



ПАМЯТКА ПАЦИЕНТУ И ЛИЦУ, ОСУЩЕСТВЛЯЮЩЕМУ УХОД ЗА ПАЦИЕНТОМ

## Как следует питаться, чтобы улучшить здоровье

Употребляемая вами пища и выбранный стиль жизни играют очень важную роль для вашего здоровья. Выбор здоровой пищи и стиля жизни может:

- Снизить риск развития хронических заболеваний.
  - Высокое артериальное давление, диабет, болезнь сердца и некоторые виды рака связаны с питанием и выбором пищи.
- Контролировать симптомы медицинских состояний.
  - Высокое артериальное давление, высокое содержание сахара в крови и высокий холестерин можно улучшить с помощью питания и выбора пищи.

Ниже мы приводим 6 шагов для улучшения общего состояния здоровья, включая то, как контролировать свой вес, порции пищи, понимать этикетки на продуктах питания, повысить уровень физической активности и выбирать полезные для здоровья продукты питания. Мы также ответим на некоторые часто задаваемые вопросы о здоровых образах жизни. В конце этого источника приведено 3 примера меню со здоровыми блюдами, которые вы можете попробовать.

Для получения более подробной информации о том, как выбирать полезные для здоровья продукты питания, попросите у своей (своего) медсестры (медбрата) источник [«Правильное питание во время и после лечения рака»](#) (англ. [Eating Well During and After Your Cancer Treatment](#)).

### ■ Шаг 1: Достижение и поддержание здорового веса

Прибавление в весе или потеря веса связана с питанием и выполнением упражнений. Если вы потребляете большее количество калорий, чем необходимо вашему организму, то, вероятнее всего, вы наберете вес. Чтобы достичь здорового веса, вы должны употреблять меньшее количество калорий, повысить уровень физической активности или сделать и то, и другое. Поддержание здорового веса приносит большую пользу для здоровья, в том числе снижает риск возникновения различных хронических заболеваний. Ожирение может повысить риск:

- Рака толстой кишки, груди, предстательной железы и пищевода
- Болезни сердца
- Диабета
- Высокого артериального давления
- Ночного апноэ
- Других хронических заболеваний, таких как астма, артрит и болезнь желчного пузыря

### Узнайте свой индекс массы тела (ИМТ, англ. BMI)

ИМТ – это измерение количества жира в вашем организме на основании роста и веса. Он может  
Как следует питаться, чтобы улучшить здоровье | Eat Your Way to Better Health

вам помочь узнать, является ли ваш вес здоровым или нет. Здоровый ИМТ для взрослого человека находится между 18,5 и 24,9.

Найдите свой ИМТ на приведенном ниже графике. Сначала в левой колонке найдите свой рост. Перейдите в том же ряду поперек к следующей колонке и найдите свой вес.

Далее, посмотрите на соответствующий ИМТ, расположенный сверху вашей колонки. Это и есть ваш ИМТ.

**Если ваш ИМТ от 18,5 до 24,9, то ваш вес считается нормальным.**

**Если ваш ИМТ от 25 до 29,9, то, считается, что у вас избыточный вес.**

**Если ваш ИМТ 30 или выше, то, считается, что у вас ожирение.**

К примеру, если ваш рост 65 дюймов (5 футов 5 дюймов) и ваш вес 168 фунтов, то ваш ИМТ 28. Это значит, что у вас избыточный вес. Вашей целью должно быть достижение ИМТ, при котором вы попадете в нормальные пределы.

Если ваш ИМТ выше 25, то поищите вес, который соответствует здоровому ИМТ для вашего роста. Этот показатель должен быть весом, к которому следует стремиться.

Таблица ИМТ														
Нормальный вес							Избыточный вес					Ожирение		
ИМТ	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	35	40
Рост (в дюймах)	Масса тела (в фунтах)													
58	91	96	100	105	110	115	119	124	129	134	138	143	167	191
59	94	99	104	109	114	119	124	128	133	138	143	148	173	198
60	97	102	107	112	118	123	128	133	138	143	148	153	179	204
61	100	106	111	116	122	127	132	137	143	148	153	158	185	211
62	104	109	115	120	126	131	136	142	147	153	158	164	191	218
63	107	113	118	124	130	135	141	146	152	158	163	169	197	225
64	110	116	122	128	134	140	145	151	157	163	169	174	204	232
65	114	120	126	132	138	144	150	156	162	168	174	180	210	240
66	118	124	130	140	142	148	155	161	167	173	179	186	216	247
67	121	127	134	144	146	153	159	166	172	178	185	191	223	255
68	125	131	138	149	151	158	164	171	177	184	190	197	230	262
69	128	135	142	153	155	162	169	176	182	189	196	203	236	270
70	132	139	146	157	160	167	174	181	188	195	202	207	243	278
71	136	143	150	162	165	172	179	186	193	200	208	215	250	286
72	140	147	154	166	169	177	184	191	199	206	213	221	258	294
73	144	151	159	174	174	182	189	197	204	212	219	227	265	302
74	148	155	163	179	179	186	194	202	210	218	225	233	272	311
75	152	160	168	184	184	192	200	208	216	224	232	240	279	319
76	156	164	172	189	189	197	205	213	221	230	238	246	287	328

Источник: Клиническое руководство по определению, оценке и лечению избыточного веса и ожирения у взрослых: Отчет о доказательствах. Национальные институты здравоохранения, 1998.

## Узнайте, сколько калорий вам необходимо

Определение количества калорий, необходимых вашему организму, может препятствовать прибавлению или потере веса. В 1 фунте массы тела содержится 3500 калорий. Это значит, что если вы потребляете дополнительные 500 калорий в день (из любого вида пищи), то вы можете набрать 1 фунт в неделю.

