

Как выбрать лучшую диету?

Лучше всего следовать «Диетическим рекомендациям для здоровых американцев» (Dietary Guidelines for Healthy Americans) и питаться в соответствии со «Справочной пищевой пирамидой» (Food Guide Pyramid). Придерживаясь «Диетических рекомендаций», вы можете укрепить свое здоровье и меньше рискуете подвергнуться некоторым заболеваниям.

Ниже приводятся семь диетических рекомендаций для здоровых американцев старше 1 года.

- **Ешьте разнообразные пищевые продукты**, чтобы ваш организм получал необходимые энергию, белки, витамины, минеральные вещества и клетчатку.
- **Чтобы не прибавлять в весе или сбрасывать лишний вес, сочетайте здоровую диету с физическими упражнениями** — это поможет вам избежать повышения кровяного давления, заболеваний сердца, инсульта, некоторых видов рака и диабета.
- **Ешьте много зерновых продуктов, овощей и фруктов.** Эти продукты содержат витамины, минеральные вещества, клетчатку и крахмал; они помогут вам уменьшить количество потребляемых жиров.
- **Ешьте продукты с низким содержанием сахаров.** Пища с высоким содержанием сахаров слишком калорийна, недостаточно питательна и способствует разрушению зубов.
- **Ешьте продукты с низким содержанием соли и натрия** — это поможет вам избежать повышения кровяного давления.
- **Если вы пьете спиртные напитки, воздерживайтесь от них почаще.** Спиртные напитки почти не содержат или вообще не содержат питательных веществ, но злоупотребление ими может приводить к развитию множества нарушений и заболеваний.
- **Ешьте продукты с низким содержанием обычных жиров, насыщенных жиров и холестерина**, чтобы не набирать лишний вес и меньше подвергаться риску инфаркта и развития рака.

Что такое «Справочная пищевая пирамида»?

Справочная пирамида — схема, позволяющая выбрать подходящую здоровую диету, достаточно разнообразную и калорийную, но позволяющую поддерживать здоровый вес или сбрасывать лишний вес. В этой схеме пищевые продукты разделены на группы в зависимости от типа содержащихся в них питательных веществ.

The Food Guide Pyramid

A Guide to Daily Food Choices

Fats, Oils, & Sweets
USE SPARINGLY

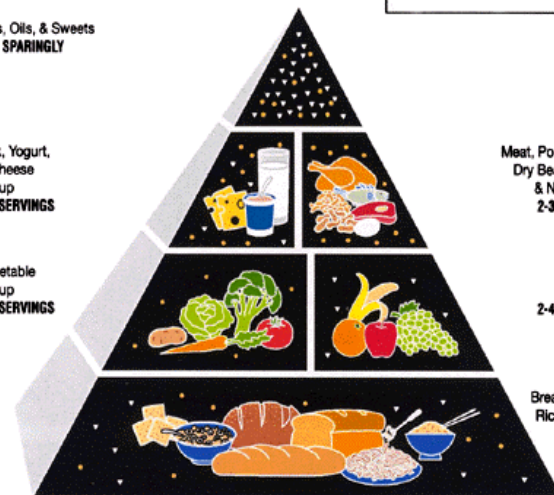
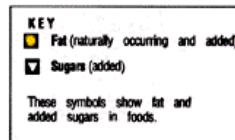
Milk, Yogurt, & Cheese Group
2-3 SERVINGS

Vegetable Group
3-5 SERVINGS

Meat, Poultry, Fish, Dry Beans, Eggs, & Nuts Group
2-3 SERVINGS

Fruit Group
2-4 SERVINGS

Bread, Cereal, Rice, & Pasta Group
6-11 SERVINGS



Сколько порций следует есть?

Правильное число порций зависит:

- от возраста;
- от пола;
- от роста;
- от степени ежедневной физической нагрузки.

Каждый должен потреблять хотя бы минимальное число порций продуктов, относящихся к каждой из пищевых групп.

На следующей странице приведен список с указанием составляющего одну порцию количества пищевых продуктов, относящихся к каждой из групп.

Не забывайте оценивать число порций, входящих в потребляемые вами блюда.

ЧТО СЧИТАЕТСЯ 1 ПОРЦИЕЙ? *Пищевые группы*

Хлеб, зерновые продукты, рис, макаронные изделия		
1 ломтик хлеба	1 унция готовых зерновых хлопьев	1/2 чашки каши, риса или макарон
Овощи		
1 чашка свежей зелени	1/2 чашки других, вареных или измельченных овощей	3/4 чашки овощного сока
Фрукты		
1 небольшое яблоко, 1 банан, 1 апельсин	1/2 чашки измельченных, вареных или консервированных фруктов	3/4 чашки фруктового сока
Молоко, кефир, сыр		
1 чашка молока или кефира	1,5 унции не переработанного (натурального) сыра	2 унции переработанного сыра
Мясо, птица, рыба, сушеные бобы, яйца, орехи		
2-3 унции вареного мяса, птицы или рыбы	1/2 чашки вареных сушеных бобов или ореховой пасты или 1 унция мяса.	1 яйцо эквивалентно 1 чайной ложке орехов также эквивалентно 1 унции мяса.

