

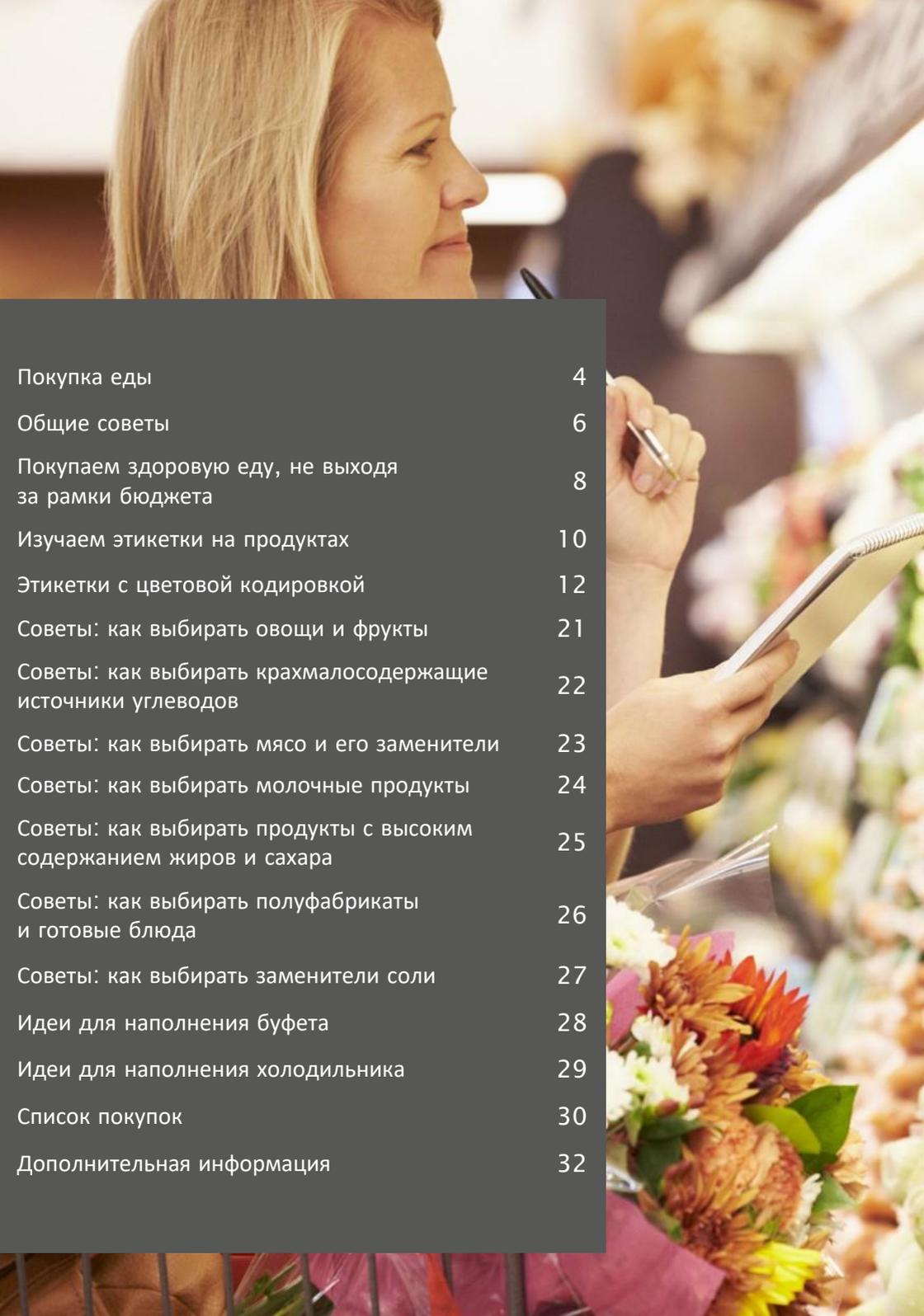
Care4Today® Obesity: программа лечения ожирения

Покупки для здорового питания

Шаг за шагом



care4today®



Покупка еды	4
Общие советы	6
Покупаем здоровую еду, не выходя за рамки бюджета	8
Изучаем этикетки на продуктах	10
Этикетки с цветовой кодировкой	12
Советы: как выбирать овощи и фрукты	21
Советы: как выбирать крахмалосодержащие источники углеводов	22
Советы: как выбирать мясо и его заменители	23
Советы: как выбирать молочные продукты	24
Советы: как выбирать продукты с высоким содержанием жиров и сахара	25
Советы: как выбирать полуфабрикаты и готовые блюда	26
Советы: как выбирать заменители соли	27
Идеи для наполнения буфета	28
Идеи для наполнения холодильника	29
Список покупок	30
Дополнительная информация	32

Обдуманый выбор продуктов — неотъемлемая часть системы здорового питания. Одно без другого попросту невозможно.