Ваш возраст, мышечная масса, количество и вид выполняемых вами упражнений и общее здоровье влияют на вашу потребность в калориях. В общем, чем вы старше, тем меньше калорий вам нужно. Тем не менее, если у вас много мышц или вы выполняете много упражнений, то вам необходимо больше калорий. Используйте эту формулу, чтобы рассчитать количество калорий, которое вам необходимо каждый день:

### Масса тела в фунтах x 12 = приблизительная ежедневная потребность в калориях

Если вам нужно сбросить вес, то отнимите 500 калорий из своей приблизительной потребности в калориях. Если вам нужно набрать вес, прибавьте 500 калорий к своей приблизительной потребности в калориях.

Например, если вы весите 150 фунтов:

- 150 фунтов x 12 = 1800 калорий (ваша приблизительная ежедневная потребность)
- Для потери веса: 1800 калорий - 500 калорий = 1300 калорий в день
- Для прибавления в весе: 1800 калорий + 500 калорий = 2300 калорий в день

## ■ Шаг 2: Контроль размера порций

Употребление слишком большого количества калорий, поступающих из любого вида пищи, может привести к прибавлению в весе. Чтобы избежать прибавления в весе, очень важно контролировать размер порций.

В следующем графике перечислено, какое количество пищи равно размеру 1 порции.

Группа продуктов питания	Продукты питания	Количество, равное 1 порции
Хлеб, зерновые культуры, рис и макаронные изделия	Хлеб	1 ломтик
	Зерновые культуры (горячие)	½ чашки
	Зерновые культуры (холодные)	1 унция (от ½ чашки до 1 чашки, в зависимости от вида зерновой культуры)
	Макаронные изделия	½ чашки
Овощи	Рис	½ чашки
	Приготовленные или сырые, нарезанные на кусочки	½ чашки
	Сок	¼ чашки

	Сырые, листовые	1 чашка
Фрукты	Нарезанные на кусочки, приготовленные или консервированные без сахара	½ чашки
	Сухофрукты	¼ чашки
	Фруктовый сок	¾ чашки
	Средних размеров, свежие	1
Молоко, йогурт и сыр	Молоко или йогурт	1 чашка
	Натуральные сыры (моцарелла, швейцарский, Мюнстер, чеддер, проволононе и Гауда)	1 ½ унции
	Плавленые или упакованные сыры (Американский и большинство сырных масс)	2 унции
Постное мясо, птица, рыба, фасоль, яйца и орехи	Приготовленная фасоль	½ чашки
	Приготовленное мясо или рыба	3 унции
	Яйца	1
	Орехи	½ чашки
	Арахисовое масло	2 столовые ложки

Используйте следующие примеры повседневных предметов, чтобы помочь вам определить размеры порций:



Три унции мяса примерно соответствуют размеру колоды карт.



Три унции рыбы примерно соответствуют размеру чековой книжки.



Одна чашка фруктов, овощей или зерновых культур примерно соответствует размеру бейсбольного мяча.



Средний бублик примерно соответствует размеру хоккейной шайбы.



Одна унция сыра примерно соответствует размеру костяшки домино.



Чайная ложка масла примерно соответствует размеру игрального кубика.

### ■ Шаг 3: Понимание этикеток продуктов питания

Чтение и понимание этикеток продуктов питания может вам помочь сделать разумный выбор пищи. На приведенной ниже этикетке перечислен пищевой состав порции макарон с сыром, равной 1 чашке. Стрелки указывают на ячейки справа, в которых объясняется значение каждой строки.

Nutrition Facts		
Serving Size 1 cup (228g)		
Servings Per Container 2		
Amount Per Serving		
Calories 250	Calories from Fat 110	
% Daily Value*		
Total Fat 12g	18%	
Saturated Fat 3g	15%	
Trans Fat 3g		
Cholesterol 30mg	10%	
Sodium 470mg	20%	
Total Carbohydrate 31g	10%	
Dietary Fiber 0g	0%	
Sugars 5g		
Protein 5g		
Vitamin A	4%	
Vitamin C	2%	
Calcium	20%	
Iron	4%	
*Percent Daily Values are based on a diet of 2,000 calories. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:		
	Calories 2,000	2,500
Total Fat	Less than 65g	80g
Sat Fat	Less than 20g	25g
Cholesterol	Less than 300mg	300mg
Sodium	Less than 2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate	30g	37g
Dietary Fiber	25g	30g

Количество порций в контейнере может иногда вводить в заблуждение. Упаковки, которые выглядят как одна порция, часто могут содержать 2 или 3.

Процент (%) суточной нормы указывает на количество питательных веществ в 1 порции продукта. Например, на этикетке указано 20% кальция. Это означает, что в 1 порции содержится 20% кальция, который необходим вам каждый день. Процент (%) суточной нормы основывается на диете для здоровых взрослых людей, состоящей из 2000 калорий в день.

Важное значение имеет вид жира в пище. Выбирайте продукты с 3 или менее граммами жира, или с наименьшим количеством насыщенного жира и транс-жиров.

Чем больше клетчатки, витаминов и/или минеральных веществ, тем лучше (до 100% суточной нормы). Выбирайте продукты, содержащие не менее 25% одной или более из этих категорий.

Меньшее содержание сахара лучше. Приберегите для особых случаев пищу или напитки с содержанием сахара более 15 г на порцию.

Здесь перечислены проценты общих рекомендаций суточной нормы каждого питательного вещества для человека, который потребляет 2000 калорий в день.

