Здоровое питание

SAN FRANCISCO HEALTH PLAN
Here for you

Небольшие изменения имеют значение. Начните с малого!

Взгляните на свои нынешние пищевые привычки. Выберите **один-два способа** переключить свой выбор в пользу вариантов с большей питательной ценностью. **Здоровые пищевые привычки** помогут оставаться здоровыми сейчас и предотвратить развитие заболеваний в будущем.

Питайтесь **разнообразно** — ешьте больше фруктов и ягод, овощей, круп, белка и молочных продуктов или заменителей молока. Выбирайте продукты и напитки с **меньшим добавлением сахара, жира и соли** (натрия).

Простые полезные советы, которые вам пригодятся

Разнообразие овощей

- Добавляйте овощи в супы и в бутерброды
- Перекусывайте сырыми овощами
- Быстро обжаривайте на сковороде, на гриле, варите на пару или пассеруйте
- Выберите какой-нибудь новый овощ и приготовьте его по рецепту из интернета, по кулинарной книге или по рецепту знакомых

Сосредоточьтесь на цельных фруктах и ягодах

- На завтрак добавьте фрукт и белок
- Нарежьте свежий фрукт и уберите в холодильник, чтобы потом перекусить
- Добавьте фрукты в салат — апельсины, яблоки и виноград
- Смешайте сезонные и замороженные фрукты и приготовьте соус сальса на скорую руку, чтобы полить рыбу или курицу

Цельные крупы должны составлять половину в составе злаков вашего меню

- Ешьте на завтрак цельнозерновые хлопья
- Попробуйте хлебобулочные изделия из цельной муки — тортильи, питу, хлебцы, булочки, нан и т. д.
- Придумайте собственную закуску на вынос, смешав разные цельнозерновые хлопья
- Возьмите для перекуса цельнозерновой крекер, смазанный хумусом

Разнообразьте белок в своем рационе

- Ешьте рыбу или морепродукты 2 раза в неделю
- Жарьте мясо на гриле, в духовке или на открытом огне, а не на сковороде в масле или в панировке
- Попробуйте блюда без мяса — вегетарианский чили, суп из чечевицы, орехи с салатом
- Прогрейте тофу с овощами

Перейдите на молочные продукты с низким содержанием жира, обезжиренные или на их заменители

- Добавляйте нежирные или обезжиренные молочные продукты в геркулес, в смузи и в омлет
- Попробуйте безлактозные молоко и йогурт или заменители молока
- Выбирайте варианты без добавления сахара, когда пьете нежирное или обезжиренное молоко и его заменители

Чтобы получить подробную информацию, звоните в Отдел обслуживания участников по номеру **1(415) 547-7800,** или заходите на сайт **sfhp.org/ru/health-ed**
Телефонная служба сестринской поддержки **1(877) 977-3397** | Побеседовать с врачом **sfhp.org/ru/teladoc**

432801A 1022

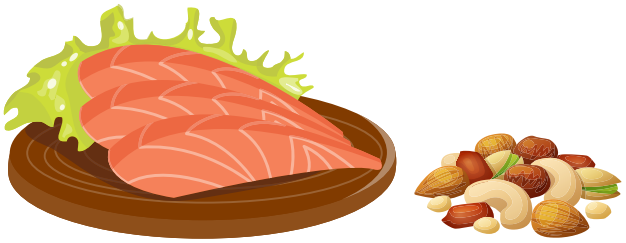
Здоровое питание

SAN FRANCISCO HEALTH PLAN
Here for you

Еще больше полезных советов по питанию

Советы по снижению сахара в рационе

- Выбирайте продукты, на упаковке которых указано меньшее количество сахара или что они **без сахара**
- На полдник съешьте **фрукт из банки в 100 % собственном соку**
- Попробуйте охлажденную **негазированную или газированную воду,** добавив немного свежего фруктового сока
- **Ограничьте употребление сахаросодержащих напитков** — содовую, лимонад, спортивные напитки, фруктовые напитки и чай боба



Советы по уменьшению в рационе насыщенных жиров

- Старайтесь выбирать такие продукты, как **орехи и семечки**
- Ешьте **жирную рыбу** — подойдут тунец, семга, форель, макрель, в которых содержится большое количество ненасыщенных жиров
- Для приготовления еды берите **растительные масла** — оливковое, подсолнечное или канолу