В этом буклете мы приводим советы по выбору продуктов и надеемся, что они помогут вам:

- понять значение терминов на этикетках;
- покупать здоровую еду без лишних затрат;
- наполнять буфет и холодильник вкусной, разнообразной и здоровой едой.

Изучите этот материал и начните двигаться к цели, изо дня в день делая небольшие шаги. Например:

«Каждую неделю перед походом в магазин я буду составлять список продуктов, которого буду строго придерживаться»

Моя первая цель по покупке продуктов для здорового питания:



Подпись:

Дата:

Покупка еды

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ НАЧЕМ С ПОКУПОК

Чтобы выработать привычку покупать только правильные продукты, нужно скорректировать свое потребительское поведение:

- **Изучайте этикетки на продуктах**
- **Составляйте список покупок и строго его придерживайтесь**
- **Чтобы не подвергаться соблазнам, не ходите в магазинах голодными**

Постарайтесь*:

ПОКУПАТЬ МЕНЬШЕ продуктов с высоким содержанием жира/сахара, поскольку они очень калорийны

ОТКАЗАТЬСЯ от сладких напитков с сахаром, так как они содержат «пустые калории», не имеющие питательной ценности

СОКРАТИТЬ долю жирных продуктов и избегать продуктов с вредными насыщенными жирами

ПОКУПАТЬ БОЛЬШЕ цельнозерновых продуктов с высоким содержанием клетчатки

ПОКУПАТЬ БОЛЬШЕ постного мяса, рыбы, яиц, бобов и других немолочных источников белка





Общие советы по покупке здоровой еды

Здоровое сбалансированное питание предполагает употребление большого количества овощей, фруктов, цельнозернового хлеба, риса и макарон, а также продуктов, богатых белком, в частности, постного мяса, рыбы, яиц, орехов, бобовых и овощей.

Фрукты и овощи содержат клетчатку, необходимую для переваривания пищи, при этом они насыщают лучше, чем соки и смузи.

Молоко и молочные продукты содержат много кальция, необходимого для поддержания здоровья костей.

Обращайте внимание не только на содержание сахара и жиров, но и на размер порций. (См. буклет **«Как понять, сколько есть?»**) В некоторых случаях маленькая порция продукта с высоким содержанием жира (например, ломтик жирного сыра) поможет утолить голод, не добавив большого количества калорий.

Эти аспекты объясняются в буклете **«Важность здорового питания»**, а в буклете **«Узнайте, что можно есть»** рассказано о видах продуктов, которые должны быть на вашем столе. Рекомендуем ознакомиться с этими материалами перед очередным походом в магазин.

НУЖНО СОКРАТИТЬ КОЛИЧЕСТВО ПРОДУКТОВ ГЛУБОКОЙ ПРОМЫШЛЕННОЙ ПЕРЕРАБОТКИ С ВЫСОКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА ИЛИ ЖИРА. А ЛУЧШЕ ВООБЩЕ ИСКЛЮЧИТЬ ИХ ИЗ РАЦИОНА.



Покупаем здоровую еду, не выходя за рамки бюджета

Заранее планируйте, что будете есть, и перед походом в магазин составляйте список продуктов, руководствуясь нашими рекомендациями. Постарайтесь строго придерживаться этого списка: покупайте только запланированные продукты и в нужном количестве. Старайтесь не покупать вредные продукты — вам они не нужны. Кроме того, наличие списка сократит время пребывания в магазине.

Старайтесь не ходить в магазин голодными: это повышает вероятность закупить вредных продуктов, таких как чипсы, конфеты, пирожные. По возможности идите в магазин после еды.

Ищите более доступные марки продуктов первой необходимости и помните, что более дешевые варианты в магазинах часто располагаются не на уровне глаз, а на полках повыше или пониже.