На этой этикетке продукта питания показано, что в макаронах с сыром много общего жира, насыщенного жира и транс-жира. Также в них не содержится клетчатки. В связи с высоким содержанием жира и недостатком клетчатки этот продукт питания не является здоровым вариантом выбора.

#### ■ Шаг 4: Повышение уровня активности

Физическая активность является необходимой частью здорового образа жизни. Вы можете поддерживать хорошую физическую форму, выполняя упражнения умеренной нагрузки в течение как минимум 30 минут в большинство дней недели. Выполняя упражнения умеренной нагрузки, вы можете сжечь около 150 калорий в день или приблизительно 1000 калорий в неделю.

- Чтобы сохранить ваш нынешний вес, большую часть недели выполняйте упражнения от умеренной до интенсивной нагрузки на протяжении как минимум 60 минут.
- Если вам нужно потерять вес, каждый день выполняйте физические упражнения от умеренной до интенсивной нагрузки на протяжении как минимум от 60 до 90 минут.

Спортивный зал не является единственным местом для занятий спортом. Вот несколько видов активности, которые представляют собой упражнения от умеренной до интенсивной нагрузки:

- Ходите по лестнице вместо использования лифта.
- Выходите из метро или автобуса на 1 остановку раньше и проходите остаток пути пешком.
- Ходите пешком на работу, на занятия или в магазин, или же прогуливайте своих домашних животных.
- Пройдите расстояние в 2 мили быстрой ходьбой за 30 минут.
- Увеличьте время выполнения работы по дому, такой как уборка пылесосом, мытье полов, протирание пыли и мытье посуды (от 45 до 60 минут).
- Делайте «перерывы для выполнения упражнений» на работе.

- Плавайте по дорожке туда и обратно в течение 20 минут.
- Проедьте на велосипеде 4 мили за 15 минут.
- Поиграйте в волейбол в течение 45 минут.
- Поиграйте в баскетбол в течение 15-20 минут.
- Потанцуйте в течение 30 минут.
- Соберите листья с помощью грабелей или займитесь другой работой во дворе в течение 30 минут.

## ■ Шаг 5: Выбирайте здоровые продукты питания

### Ограничьте употребление жиров и масел

Во всех жирах содержится одно и то же количество калорий, но одни виды жира являются более здоровыми, чем другие. Сократите количество общего жира в своем питании. Ограничьте количество насыщенного жира, которое вы употребляете. Ограничив употребление жира, особенно насыщенного, вы сможете сохранить здоровье своего сердца и облегчить поддержание нормальной массы тела.

### “Хороший” холестерин против “плохого” холестерина

Холестерин является веществом, похожим на жир. Он бывает только в продуктах питания животного происхождения, таких как мясо, яйца и молочные продукты. Холестерин перемещается по крови группами под названием липопротеины. Существует 2 вида липопротеинов: «хорошие» и «плохие».

- Липопротеины низкой плотности (ЛНП, англ. LDL) – это «плохой» холестерин. Он может заблокировать артерии и привести к болезни сердца.
- Липопротеины высокой плотности (ЛВП, англ. HDL) – это «хороший» холестерин. Он выводит холестерин из организма.

### Виды жиров

**Мононенасыщенные жиры** поступают из растительных источников. Главным образом, их можно найти в:

- Оливках
- Оливковом масле
- Масле канола
- Арахисе
- Арахисовом растительном масле

Эти жиры могут понизить уровень общего холестерина и уровни ЛНП. Они не понизят уровень ЛВП.

**Полиненасыщенные жиры** также происходят из растительных источников. Их можно найти в:

- Кукурузном масле
- Сафлоровом масле
- Подсолнечном масле
- Соевом масле

Эти жиры могут понизить общий уровень холестерина, и они не повысят уровни ЛНП.

**Насыщенные жиры** можно найти в:

- Мясном и курином жире
- Цельном молоке и продуктах из молока
- Масле
- Лярдe
- Кокосовом, пальмовом и пальмоядровом маслах

Употребление пищи со слишком большим содержанием насыщенного жира может повысить уровни общего холестерина и ЛНП.

**Транс-жиры** образуются, когда в масло добавляют водород. Они также называются «частично гидрогенизированными» жирами или маслом. Транс-жиры можно найти в:

- Большинство жареной, печеной и переработанной пище
- Маргарине и продуктах, подобных маслу

Транс-жиры могут повысить уровни общего холестерина и ЛНП. Они также могут понизить уровень ЛВП. Выбирайте продукты питания, на этикетках которых написано «нуль (0) транс-жиров» (англ. “zero (0) trans fat”). Старайтесь не употреблять переработанную пищу, в которой содержатся частично гидрогенизированные масла, такие как некоторые виды крекеров, печенья, арахисовое масло и замороженные продукты в панировке.

**Жирные кислоты омега-3** необходимы для хорошего здоровья, особенно для здорового сердца. Главным образом, их можно найти в жирной рыбе. Рекомендуется употреблять как минимум две порции по 4 унции рыбы, богатой омега-3, в неделю. К рыбе, в которой содержатся жирные кислоты омега-3, относятся:

- Лосось
- Тунец
- Скумбрия

К продуктам питания, в которых содержится меньшее количество жирных кислот омега-3, относятся:

- Зеленолистные овощи
- Грецкие орехи
- Соевые бобы
- Льняное семя

**Жирные кислоты омега-6** также необходимы для хорошего здоровья, поскольку они не могут быть выработаны организмом. Тем не менее, организму нужно всего лишь небольшое их количество. Жирные кислоты омега-6 можно найти в растительных маслах, маргарине, выпечке и переработанных продуктах питания.

