сбалансированная диета может сохранить ваше здоровье и помочь вам поддерживать более здоровый вес.

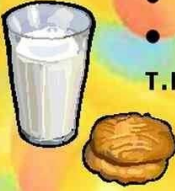
Сбалансированное питание — это правильное питание и напитки в нужных для вас количествах!



**Рекомендации
правильного питания**



- В питании всё должно быть в меру;
- Пища должна быть разнообразной;
- Еда должна быть тёплой;
- Тщательно пережёвывать пищу;
- Есть овощи и фрукты;
- Есть 3-4 раза в день;
- Не есть перед сном;
- Не есть копчёного, жаренного и острого;
- Не есть всухомятку;
- Меньше есть сладостей;
- Не перекусывать чипсами, сухариками и т.п.;



Издательство СибГМУ
634050, г. Томск, пр. Ленина, 107
тел. +7 (3822) 901–101, доб. 1760
E-mail: izdatelstvo@ssmu.ru

Подписано в печать 20.11.2024 г.
Формат 60x84 $\frac{1}{16}$. Бумага офсетная.
Печать цифровая. Гарнитура «Times». Печ. л. 2.
Тираж 200 экз. Заказ № 37

Отпечатано в Издательстве СибГМУ
634050, Томск, ул. Московский тракт, 2
E-mail: lab.poligrafii@ssmu.ru