Остерегайтесь акций «1+1» на продукты с высоким содержанием насыщенных жиров, соли и сахара. Прежде чем положить что-то в корзину, убедитесь, что вам действительно нужен этот продукт и его нельзя заменить более полезным вариантом.



Чтобы питаться правильно, совсем необязательно тратить много денег



Изучаем этикетки на продуктах

Большинство упакованных продуктов имеют этикетки, которые существенно облегчают поиск полезной еды: этикетка содержит информацию о питательной ценности продукта.

Обычно указывают содержание основных пищевых веществ и их энергетическую ценность на 100 г продукта и на одну порцию.

Чтобы определить, к какой категории относится выбранный продукт с точки зрения пользы для здоровья (с НИЗКИМ, СРЕДНИМ или ВЫСОКИМ содержанием того или иного вещества), нужно смотреть информацию в колонке «на 100 г продукта».

Typical values	100g contains	45g serving contains
Energy	1570kJ	710kJ
Protein	375kcal	170kcal
Carbohydrate	10.3g	4.6g
of which sugars	73.8g	33.2g
Fat	15.0g	6.8g
of which saturates	2.0g	0.9g
Fibre††	0.3g	0.1g
Sodium	8.2g	3.7g
Salt equivalent	0.2g	0.1g
††Fibre has been	0.6g	

Чтобы оценить пользу продукта, изучите информацию о его пищевой ценности на задней стороне упаковки

Все значения на 100 г	Общее содержание жиров	Содержание насыщенных жиров	Содержание сахара	Содержание соли
НИЗКОЕ	3 г или менее	1,5 г или менее	5 г или менее	0,3 г или менее
СРЕДНЕЕ	3,0-17,5 г	1,5-5,0 г	5-22 г	0,3-1,5 г
ВЫСОКОЕ	Более 17,5 г	Более 5 г	Более 22,5 г	Более 1,5 г
 МУЖЧИНЫ Норма потребления	Менее 95 г	Менее 30 г	Менее 120 г	Менее 6 г
 ЖЕНЩИНЫ Норма потребления	Менее 70 г	Менее 20 г	Менее 90 г	Менее 6 г

Этикетки с цветовой кодировкой

ВЫБРАТЬ ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ ПОМОЖЕТ ЦВЕТОВАЯ КОДИРОВКА ИЩИТЕ ПОЛЕЗНЫЕ ВАРИАНТЫ

Такие продукты легко узнать по цветовой кодировке, которую некоторые производители и розничные сети используют для обозначения пищевой ценности.

С помощью кодировки можно определить, сколько жиров, насыщенных жиров, сахара и соли содержится в продукте.