## Какое количество жира можно употреблять?

### Общий жир

- От 20% до 35% вашей диеты может состоять из жира.
  - Если вы потребляете 1200 калорий в день, то вы можете съесть до 26-46 грамм жира в день.
  - Если вы потребляете 2000 калорий в день, то вы можете съесть до 44-78 грамм жира в день.

### Насыщенный жир

- 10% или менее от общего жира в вашей диете может поступать из насыщенного жира.
  - Если вы потребляете 1200 калорий в день, то вы можете съесть до 12 грамм насыщенного жира в день.
  - Если вы потребляете 2000 калорий в день, то вы можете съесть до 20 грамм насыщенного жира в день.

### Моно- и полиненасыщенные жиры

В то время как нет какой-то определенной рекомендации относительно количества этих жиров, в соответствии с указаниями рекомендуется употреблять пищу, богатую этими здоровыми жирами, оставаясь при этом в пределах общего разрешенного количества жира.

### Советы по снижению количества жира в диете

- Ограничьте употребление спредов с высоким содержанием жира. Сюда относятся:
  - Масло
  - Маргарин
  - Сливочный сыр
  - Майонез
  - Салатные заправки
- Выбирайте постные вырезки мяса, такие как курица или индюшка без кожи, и рыбу.
- Употребляйте не более 18 унций красного мяса в неделю.
- Снимайте жир и кожу с мяса, прежде чем его готовить.
- Запекайте, готовьте пищу на открытом огне, на гриле, на пару или варите ее.
- Жарьте пищу на сковороде, используя не пригорающий кулинарный спрей; избегайте глубокого поджаривания пищи.
- Придайте своей пище больше вкуса с помощью приправ и специй вместо сливочного или растительного масла.
- Используйте фрукты или фруктовые соки для маринадов. Попробуйте киви, папайю, лимон или сок лайма.
- Используйте овощной бульон или томатный сок с низким содержанием натрия вместо сливочного или растительного масла для приготовления овощей, мяса и морепродуктов.
- Храните супы в холодильнике и снимайте с них слой жира, который образовывается сверху.
- Делайте яичницу-болтунью или омлеты, используя 1 желток с 2 белками. Или используйте заменитель яиц.
- Выбирайте консервированный тунец или сардины в воде, а не в масле. В противном случае,



чтобы снизить количество жира в тунце или сардинах, консервированных в масле, следует сливать масло.

- Готовьте на масле канолы или оливковом масле. Эти масла содержат наименьшее количество насыщенного жира.

## Фрукты и овощи

Употребление большого количества различных видов фруктов и овощей может защитить вас от хронических заболеваний. Фрукты и овощи:

- Богаты витаминами, минеральными веществами, антиоксидантами и фитохимическими веществами (хорошие вещества, которые можно найти только в растительной пище)
- Богаты клетчаткой
- Содержат мало калорий, жира и холестерина

Употребляйте как минимум 2 1/2 чашки овощей и 2 чашки фруктов в день. Включайте фрукты и овощи в большинство блюд и закусок. Выбирайте целые или нарезанные фрукты и овощи вместо соков. В соках содержится мало клетчатки, или в них совсем нет клетчатки, которая играет важную роль для здоровой функции кишечника.

Приведенный ниже список показывает наилучшие источники фруктов и овощей для витамина А (каротиноиды), витамина С, фолиевой кислоты и калия. Они являются важными питательными веществами в вашей диете.

Питательное вещество	Пищевой источник
Витамин А	<ul style="list-style-type: none"><li>• Темно-зеленые листовые овощи: шпинат, листовая капуста, листья турнепса, кудрявая капуста, листовая горчица, салат-ромен, зеленый листовой салат</li><li>• Фрукты оранжевого цвета: манго, канталупы, абрикосы, красные и розовые грейпфруты</li><li>• Овощи оранжевого цвета: морковь, сладкий картофель, тыква</li><li>• Помидоры, продукты из помидоров, сладкий красный перец</li></ul>
Витамин С	<ul style="list-style-type: none"><li>• Брокколи, перец, помидоры, капуста, брюссельская капуста, картофель</li><li>• Цитрусовые фрукты, киви, клубника, канталупа, гуава</li><li>• Зеленолистные овощи: салат-ромен, листья турнепса, шпинат</li></ul>
Фолиевая кислота	<ul style="list-style-type: none"><li>• Приготовленная фасоль и горох, арахис</li><li>• Темно-зеленые листовые овощи: шпинат, листовая горчица, салат-ромен</li><li>• Зеленый горошек</li><li>• Апельсины, апельсиновый сок</li></ul>
Калий	<ul style="list-style-type: none"><li>• Печеный сладкий или белый картофель, приготовленная зелень, зимние (оранжевые) кабачки</li><li>• Бананы, плантаны, сухофрукты, такие как абрикосы и черносливы, апельсины и апельсиновый сок, канталупа и белая мускатная дыня</li><li>• Приготовленная фасоль (например, запеченная фасоль), соевые бобы и чечевица</li><li>• Помидоры и продукты из помидоров</li></ul>

Источник: *Диетическое руководство для американцев*. Министерство сельского хозяйства Соединенных Штатов, 2010.

В диетическом руководстве для американцев рекомендуется, что согласно плану здорового питания людям нужно употреблять больше фруктов и овощей. Сюда относится разнообразный выбор фруктов и овощей, таких как темно-зеленого, красного и оранжевого цвета. Также в бобовых культурах (фасоль, чечевица) содержатся многие очень важные витамины и питательные вещества, и их следует включить в вашу диету.

