



**SAN FRANCISCO
HEALTH PLAN™**

Here for you

Здоровое питание

Хорошо сбалансированный рацион питания придаст вам больше энергии и поможет похудеть или сохранить здоровый вес. Правильное питание также может снизить риск развития сердечной недостаточности, диабета, остеопороза и некоторых онкологических заболеваний. Воспользуйтесь следующими рекомендациями по здоровому питанию:



1. Не отказывайте себе во вкусной пище, но ешьте меньше.

- Во время еды получайте удовольствие от пищи, не спешите.
- Ешьте не торопясь. Для того чтобы ваш желудок сообщил мозгу о том, что он полон, требуется около 20 минут. Поэтому, когда мы едим слишком быстро, мы часто переедаем.

2. Сделайте акцент на фруктах

- Фрукты содержат важные питательные вещества. Большинство фруктов от природы содержит мало жира, натрия и калорий.
- Старайтесь есть фрукты при каждом приеме пищи. Вот несколько советов:
 - i) Завтрак: добавьте бананов, манго или клубники в хлопья, кашу или к тосту.
 - ii) Обед: добавьте виноград, апельсины или яблоки в рацион.
 - iii) Ужин: добавьте к салату дольки апельсина, сушеную клюкву или грушу.
- Вместо чипсов и печенья в качестве закуски попробуйте такие фрукты и овощи, как яблоки, киви, морковь или зеленый горошек.

3. Дополните свой день овощами

- Также как и фрукты, большинство овощей богато питательными веществами и содержит мало жира и калорий.
- Свежие овощи должны составлять половину всей пищи, которую вы едите за один прием. Замороженные овощи тоже полезны.
- Если вы едите не дома, закажите овощи или салат на гарнир вместо картофеля фри.

4. Старайтесь употреблять обезжиренные или маложирные молочные продукты

- Молоко, йогурт, сыр и витаминизированное соевое молоко содержат много полезных питательных веществ.
- Перейдите на обезжиренные или маложирные молочные продукты. В них содержится меньше калорий и жира.
- Если вы не можете пить молоко из-за непереносимости лактозы или у вас на нее аллергия, попробуйте молоко, не содержащее лактозу: соевое, миндальное, рисовое или кокосовое.

5. Как минимум половина потребляемых вами хлебобулочных изделий должны быть цельнозерновыми

- «Хлебобулочные изделия» означают любые продукты из пшеницы, риса, кукурузы или других зерновых культур. Например, хлеб, паста, овсяные хлопья, хлопья для завтрака, лепешки тортилья и крупы.
- Цельнозерновые хлебобулочные изделия производятся из цельного ядра зерновых культур и содержат большое количество белков и волокон. Включение цельнозерновых продуктов в рацион может значительно снизить риск развития у вас некоторых хронических болезней.
- Для того чтобы убедиться в том, что вы покупаете цельнозерновые продукты, проверяйте наличие зерновых культур в их составе, например, они могут содержать цельнозерновую пшеницу, коричневый рис, геркулес, булгур, кукурузу, кукурузную крупу, цельнозерновую рожь, киноа или гречневую крупу.
- Употребляйте больше цельнозерновых продуктов в пищу, просто заменяя другие.
 - i) Попробуйте заменить белый рис коричневым.
 - ii) Для приготовления бутербродов используйте 100 %-ный цельнозерновой хлеб или кукурузную лепешку вместо белого хлеба.

Чтобы получить более подробную информацию, позвоните в Отдел обслуживания участников по телефону (415) 547-7800 или посетите веб-сайт www.sfhp.org.

Бесплатная круглосуточная Сестринская горячая линия 7 дней в неделю: (877) 977-3397



**SAN FRANCISCO
HEALTH PLAN™**

Here for you

6. Употребляйте разные виды белков в пищу

- Белковые продукты бывают животного и растительного происхождения.
 - i) Белковые продукты животного происхождения: мясо, дичь, морепродукты, молочные продукты и яйца.
 - ii) Белковые продукты растительного происхождения: бобовые, горошек, продукты из сои, орехи и семена.
- Всем людям нужны белки, но большинство американцев потребляет их больше, чем необходимо.
 - i) Среднестатистическому взрослому требуется 5-7 унций белковых продуктов в день.
 - ii) Одна «унция белковых продуктов» означает:
 - (1) 1 унцию постного мяса или морепродуктов;
 - (2) 1 яйцо;
 - (3) ¼ чашки готовых к употреблению бобов или горошка;
 - (4) 1 унцию орехов или семян;
 - (5) 1 столовую ложку арахисового масла.
- Для того чтобы белки принесли пользу здоровью, необходимо:
 - i) есть постное мясо и дичь (не есть кожуцу).
 - ii) заменять мясо или дичь на рыбу дважды в неделю.
 - iii) употреблять в пищу больше растительных белков, например, тофу, бобовых, горошка и орехов.

7. Сделайте прием пищи полезным для здоровья

- Полезный для здоровья прием пищи основывается на большом количестве овощей и фруктов и меньшем количестве белковых и зерновых продуктов.
- Фрукты и овощи должны занимать половину тарелки. Чем разноцветнее ваша тарелка, тем лучше.
- В качестве добавки выпейте стакан обезжиренного или маложирного молока или съешьте нежирный сыр или йогурт.
- Любовь к сладкому лучше утолить здоровой пищей: съешьте фруктов на десерт!
- Не забывайте пить много воды.



8. Избегайте / ешьте меньше высококалорийной и жареной пищи

- Десерты с высоким содержанием твердых жиров и добавлением сахара и соли, например, пирожные, печенье, мороженое и конфеты.
- Жирное мясо, например, бекон, ребрышки, сосиски и хот-доги.
- Сладкие напитки, например, газированная вода, энергетические напитки и напитки для спортсменов. Пейте воду вместо них!
- Вместо жарки попробуйте печь, готовить на пару или на открытом огне.

9. Полегче с солью

- Употребление большого количества натрия может привести к повышенному артериальному давлению, которое является причиной различных проблем со здоровьем.
- Снизить потребление натрия можно, если:
 - (1) Чаще готовить дома, так как при этом вы можете контролировать количество соли в еде.
 - (2) Проверять этикетки на коробках и банках продуктов, которые вы покупаете, на предмет надписей «низкое содержание натрия», «сниженное содержание натрия», «не содержит соли».

Источник:

“ChooseMyPlate.gov”

Министерство сельского хозяйства США, www.choosemyplate.gov

Чтобы получить более подробную информацию, позвоните в Отдел обслуживания участников по телефону (415) 547-7800 или посетите веб-сайт www.sfhp.org.

Бесплатная круглосуточная Сестринская горячая линия 7 дней в неделю: (877) 977-3397