**Низкое содержание =
ЗЕЛЕНАЯ МАРКИРОВКА**

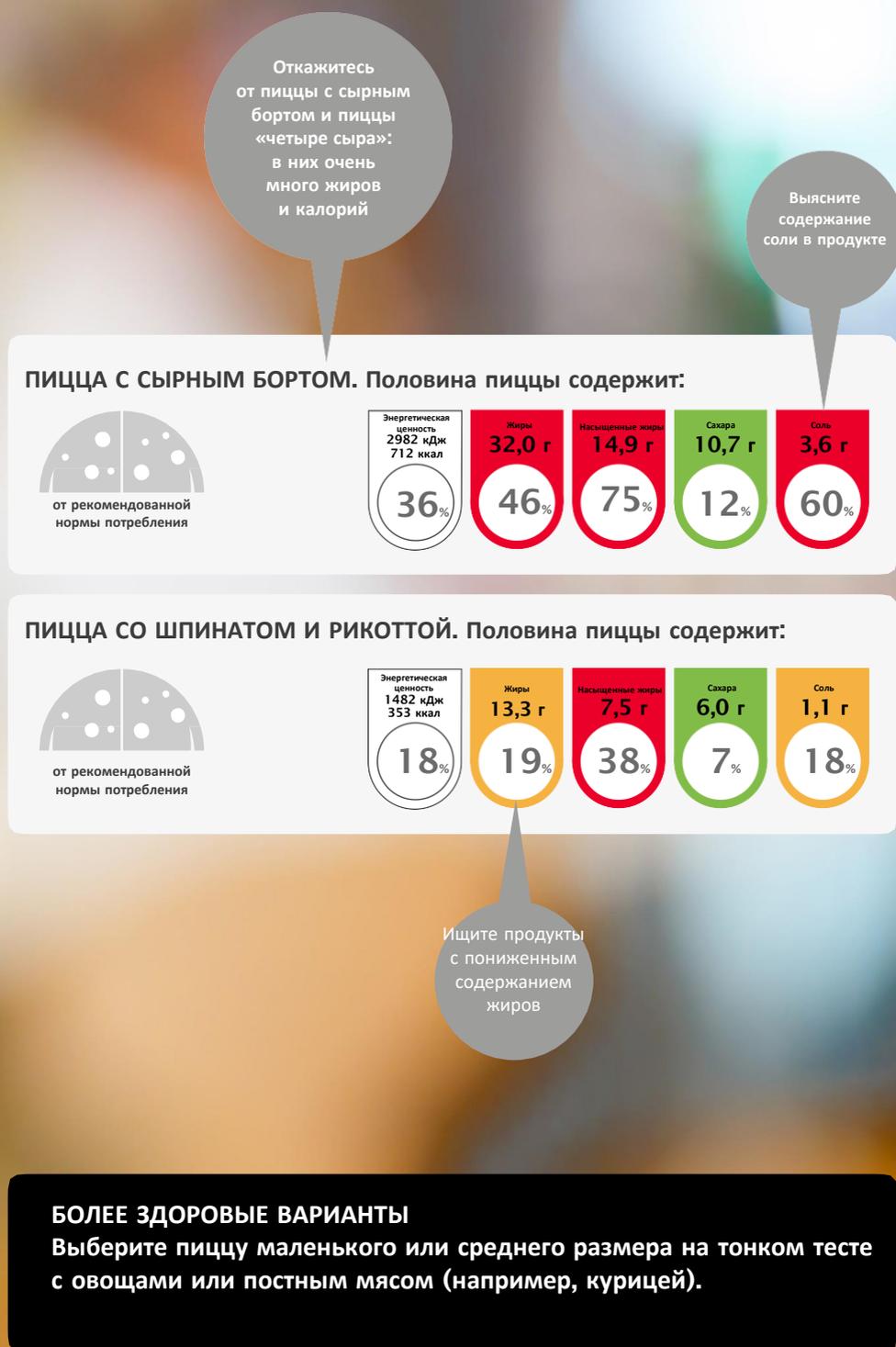
**Среднее содержание = ЖЕЛТАЯ
МАРКИРОВКА**

**Высокое содержание = КРАСНАЯ
МАРКИРОВКА**

Часто подобная маркировка располагается на передней части упаковки, поэтому поиск более полезных вариантов не отнимет у вас много времени. Просто запомните: чем больше **ЗЕЛЕНОГО** на упаковке, тем полезнее продукт.

Старайтесь выбирать продукты с **ЗЕЛеноЙ** или **ЖЕЛТОЙ** маркировкой. Ищите продукты с пониженным **ОБЩИМ** содержанием жиров, сахара и калорий с **ЗЕЛеноЙ** или **ЖЕЛТОЙ** маркировкой.

Продукты с **КРАСНОЙ** маркировкой, особенно касающейся содержания насыщенных жиров, следует употреблять реже и в меньшем количестве.



Не берите продукты с добавлением майонеза: в них может быть очень много жиров.

САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ С МАЙОНЕЗОМ. Одна столовая ложка с горкой содержит:



от рекомендованной нормы потребления



САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ. Одна столовая ложка с горкой содержит:



от рекомендованной нормы потребления



Картофель быстро поможет наесться

БОЛЕЕ ЗДОРОВЫЕ ВАРИАНТЫ

Приготовьте салат сами: нарежьте капусту, яблоко, морковь и красный лук, смешайте с обезжиренным греческим йогуртом, добавьте чайную ложку майонеза, дижонскую горчицу и посыпьте сушеным чесноком — салат готов.

Внимательно изучайте этикетки: в этом сэндвиче «без майонеза» может оказаться больше жиров и калорий, чем во многих продуктах с майонезом.

Старайтесь не употреблять продукты с высоким содержанием насыщенных жиров.