**Каждую неделю** ваши блюда должны включать:

- 3 чашки темно-зеленых овощей (брокколи, шпинат, листовая капуста, кудрявая капуста)
- 2 чашки овощей ярко оранжевого цвета (морковь, сладкий картофель, зимний кабачок)
- 3 чашки бобовых культур (чечевица, фасоль обыкновенная, фасоль пинто, нут)
- 3 чашки крахмалистых овощей (кукуруза, картофель, зеленый горошек)
- 6 1/2 чашек других овощей (помидоры, лук, цветная капуста, зеленая фасоль)

Для идей относительно того, как включить эти продукты питания в свою диету, ознакомьтесь с образцами меню, приведенными в конце этого источника.

### **Клетчатка и цельные зерна**

Клетчатка является важной составной частью вашей диеты, потому что она:

- Помогает регулировать опорожнения кишечника и предотвращает запор
- Обеспечивает чувство насыщения
- Способствует потере веса
- Может помочь снижению холестерина
- Может снизить риск возникновения диабета, болезни сердца и ожирения

Растительная пища является наилучшим источником клетчатки. Кроме фруктов и овощей, употребление разнообразных цельных зерен, злаковых, бобовых культур, орехов и семян может вас обеспечить необходимой клетчаткой.

Ваша потребность в клетчатке основана на количестве потребляемых вами калорий. Женщинам, как правило, необходимо около 25 грамм клетчатки в день, а мужчинам необходимо приблизительно 35 грамм клетчатки в день.

Чтобы убедиться, что вы получаете достаточно клетчатки, ешьте цельные зерна. В них содержится больше витаминов, минеральных веществ и клетчатки, чем в рафинированных или переработанных зернах. Осторожно читайте этикетки с составом продуктов, чтобы узнать, содержатся ли в выбранных вами продуктах питания цельные зерна. На этикетках продуктов питания непосредственно перед названием зерна должно стоять слово «цельный» (англ. “whole”). Например, при выборе пшеничного хлеба или макаронных изделий на этикетке должно быть написано «цельнозерновая пшеница» (англ. “whole wheat”), а не «обогащенная пшеничная мука» (англ. “enriched wheat flour”).

Увеличьте количество клетчатки и цельных зерен в своей диете:

- Употребляйте такую пищу, как цельнозерновой пшеничный хлеб, коричневый рис, ячмень, цельный овес, овсяная каша, злаки с отрубями и попкорн.
- Попробуйте смеси для блинов, маффинов или хлеба, сделанные с использованием цельнозерновой пшеничной или гречневой муки.
- Выбирайте цельные зерна, такие как ячмень, и добавляйте небольшое количество сухофруктов

или обжаренных орехов.

- Добавляйте фасоль к рису, макаронным изделиям, в салат и супы.
- Выбирайте свежие фрукты и овощи вместо соков.

Увеличивайте употребление клетчатки постепенно и выпивайте как минимум 64 унции жидкости (8 полных стаканов) каждый день.

Используйте данный график, чтобы выбрать продукты питания, которые являются хорошими источниками клетчатки.

Количество клетчатки	Продукт питания	Размер порции
От 2 до 3 грамм	Банан	1 средних размеров
	Брокколи или цветная капуста	½ чашки
	Кус-кус, макароны или спагетти	1 чашка, приготовленные
	Сухие абрикосы	½ чашки
	Свежий ананас	1 чашка
	Зеленая фасоль	½ чашки
	Нектарин или персик	1 средних размеров
	Апельсин	1 средних размеров
	Сырая морковь	1 средних размеров
	Шпинат или капуста	½ чашки
	Цельнозерновой хлеб	1 кусочек
От 4 до 5 грамм	Артишоки	1 чашка
	Яблоки	1 средних размеров
	Запеченный картофель с кожурой	1 средних размеров
	Черника	1 чашка
	Коричневый рис	1 чашка
	Отруби в виде хлопьев	½ чашки
	Булгур	½ чашки
	Приготовленная свекла	1 чашка
	Сушеный инжир	2
	Свежая клюква	1 чашка
	Зеленый горошек	½ чашки

6 грамм	Манго	1 средних размеров
	Овсяная каша	1 чашка, приготовленная
	Клубника	1 чашка
	Ячмень	1 чашка, приготовленный
	Консервированная слива	1 чашка
	Приготовленная фасоль: обыкновенная, лима, черная, северная, пинто	½ чашки
	Сушеные персики	1 чашка
	Свежая малина	1 чашка
	Чечевица	½ чашки, приготовленная
	Измельченная пшеничная соломка для завтраков	1 чашка
	Цельнозерновые макаронные изделия	1 чашка, приготовленные
Цельнозерновой хлеб-пита	Диаметром в 8 дюймов	

## Соль и калий

Нашему организму необходимо некоторое количество соли, но слишком много соли может повысить риск:

- Высокого артериального давления
- Застойной сердечной недостаточности
- Инсульта
- Заболевания почек

Соль состоит из натрия и хлорида. Организм нуждается приблизительно в 2300 мг натрия в день или около 1 чайной ложки соли. В обычной диете в США содержится от 3000 до 7000 мг натрия в день. На этикетках продуктов питания приведено количество натрия в порции продукта, а не количество соли. В продуктах питания с низким содержанием натрия (менее 140 мг или 5% от ежедневной нормы) содержится небольшое количество соли.

Соль, которую в натуральном виде можно найти в продуктах питания, составляет всего лишь около 10% соли, которую мы употребляем в течение обычного дня. Прибавление соли к пище добавляет еще от 5% до 10%. Оставшиеся 75% соли в вашей диете поступает из соли, которую добавляют во время промышленного производства. Пища быстрого приготовления и упакованные и переработанные продукты питания содержат большое количество соли и натрия. В чизбургере быстрого приготовления и средней порции картофеля фри содержится около 1370 мг натрия.