Советы по уменьшению в рационе соли (натрия)

- Читайте **состав продукта на этикетке** и выбирайте продукты с низким соотношением (%) от суточной нормы (на английском языке — DV) соли
- **Готовьте дома!** Контролируйте количество соли, которая оказывается у вас на столе
- Приправляйте блюд **специями, пряностями, лимоном, лаймом и уксусом** или вместо соли и специй с высоким содержанием соли
- **Сократите употребление напитков с высоким содержанием соли** например спортивные напитки и соки

Чтобы получить подробную информацию, звоните в Отдел обслуживания участников по номеру **1(415) 547-7800,** или заходите на сайт **sfhp.org/ru/health-ed**
Телефонная служба сестринской поддержки **1(877) 977-3397** | Побеседовать с врачом **sfhp.org/ru/teladoc**

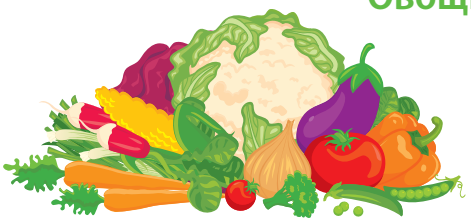
432801A 1022

Здоровое питание

SAN FRANCISCO HEALTH PLAN
Here for you

Примеры блюд по каждой группе продуктов питания

Овощи



- Свежие, замороженные или консервированные с низким содержанием соли
- Листовая зелень — шпинат, кейл, брокколи, пак-чой, салат ромэн
- Красные и оранжевые — морковь, сладкий перец, батат, томаты, тыква
- Бобовые, горох и чечевица — черная фасоль, нут, зеленые соевые бобы, фасоль (но не стручковая фасоль или сладкий горошек)
- Крахмалистые — тапиока, кукуруза, лимская фасоль, овощной банан, корень таро, ямс, юкка

Фрукты и ягоды

- Свежие, замороженные, консервированные с низким содержанием соли, сушеные, в 100 % собственном соку
- Ягоды — ежевика, черника, киви, шелковица, клубника
- Цитрусовые — каламондин, грейпфрут, лимон, лайм, апельсин
- Бахчевые — канталупа, кассаба, мускатная дыня, арбуз
- Яблоки, яблочная груша, бананы, вишня, финики, инжир, виноград, нектарины, папайя, персики, груши, хурма, ананас, слива, гранат, изюм, ревень, сапота, соу-сеп

Крупы

- Цельнозерновые крупы — бурый рис, гречка, овес, воздушная кукуруза, киноа, пшеничный хлеб из цельнозерновой муки, цельнозерновая полента, цельнозерновая чапати, хлопья и крекеры, дикий рис

Белок

- Филе курицы, утки, индейки, свиная корейка, 90% постная говядина
- Мясо и птица должны быть постными или нежирными
- Яйца
- Морепродукты — консервированный тунец с низким содержанием соли, моллюски, крабы, раки, омар, тилапия, лосось, сардины, креветки, кальмар
- Семена — чиа, льняное семя, тыквенные семечки, кунжут, семена подсолнечника
- Все древесные и земляные орехи — орехи должны быть несолеными
- Масла из семян — кунжутное или тахини, подсолнечное
- Соя — тофу, темпе

Молочные продукты и их заменители

- Всегда важно выбирать обезжиренные или нежирные
- Любое жидкое, сухое или сгущенное молоко
- Безлактозное молоко или молоко с уменьшенным содержанием лактозы
- Соевое молоко, пахта
- Йогурт, кефир, молочные десерты, сыр

Источники:

"Customizing the Dietary Guidelines *Framework"*
Dietary Guidelines for America
dietaryguidelines.gov

"Start Simple With MyPlate Today"
U.S. Department of Agriculture
myplate-prod.azureedge.us

Чтобы получить подробную информацию, звоните в Отдел обслуживания участников по номеру **1(415) 547-7800,** или заходите на сайт **sfhp.org/ru/health-ed**
Телефонная служба сестринской поддержки **1(877) 977-3397** | Побеседовать с врачом **sfhp.org/ru/teladoc**

432801A 1022