ДЕРЕВЕНСКИЙ СЭНДВИЧ «БЕЗ МАЙОНЕЗА» содержит:



от рекомендованной нормы потребления



СЭНДВИЧ С КРЕВЕТКАМИ, МАЙОНЕЗОМ И ЛИМОННЫМ СОКОМ. Одна упаковка содержит:



от рекомендованной нормы потребления



Добавьте побольше креветок и листьев салата, чтобы сделать блюдо сытнее

БОЛЕЕ ЗДОРОВЫЕ ВАРИАНТЫ

Если вы не в силах отказаться от сэндвича, уберите второй ломтик хлеба и сделайте открытый бутерброд: так вы сэкономите 100 калорий. Чтобы сделать блюдо сытнее, добавьте немного постного мяса и овощей.

Орехи содержат полезный белок и клетчатку...

но важно правильно подобрать порцию.

СОЛЕНЫЙ АРАХИС. 25 г содержат:



от рекомендованной нормы потребления



ФРУКТОВО-ОРЕХОВАЯ СМЕСЬ (КЕШЬЮ, ОРЕХИ И ИЗЮМ). 25 г содержат:



от рекомендованной нормы потребления



Орехи содержат много жира.

Запомните: лучше выбирать несоленые орехи.

БОЛЕЕ ЗДОРОВЫЕ ВАРИАНТЫ

Почему бы не попробовать полезный попкорн или чипсы из пшеницы, в которых существенно меньше жира и соли?

Даже один пудинг может содержать значительную долю рекомендованной вам суточной калорийности.

Будьте внимательны при выборе десерта, обязательно посмотрите, сколько в нем жиров и сахаров.

ШОКОЛАДНЫЙ ФОНДАН С ЖИДКОЙ НАЧИНКОЙ.

Один кекс содержит:



от рекомендованной нормы потребления



ПУДИНГ ПАРОВОЙ С СИРОПОМ.

Один пудинг содержит:



от рекомендованной нормы потребления



Даже если пудинг с пониженным содержанием жира, обратите внимание на количество сахара.

БОЛЕЕ ЗДОРОВЫЕ ВАРИАНТЫ

Попробуйте заменить сладкий десерт свежими фруктами или кусочком темного шоколада.

Осторожнее с йогуртом: даже при низкой жирности в нем может оказаться очень много сахара.

ЙОГУРТ С ДОБАВЛЕНИЕМ СЛИВОЧНОЙ ПОМАДКИ.
Один стаканчик объемом 150 г содержит:



от рекомендованной нормы потребления



НЕЖИРНЫЙ ЙОГУРТ С ДОБАВЛЕНИЕМ МОЛОЧНЫХ ИРИСОК. Один стаканчик объемом 150 г содержит:



от рекомендованной нормы потребления



ГРЕЧЕСКИЙ ЙОГУРТ 0 % ЖИРНОСТИ. 150 г содержат:



от рекомендованной нормы потребления



БОЛЕЕ ЗДОРОВЫЕ ВАРИАНТЫ

Нежирные йогурты могут содержать много сахара. Старайтесь отдавать предпочтение более натуральным продуктам, а для вкуса добавляйте в них свежие фрукты.

Свинные сосиски содержат много жиров, в том числе насыщенных.

СВИНЫЕ СОСИСКИ.
Две сосиски содержат:

от рекомендованной нормы потребления



КУРИНАЯ ГРУДКА БЕЗ КОЖИ.
Одно филе массой 150 г содержит:

от рекомендованной нормы потребления



Постное белое мясо без кожи — отличный вариант с низким содержанием жира

БОЛЕЕ ЗДОРОВЫЕ ВАРИАНТЫ

Откажитесь от жирных мясных блюд из баранины и свинины в пользу постного мяса, например куриной грудки без кожи и постной говядины.



Советы: как выбирать овощи и фрукты

Старайтесь покупать **сезонные продукты**.

Они полезнее и дешевле.

«**Суперфрукты и суперовощи**», как правило, стоят дороже, при этом обычные фрукты и овощи могут быть не менее полезными и питательными.

Замороженные и консервированные фрукты и овощи обычно дешевле своих свежих аналогов.

Использование замороженных продуктов позволяет уменьшить количество пищевых отходов, поскольку вы можете использовать их тогда, когда захотите, не опасаясь, что они вот-вот испортятся. Но старайтесь не покупать фрукты в сиропе и консервированные овощи с добавлением большого количества соли.