Чтобы снизить количество натрия в вашей диете:

- Не добавляйте соль в пищу за столом.
- Избегайте подготовки и приготовления пищи с солью.
- Используйте свежие травы и специи для придания вкуса.
- Читайте этикетки на всех упакованных продуктах питания, чтобы узнать количество натрия в порции продукта.
- Покупайте продукты питания, на этикетках которых написано «с низким содержанием натрия» (англ. “low sodium”), «с очень низким содержанием натрия» (англ. “very low sodium”), «без соли» (англ. “salt free”) и «без натрия» (англ. “sodium free”). В пище с низким содержанием натрия в порции продукта содержится менее 140 мг натрия.
- Ограничьте употребление кетчупа, соевого соуса и салатных заправок, поскольку они, обычно, содержат много натрия.
- Ограничьте употребление маринованных и копченых продуктов питания (квашеная капуста, соленые огурцы, хот-доги, бекон и переработанная мясная нарезка).
- Когда вы питаетесь в ресторане, выбирайте простую пищу и избегайте употребления соусов и приправ. Попросите официанта, чтобы в вашу пищу не добавляли дополнительной соли.

Если у вас высокое артериальное давление, выбирайте пищу, в которой естественным образом низкое содержание натрия и которая богата калием. Калий – это минеральное вещество, которое помогает поддерживать артериальное давление в нормальных пределах. В Министерстве сельского хозяйства Соединенных Штатов (англ. United States Department of Agriculture, USDA) рекомендуют, что взрослым людям ежедневно следует употреблять как минимум 4700 мг калия. Даже если ваше артериальное давление в норме, пища, которая богата калием, по-прежнему должна оставаться частью вашей диеты. Если вы беспокоитесь о своем артериальном давлении, обязательно поговорите об этом со своим врачом или медсестрой (медбратом). Добавьте некоторые перечисленные ниже продукты питания, богатые калием, в свою ежедневную диету.

### Продукты питания, богатые калием

Продукт питания (порция, ½ чашки)	Количество калия
Банан	420 мг
Свекольная зелень	290 мг
Сушеные абрикосы	375 мг
Апельсин	335 мг
Чернослив	400 мг
Шпинат	420 мг
Сладкий картофель	700 мг
Помидор (диаметром в 3 дюйма)	300 мг
Томатная паста	660 мг

Белая фасоль	600 мг
Белый картофель	610 мг
Зимний кабачок	330 мг

## Кальций и витамин D

Ежедневно вашему организму нужен кальций, поступающий с питанием, чтобы сохранить крепость костей и зубов и поддержать здоровую функцию мышц и нервов. Когда вы не получаете достаточно кальция с питанием, ваш организм это возмещает, забирая кальций из костей. Если этот кальций не восполнить с помощью питания, то кости могут стать слабыми и хрупкими. Это называется остеопорозом. Он увеличивает риск возникновения переломов костей.

Большинство костной массы образуется в детстве и в молодом возрасте. Тем не менее, никогда не поздно улучшить здоровье своих костей. Употребляйте пищу, богатую кальцием и витамином D. Чтобы укрепить кости, ежедневно выполняйте действия с весовой нагрузкой, например, ходьба, бег трусцой, поднятие тяжестей или прыжки на скакалке.

Здесь приведены советы относительно того, как увеличить количество кальция в диете:

- Каждый день употребляйте как минимум от 2 до 3 порций обезжиренных молочных продуктов или молочных продуктов с низким процентом жирности. Включите в свою диету молоко, йогурт или сыр. Если вам сложно переносить лактозу (сахар в молочных продуктах), попробуйте продукты, не содержащие лактозы, например, молоко Lactaid® или соевые продукты.
- Также хорошими источниками кальция являются миндаль, зеленолистные овощи, соевые бобы, консервированные сардины и лосось.
- В продуктах питания, таких как злаки и апельсиновый сок, обычно содержится добавленный кальций.
- Многие люди, включая женщин во время климакса, нуждаются в кальциевых добавках. Поговорите со своим врачом или диетологом, чтобы подробнее узнать о своих потребностях в кальции.

Без витамина D организм не может усваивать кальций, поступающий с пищей. Витамин D можно найти в обогащенных молочных продуктах и некоторых видах жирной рыбы. Тем не менее, большинство людей получают весь необходимый им витамин D от солнечного света. Если вы привязаны к дому, то, возможно, вам понадобится принимать добавки витамина D. Женщинам, которые по религиозным причинам носят покрытия, возможно, также понадобится получать витамин D в виде добавки.

В приведенной ниже таблице перечислено ежедневное количество кальция и витамина D, которое вам необходимо на основании вашего возраста.

## Рекомендуемая суточная доза

Возраст	Кальций	Витамин D
От 1 до 3 лет	500 мг	200 ME
От 4 до 8 лет	800 мг	200 ME

От 9 до 18 лет	1300 мг	200 МЕ
От 19 до 50 лет	1000 мг	200 МЕ
От 51 до 70 лет	1200 мг	400 МЕ
70+ лет	1200 мг	600 МЕ

МЕ= Международные единицы

## Алкоголь

Алкогольные напитки предоставляют калории, но содержат немного питательных веществ. Если вы пьете алкоголь, то делайте это умеренно. Это значит не более 1 напитка в день для женщин, и не более 2 напитков в день для мужчин. Один напиток равен:

- 12 унциям пива
- 5 унциям вина
- 1,5 унциям 80-градусного крепкого спиртного напитка

Существуют доказательства, что избыточное употребление алкоголя может привести к:

- Циррозу печени
- Раку полости рта
- Раку области головы и шеи
- Раку пищевода
- Раку молочной железы (не такие веские доказательства)
- Раку толстого кишечника (не такие веские доказательства)

Некоторые исследования показали, что умеренное употребление алкоголя может снизить риск болезни сердца, повышая уровни ЛВП (хорошего холестерина). Тем не менее, если вы не употребляете спиртные напитки, то не стоит начинать их пить.

