

Осторожно, трансжиры!

Трансжирами называют жиры, в которых содержатся трансизомеры жирных кислот. Это такие молекулы, в которых углеводородные заместители находятся по разные стороны двойной связи «углерод-углерод».

Избыток накапливаемых в организме трансжиров:

- приводит к нарушению липидного обмена, атеросклерозу сосудов, и тем самым существенно повышает риск развития инфарктов и инсультов
- снижает иммунитет
- может спровоцировать развитие онкологических заболеваний
- вызывает инсулинорезистентность и развитие диабета 2 типа.



Чтобы уменьшить потребление трансжиров необходимо:

- читать этикетки на продуктах (трансжиры скрываются под названиями: «частично гидрогенизированные масла», «гидрогенизированный жир», «твердое растительное масло», «маргарин», «жир фритюрный», «сатурированные жиры», «отвержденный растительный жир»);
- ограничить потребление переработанных пищевых продуктов и жареных блюд из ресторанов быстрого питания (например, картофель фри, куриные наггетсы, некоторые виды шаурмы), хлебобулочных изделий и выпечки (таких как кексы, пирожные, торты, пончики, вафли, пироги, печенья, бисквиты);
- отказаться от фритюров, снизить количество жареной пищи в рационе.

Повышайте свою грамотность в вопросах здорового образа жизни, будьте грамотными потребителями и берегите свое здоровье!

Министерство здравоохранения Астраханской области
ГБУЗ АО «Областной центр общественного здоровья и медицинской профилактики»
414024, г. Астрахань, ул. Котовского, стр. 6
Тел. (факс) 8(8512) 51-24-77
e-mail: kvclimp_77@mail.ru
Сайт: medprof-30.ru



Министерство
здравоохранения
Астраханской области



ГБУЗ АО «Областной центр
общественного здоровья и
медицинской
профилактики»



ДЕМОГРАФИЯ
НАЦИОНАЛЬНЫЕ
ПРОЕКТЫ
РОССИИ



Основные правила составления рациона питания

Не устаем повторять: «Ешьте радугу»!
Половина каждой вашей тарелки должна быть отдана овощам, фруктам и ягодам.
Стремитесь к разнообразию в этом вопросе: пусть овощи, ягоды и фрукты будут разных цветов – от белого до черного, от красного до фиолетового.

ТАРЕЛКА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

Пейте воду, чай и кофе без сахара или с небольшим его количеством

Ограничьте употребление молока (1-2 порции в день или меньше) и сока (не более 1 небольшого стакана)
Избегайте сладких напитков



Ешьте «радугу»
Употребляйте в пищу больше разнообразных овощей, фруктов и ягод разных цветов.
Не злоупотребляйте сладкими фруктами

Добавляйте растительные масла (подсолнечное, оливковое, рапсовое, льняное, тыквенных семечек и др.) в салаты и готовые блюда, используйте растительные масла для приготовления пищи. Ограничьте сливочное масло, избегайте трансжиров



Включайте в рацион животные и растительные белки (рыбу, птицу, мясо, сыр, творог, орехи, бобовые: горох, фасоль, нут, маш, чечевицу)
Не злоупотребляйте красным мясом и жирными сортами сыра

Используйте для приготовления гарнира полезные крупы (гречу, перловку, пшено, нешлифованный рис, пшеничную и ячневую, булгур, амарант, кукурузу, киноа, лен, полбу и др.)
Ешьте цельнозерновые продукты
Ограничьте «быстрые» углеводы (сладости, белый рис, выпечку)