Консервированные томаты, фасоль и бобы стоят недорого и отлично подходят для добавления в запеканки, рагу, соусы и салаты. Их можно добавлять в блюдо «для объема», чтобы снизить потребность в мясе.

Старайтесь покупать **фрукты и овощи на развес**, а не в упаковке, чтобы уменьшить объем выбрасываемой упаковки.

Оставшиеся после готовки овощи можно добавлять в другие блюда, например в суп или карри. Переспелые фрукты можно добавлять в смузи.

Советы: как выбирать крахмалосодержащие источники углеводов

Отдавайте предпочтение цельнозерновым продуктам, например макаронам из цельнозерновой муки и цельнозерновому рису: в них содержится много полезной клетчатки. Например, в коричневом рисе больше клетчатки, чем в белом. Хлеб из цельного зерна и отрубей полезнее простого пшеничного хлеба.

Сэкономьте: сделайте мюсли на завтрак сами. Купите большой пакет хлопьев и добавьте к ним сухофрукты, орехи и семечки.

Картофель — универсальный и дешевый продукт. Чтобы разнообразить меню, попробуйте сладкий картофель.



Советы: как выбирать мясо и его заменители

Мясо и птица — хороший источник витаминов, минералов и белков. Старайтесь выбирать постные и нежирные сорта, например, обезжиренный говяжий фарш.

Рыба богата белками и другими питательными веществами.

Яйца и субпродукты — тоже хороший источник белка с оптимальным соотношением цены и качества.

Мясо индейки и куриные бедра зачастую дешевле куриных грудок.

Если купить **целую курицу или большой кусок мяса**, остатки можно добавить в суп, салат или обжарить.

Растительные белки, например, соевый фарш, микопотеины, фасоль, горох или бобовые, содержат мало жира и много клетчатки. При этом они обычно дешевле мяса.

Жирная рыба дороже рыбы с белым мясом. Хорошая альтернатива — консервы из жирной рыбы, такой как скумбрия, сардины или лосось: они отличаются высокой пищевой ценностью и содержат много белка и омега-3 жирных кислот. Выбирайте консервы в рассоле или воде, а не в масле.



Советы: как выбирать молочные продукты

Выбирайте полуобезжиренное или обезжиренное молоко.

Попробуйте заменители коровьего молока: соевое, ореховое, овсяное и рисовое молоко — все эти варианты полезны.

Выбирайте нежирный или обезжиренный йогурт и обращайте внимание на содержание сахара.

По этому же принципу выбирайте сыры: ищите нежирные сорта сыра и сырных спредов.

Если рецепт предполагает добавление твердого сыра, выбирайте **зрелые сорта**, тогда даже небольшое количество сыра придаст блюду нужный вкус.

Советы: как выбирать продукты с высоким содержанием жиров и сахара

ДЛЯ СНИЖЕНИЯ МАССЫ ТЕЛА ВАМ НУЖНО МАКСИМАЛЬНО СОКРАТИТЬ ПОТРЕБЛЕНИЕ ПРОДУКТОВ ЭТОЙ ГРУППЫ

Эти продукты должны составлять наименьшую долю в вашем рационе: они содержат только пустые калории и имеют низкую питательную ценность.

Выбирайте мягкие сорта маргарина, изготовленные из полезного растительного масла, например из оливкового или рапсового. Подбирайте варианты с низкой жирностью, в них меньше калорий. Если у вас повышен уровень холестерина в крови, выбирайте продукты с пониженным содержанием холестерина.

Постарайтесь отказаться от продуктов с добавлением гидрогенизированного или частично гидрогенизированного растительного масла. Это твердый маргарин, торты, печенье, еда на вынос и полуфабрикаты.

Если вам сложно **уменьшить долю тортов и пирожных в рационе**, постарайтесь ограничиться небольшими порциями и отдавайте предпочтение вариантам с пониженным содержанием жира — например ячменных булочкам, булочкам с изюмом, кексам и рисовым оладьям.



Советы: как выбирать готовые блюда и полуфабрикаты

Постарайтесь отказаться от полуфабрикатов и готовых блюд. Но если это пока невозможно, **внимательно изучайте этикетки**: ищите варианты с преобладанием зеленой или желтой маркировки.

Во многих магазинах есть **полезные версии популярных блюд**, например лазаньи, запеканки, пиццы.

Чтобы блюда получались сбалансированными, можно уменьшать порции и добавить **свежие или отварные овощи**.