## ■ Шаг 6: Внедрение плана в жизнь

Существуют основные указания относительно более здорового питания и стиля жизни. Лучше всего совершать постепенные изменения, уделяя при этом внимание одному изменению в какой-то определенный отрезок времени. Чтобы достичь успеха, ставьте для себя цели. Когда вы достигнете одной цели, перейдите к следующей. Если вы хотите получить информацию о питании или консультировании, позвоните по телефону (212) 639-7071, чтобы записаться на прием к диетологу. Он или она может вам помочь создать план здорового питания и образа жизни.

## ■ Часто задаваемые вопросы

### Следует ли мне принимать витамины и минеральные вещества?

В хорошо сбалансированной диете с разнообразием продуктов питания обычно содержится правильное количество витаминов и минеральных веществ. Тем не менее, у некоторых людей могут

быть различные пищевые потребности, и им может принести пользу прием витаминов и минеральных добавок. Примерами таких людей являются:

- Пожилые люди
- Люди с не очень хорошо работающей иммунной системой
- Беременные женщины или женщины, которые могут забеременеть
- Люди, употребляющие низкокалорийную диету
- Женщины в период менопаузы
- Алкоголики
- Веганы

Спросите своего врача или диетолога, нужно ли вам принимать какие-либо минеральные вещества или добавки.

### **Необходимо ли мне коммерческое моющее средство, чтобы сократить количество пестицидов на сельскохозяйственной продукции?**

Мытье овощей и фруктов одной водой сокращает количество пестицидов так же хорошо, как и коммерческое моющее средство.

### **Являются ли свежие овощи и фрукты более питательными, чем замороженные, консервированные или сухие?**

Свежие овощи и фрукты считаются более питательными. Однако замороженные и сухие продукты без добавления соусов также могут быть здоровыми вариантами выбора. Эти фрукты и овощи собирают и упаковывают в самый разгар свежести, и они сохраняют большое количество питательных веществ. Избегайте употребления консервированных овощей. В большинстве из них содержание много натрия.

### **Следует ли мне покупать органические фрукты и овощи?**

Органические продукты питания выращивают с использованием небольшого количества удобрений и без пестицидов. Согласно некоторым исследованиям, органические продукты питания могут содержать более высокое количество фитохимических веществ (веществ, которые можно найти в растениях и которые оказывают полезное влияние на здоровье), но в настоящее время не было проведено достаточно научных исследований, чтобы поддержать это заявление. Обязательно хорошо мойте всю сельскохозяйственную продукцию, независимо от того, покупаете вы органические продукты или нет.

Существуют определенные фрукты и овощи, которые могут содержать более высокое количество пестицидов, в том числе:

- Вишня
- Шпинат
- Виноград
- Груши
- Клубника
- Яблоки
- Нектарины



- Картофель
- Сельдерей
- Болгарский перец
- Персики
- Малина

Возможно, вы захотите покупать эти продукты органическими.

### Следует ли мне покупать мясо и молочные продукты, не содержащие гормонов?

Многие люди волнуются о гормонах, добавленных в пищу. Министерство сельского хозяйства США не разрешает, чтобы свиньям, курам, индюшкам и другой домашней птице давали гормоны. Однако гормоны могут давать крупному рогатому скоту и овцам. Количество гормонов, поступающее от овец и крупного рогатого скота, очень мало, по сравнению с тем, что ежедневно производит человеческий организм. Если это вас беспокоит, то, по большей части, следует выбирать растительную диету. Это значит, что следует употреблять, главным образом, фрукты, овощи, цельные зерна, бобовые культуры, орехи и семена, и сократить употребление мяса.

### Является ли вегетарианская диета для меня более здоровой?

Не всегда. Многие здоровые диеты включают в себя продукты животного происхождения. Вегетарианская диета может снизить риск возникновения некоторых заболеваний, таких как болезнь сердца, камни в почках и желчном пузыре. К ее преимуществам относятся более низкое употребление насыщенного жира, холестерина и белка животного происхождения. Вегетарианские диеты также содержат больше антиоксидантов, фолиевой кислоты, магния, калия и клетчатки. Попробуйте диету, которая, по большей части, состоит из растений. Поговорите с диетологом, чтобы убедиться, что в вашей вегетарианской диете или диете, главным образом, основанной на растительной пище, содержатся все необходимые вам питательные вещества.

## ■ Примеры меню

Используйте эти примеры меню, чтобы помочь включить здоровые продукты питания в вашу диету и вдохновить вас на идеи создания своих собственных рецептов.