6 — 11 порций хлеба и зерновых продуктов: много это или мало?

На самом деле, это не так уж много. Например:

- ломтик хлеба составляет 1 порцию — значит, сэндвич, съеденный на ленч, содержит 2 порции мучных продуктов;
- небольшая миска зерновых хлопьев и ломтик жареного хлеба, съеденные на завтрак, составляют еще 2 порции мучных продуктов;
- если за обедом вы съели чашку риса или лапши, значит, вы потребили еще 2 порции мучных продуктов;
- 3 или 4 крекера, съеденные на закуску, добавляют еще 1 порцию.

Таким образом, вы уже потребили 7 порций. Счет прибавляется быстрее, чем кажется!

Сколько калорий следует потреблять?

В приведенной ниже таблице указано, сколько порций соответствуют требуемому вам уровню калорийности.

- В случае маленьких детей трудно определить, сколько именно им следует есть. Если вы не уверены в правильности своей оценки, спросите у врача. Маленькие дети должны потреблять 2 чашки молока или любого другого молочного продукта в день.
- **Подростки и взрослые**
 - **1600** калорий — дневная норма для женщин, не ведущих активный образ жизни, и для престарелых.
 - **2200** калорий — дневная норма для детей, девочек-подростков, женщин, ведущих активный образ жизни, и мужчин, не ведущих активный образ жизни. Беременным женщинам и кормящим матерям требуется более калорийная диета.
 - **2800** калорий — дневная норма для мальчиков-подростков, мужчин, ведущих активный образ жизни, и женщин, постоянно занимающихся спортом.

ОБРАЗЦЫ СУТОЧНЫХ ДИЕТ НА 3 УРОВНЯХ КАЛОРИЙНОСТИ****			
	Низкокалорийная диета: 1600	Диета средней калорийности: 2200	Высококалорийная диета: 2800
Группа зерновых, порций	6	9	11
Группа овощей, порций	3	4	5
Группа фруктов, порций	2	3	4
Группа молочных продуктов, порций*	2-3	2-3	2-3
Группа мясных продуктов (унций)**	5	6	7
Всего жиров (г)	53	73	93
Всего сахаров (чайных ложек)	6	12	18

*Беременным женщинам, кормящим матерям, подросткам и молодым людям в возрасте до 24 лет требуются 3 порции.
 ** Указаны суммарные количества мясных продуктов в унциях.
 *** Указанные уровни калорийности основаны на рекомендациях Национальной академии наук США и на данных о количестве калорий, потребляемых населением, полученных в ходе общенациональных опросов.

Здоровое питание: советы

- Завтракайте каждый день.
- Ешьте такие зерновые продукты, как хлеб и макаронные изделия из цельнозернового зерна, овсяные хлопья и неочищенный рис.
- Ежедневно ешьте овощи разных цветов. В овощах различных цветов содержатся различные питательные вещества.
- Следите за тем, чтобы закуски, потребляемые вами дома и на работе, содержали мало жиров и сахаров.
- Придерживайтесь режима трехразового питания. Не пропускайте ленч или обед и не заменяйте их легкими закусками.
- Пейте воду в достаточном количестве, примерно 8 чашек каждый день.
- В кафе или ресторане съедайте только половину основного блюда и забирайте оставшуюся половину домой.
- Чаще выполняйте физические упражнения. Совершайте прогулки вместо того, чтобы смотреть телевизор после обеда.
- Хорошо высыпайтесь.

Дополнительную информацию можно получить в следующих организациях:

Диетологический информационный центр
Food and Nutrition Information Center
 U.S. Department of Agriculture
 Телефон: (301) 504-5719
www.nal.usda.gov/fnic

MetroPlus Health Inc.
 Телефон: 1-800-579-9798

Содержащаяся в этой брошюре информация не заменяет медицинское обслуживание или рекомендации врача.

Источник информации: «Диетические рекомендации для здоровых американцев», изд. 2000 г., совместный выпуск министерства сельского хозяйства США и министерства здравоохранения и социального обслуживания США.

Программа здравоохранения **MetroPlus**
 11 West 42nd.Street, New York, NY 10036

Информация для участников программы:

1-800-303-9626

Информация о программе **MetroPlus Health Plan**:

100-475-Metro

Август 2003 г.

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ: РЕКОМЕНДАЦИИ