НЕ ЗАБЫВАЙТЕ, ЧТО ГОТОВИТЬ ДОМА ВСЕГДА ДЕШЕВЛЕ.

Кроме того, при самостоятельном приготовлении вы можете контролировать количество ингредиентов, то есть жиров, сахара и соли.



Советы: как выбирать заменители соли

ОГРАНИЧЬТЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ СОЛИ ДО 6 ГРАММОВ В СУТКИ ИЛИ МЕНЬШЕ. ЭТО ЭКВИВАЛЕНТНО 1 ЧАЙНОЙ ЛОЖКЕ.

Купите **травы, специй, лимонный сок, черный перец, чеснок и ароматизированный уксус**. Они усилят вкус приготовленных вами блюд без дополнительного подсаливания.

Проверьте, нет ли на упаковке **цветовой маркировки** (см. стр. 8), и выбирайте варианты с пониженным содержанием соли.

Идеи для наполнения буфета

Мясные и рыбные консервы:

ветчина, солонина, тунец, лосось, сардины

Бобы, фасоль, чечевица в сушеном и консервированном виде или в вакуумной упаковке:

масляные бобы, запеченные бобы, нут, фасоль, фасоль каннеллони, соевые бобы или чечевица пюи, красная, зеленая или коричневая чечевица, тофу или соевый творог длительного хранения

Заменители молока и молочных продуктов длительного хранения:

соевые, ореховые и рисовые напитки, немолочный крем длительного хранения — например соевый крем

Цельнозерновые продукты:

рис, макаронны, киноа, кус-кус, булгур

Сухой завтрак из цельнозерновых хлопьев или овсяная каша:

цельнозерновые или овсяные хлопья

Цельнозерновые перекусы:

крекер, хрустящие хлебцы, рисовые оладьи

Семена и орехи:

ореховые перекусы, ореховое масло, тахини, соевые орехи

Несоленые приправы и добавки:

травы, специи, чесночная паста, томатное пюре, кубики малосоленого бульона, уксус, соевый соус с пониженным содержанием соли

Фрукты с длительным сроком хранения:

консервированные и сушеные фрукты

Идеи для наполнения холодильника

Замороженные овощи:

цукини, горох, стручковая фасоль, брокколи или смеси для жарки

Замороженные фрукты:

ягоды, манго или груша, их можно есть в любое время года

Рыба, постное мясо и птица:

куриное филе или бедра, индейка

Заменители мяса:

соя, тофу, текстурированный растительный белок, микопротеин и приготовленные из них сосиски, фарш, бифштексы

Полезные готовые блюда:

проверяйте информацию на этикетке!

Цельнозерновой хлеб:

в виде ломтиков или булочек, которые можно быстро разогреть и поджарить

Основы для пиццы:

вы можете приготовить начинку для пиццы самостоятельно из полезных продуктов — перцев, свежих томатов, консервированного тунца и маложирного сыра моцарелла

Список покупок

ФРУКТЫ И ОВОЩИ

- 1 упаковка зеленых бобов
- 2 помидора
- 2 клубня сладкого картофеля
- 1 пакет листьев салата
- 2 банана
- 1 упаковка клубники
- замороженная капуста брокколи
- замороженный горох
- 1 банка консервированных томатов
- 1 банка консервированной сладкой кукурузы

КРАХМАЛОСОДЕРЖАЩИЕ УГЛЕВОДЫ

- 2 запеченных картофельных клубня
- мюсли без сахара
- 1 упаковка макарон из цельнозерновой муки
- 1 буханка цельнозернового хлеба
- 2 питы из цельнозерновой муки

МЯСО И ЕГО ЗАМЕНТЕЛИ

- 2 куриных грудки
- 6 яиц
- замороженное филе лосося
- 1 банка консервированных бобов

ПРОЧЕЕ

- рапсовое масло
- 1 упаковка картофельного салата
- 1 упаковка орехов и изюма

МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

- полуобезжиренное молоко
- соевый спред
- 1 банка обезжиренного йогурта
- спред из нежирного сыра
- полужирный сыр чеддер

care4today®

Навстречу будущему

Перед началом соблюдения диеты или программы упражнений проконсультируйтесь с врачом.

© Ethicon Endo-Surgery (Europe) GmbH, 2017 г., 078340-170809 EMEA