Прием пищи	Пример меню #1	Пример меню # 2	Пример меню # 3
<b>Завтрак</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 1 чашка хлопьев с отрубями и 2 столовые ложки изюма</li> <li>■ ½ чашки обезжиренного молока</li> <li>■ 1 нарезанный банан</li> <li>■ Кофе или чай с обезжиренным молоком</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 8 унций ванильного или фруктового йогурта с низким процентом жирности</li> <li>■ 1 чашка приготовленного цельного овса с 2 чайными ложками корицы, смешанной с сахаром</li> <li>■ ½ чашки свежих или консервированных фруктов (в собственном соку)</li> <li>■ Кофе или чай с обезжиренным молоком</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Овощная фриттата (1 яйцо, 2 белка и 1 чашка нарезанных соломкой овощей)</li> <li>■ 1 чашка канталупы, нарезанной кубиками</li> <li>■ Кофе или чай с обезжиренным молоком</li> </ul>
<b>Обед</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Салат из тунца (4 унции консервированного в воде тунца и 1 столовая ложка майонеза с низким процентом жирности)</li> <li>■ 1 кусочек хлеба из нескольких видов зерна</li> <li>■ ½ чашки холодного</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Сэндвич с индейкой (3 унции грудки запеченной индейки на 2 кусочках цельнозернового хлеба, 1 столовая ложка майонеза с низким процентом жирности или горчицы, ¼ нарезанного авокадо, салат-латук и помидор)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 1 ½ чашка супа из черной фасоли и кукурузы*</li> <li>■ Цельнозерновая булочка с 1 ломтиком сыра с низким содержанием натрия</li> <li>■ 1 чашка салата из разнообразной зелени</li> <li>■ Салатная заправка: 1</li> </ul>

	салата из фасоли (консервированной, процеженной и промытой) и моркови	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 яблоко средних размеров</li> <li>8 унций обезжиренного шоколадного молока</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>столовая ложка оливкового масла и 1 столовая ложка бальзамического уксуса</li> </ul>
<b>Снэк</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 чашка винограда</li> <li>16 унций газированной воды с ломтиком свежего лимона</li> <li>15 миндальных орехов</li> <li>1 апельсин</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>2 чашки воздушного попкорна (без добавления масла)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>½ чашки творога с 1% жирности</li> <li>½ чашки свежих фруктов</li> </ul>
<b>Ужин</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>4 унции макаронных изделий из цельной пшеничной муки</li> <li>½ чашки томатного соуса, без добавления соли</li> <li>1 столовая ложка натертого сыра Пармезан</li> <li>4 унции куриной грудки, приготовленной на гриле</li> <li>6 побегов спаржи на пару</li> <li>1 чашка разнообразной зелени с помидором, красным луком и 4 черными оливками</li> <li>2 столовые ложки заправки с низким процентом жирности</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>2 чашки вегетарианского чили</li> <li>2 кусочка хлеба из цельной пшеничной муки или 1 средняя булочка для ужина из цельной пшеничной муки</li> <li>1 чашка салата из разнообразной зелени</li> <li>Салатная заправка: 1 столовая ложка оливкового масла и 1 столовая ложка бальзамического уксуса</li> <li>2 кусочка арбуза</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>6 унций лосося, приготовленного на открытом огне</li> <li>1 чашка шпината и грибов, поджаренных в 2 столовых ложках растительного масла, и чеснок</li> <li>1 сладкая картошка, нарезанная и запеченная в духовке</li> <li>1 чашка приготовленных грибов</li> <li>1 чашка коричневого риса</li> </ul>
<b>Снэк</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 свежая груша, покрытая 1 измельченным крекером Грахама и 2 столовыми ложками йогурта с низким процентом жирности</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>½ чашки фруктового шербета, покрытого 1 чашкой свежей или замороженной клубники или малины</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 чашка какао без сахара, приготовленного с обезжиренным молоком</li> <li>1 запеченное яблоко, покрытое корицей</li> </ul>
<b>Пищевая ценность</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1780 калорий</li> <li>58 г жира</li> <li>10 г полиненасыщенного жира</li> <li>12 г насыщенного жира</li> <li>30 г мононенасыщенного жира</li> <li>211 мг холестерина</li> <li>37 г клетчатки</li> <li>933 мг кальция</li> <li>1800 мг натрия</li> <li>3370 мг калия</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1800 калорий</li> <li>28 г жира</li> <li>5 г полиненасыщенного жира</li> <li>8 г насыщенного жира</li> <li>9 г мононенасыщенного жира</li> <li>81 мг холестерина</li> <li>47 г клетчатки</li> <li>1300 мг кальция</li> <li>1600 мг натрия</li> <li>4200 мг калия</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1700 калорий</li> <li>47 г жира</li> <li>6 г полиненасыщенного жира</li> <li>13 г насыщенного жира</li> <li>20 г мононенасыщенного жира</li> <li>320 мг холестерина</li> <li>44 г клетчатки</li> <li>1050 мг кальция</li> <li>2300 мг натрия</li> <li>3300 мг калия</li> </ul>

### \*Рецепт супа из черной фасоли и кукурузы

- Консервная банка в 28 унций измельченных томатов с базиликом и низким содержанием натрия
- 8 унций томатного сока с низким содержанием натрия
- Консервная банка в 16 унций промытой черной фасоли

- Консервная банка в 16 унций промытой белой фасоли
- Консервная банка в 16 унций промытой обыкновенной фасоли
- Консервная банка в 16 унций сладкой кукурузы
- 1 чайная ложка сухой душицы
- 1/2 чайной ложки розмарина
- 1/2 чайной ложки хлопьев красного перца (не обязательно)

*Смешайте ингредиенты в большой кастрюле и доведите до кипения. Уменьшите огонь и варите на медленном огне в течение 10 минут. Получается 4 порции.*

Если у вас возникнут какие-либо вопросы или беспокойства, поговорите с членом вашей команды медицинского обслуживания. Вы можете с ними связаться с понедельника по пятницу с 9:00 до 17:00 по телефону \_\_\_\_\_. После 17:00, в выходные дни и по праздникам, позвоните, пожалуйста, по телефону \_\_\_\_\_. Если номер телефона не указан или вы не уверены, позвоните по телефону (212) 639-2000.