



ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ И УХАЖИВАЮЩИХ ЗА НИМИ ЛИЦ

Как улучшить здоровье через питание

Эта информация позволит вам узнать, как выбирать полезное для здоровья питание и физические нагрузки.

Потребляемая пища и ваш образ жизни играют решающую роль в общем состоянии вашего здоровья. Выбирая здоровый образ жизни вы можете:

- снизить риск развития хронических заболеваний, например высокого кровяного давления, диабета и некоторых видов рака;
- устраниить симптомы таких заболеваний, как высокое кровяное давление, высокий уровень сахара в крови и высокий уровень холестерина.

В этом материале мы опишем 6 шагов, благодаря которым можно улучшить общее состояние здоровья, включая информацию о том, как контролировать вес, определять размер порций, научиться расшифровывать этикетки продуктов питания, повысить уровень физической активности и правильно питаться. Кроме того, мы дадим ответы на некоторые часто задаваемые вопросы о ведении здорового образа жизни. В конце этого материала приводятся 3 варианта меню, составленные для вас с учетом принципов здорового питания.

Для получения дополнительной информации о выборе продуктов питания в период лечения попросите у медсестры/медбрата материал *Правильное питание во время лечения рака* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/eating-well-during-your-treatment).

Шаг 1: Достигните здорового веса тела и поддерживайте его

С помощью рациона питания и физических упражнений вы можете набрать или сбросить вес. Если вы потребляете больше калорий, чем необходимо вашему организму, вы, скорее всего, наберете вес. Если вы потребляете меньше калорий, чем необходимо вашему организму, вы, вероятно, потеряете вес.

Если у вас лишний вес, для достижения здорового веса вам нужно потреблять меньше калорий, чем необходимо вашему организму, увеличить физическую активность или же прибегнуть к обоим способам. Поддержание здорового веса полезно для здоровья во многих отношениях, включая снижение риска развития ряда хронических заболеваний. Ожирение может повысить риск возникновения:

- рака толстой кишки, молочной железы, предстательной железы и пищевода;
- заболевания сердечно-сосудистой системы;
- диабет;
- высокое артериальное давление;
- приступы апноэ во сне;
- других хронических заболеваний, например астмы, артрита и заболевания желчного пузыря.

Если ваш вес ниже нормы, проконсультируйтесь со своим медицинским сотрудником по поводу того, как безопасно его набрать.

Определение индекса массы тела (body mass index (BMI))

BMI — это показатель, определяющий количество жира в организме по росту и весу. Он позволяет узнать, здоровый ли у вас вес. BMI взрослого человека в норме варьируется в диапазоне от 18,5 до 24,9.

BMI	Весовая категория
18,4 или ниже	Ниже нормы
18,5–24,9	Нормальное
25–29,9	Выше нормы
30 или выше	Ожирение

Вы можете вычислить свой BMI, воспользовавшись калькулятором на веб-сайте www.nhlbi.nih.gov/health/educational/lose_wt/BMI/bmicalc.htm.

Кроме того, можете определить его по приведенной ниже таблице BMI. Как пользоваться таблицей:

- найдите свой рост в колонке слева;
- после этого просмотрите всю эту строку и найдите свой вес;
- найдя вес, перейдите в верхнюю ячейку этой колонки, в которой указано соответствующее значение BMI - Это и будет ваш BMI.

BMI Table														
Height (feet and inches)	Normal						Overweight					Obese		
	BMI	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	35
4' 10"	91	96	100	105	110	115	119	124	129	134	138	143	167	191
4' 11"	94	99	104	109	114	119	124	128	133	138	143	148	173	198
5' 0"	97	102	107	112	118	123	128	133	138	143	148	152	179	204
5' 1"	100	106	111	116	122	127	132	137	143	148	153	158	185	211
5' 2"	104	109	115	120	126	131	136	142	147	153	158	164	191	218
5' 3"	107	112	118	124	130	135	141	146	152	158	163	169	197	225
5' 4"	110	116	122	128	134	140	145	151	157	163	169	175	204	232
5' 5"	114	120	126	132	138	144	150	156	162	168	174	180	210	240
5' 6"	118	124	130	136	142	148	155	161	167	173	179	186	216	247
5' 7"	121	127	134	140	146	153	159	166	172	178	185	191	223	255
5' 8"	125	131	138	144	151	158	164	171	177	184	190	197	230	262
5' 9"	128	135	142	149	155	162	169	176	182	189	196	203	236	270
5' 10"	132	139	146	153	160	167	174	181	188	195	202	209	243	278
5' 11"	136	143	150	157	165	172	179	186	193	200	208	215	250	286
6' 0"	140	147	154	162	169	177	184	191	199	206	213	221	258	294
6' 1"	144	151	159	166	174	182	189	197	204	212	219	227	265	302
6' 2"	148	155	163	171	179	186	194	202	210	218	225	233	272	311
6' 3"	152	160	168	176	184	192	200	208	216	224	232	240	279	319
6' 4"	156	164	172	180	189	197	205	213	221	230	238	246	287	328

К примеру, если ваш рост — 5 футов 5 дюймов (165 см), а вес — 168 фунтов (76 кг), ваш BMI составит 28. Это означает, что ваш вес превышает норму.

Вы должны стремиться к тому, чтобы ваш BMI соответствовал нормальным значениям.

Если BMI превышает 25, посмотрите на показатели веса, соответствующие нормальным значениям BMI для вашего роста. Это и будет тот вес, к которому вы должны стремиться.

Потребность в калориях

Ваша потребность в калориях — это количество калорий, необходимое вашему организму. Это зависит от:

- вашего возраста;
- вашей мышечной массы (объема имеющихся мышц);
- объема и типа выполняемой вами физической нагрузки;
- общего состояния вашего здоровья.

Взрослой женщине обычно требуется 1600–2200 калорий в день.

Взрослому мужчине обычно требуется 2200–2800 калорий в день. Как правило, людям старшего возраста и тем, кто ведет менее активный образ жизни, необходимо меньшее количество калорий. Если у вас большая мышечная масса, или вы ведете очень активный образ жизни, вам необходимо большее количество калорий.

Если вы хотите сбросить вес, постарайтесь потреблять меньше калорий и вести более активный образ жизни.

Шаг 2: Контролируйте размер порций

Потребление с пищей большого количества калорий может привести к набору веса. Чтобы этого избежать, важно контролировать при еде размер порций.

В таблицах ниже указано, какое количество пищи приходится на 1 порцию.

Хлеб, злаковые, рис и макаронные изделия

Продукты питания	Количество на 1 порцию
Хлеб	1 ломтик
Каша	½ чашки
Готовый зерновой продукт	1 унция (30 г), т.е. от ½ до 1 чашки, в зависимости от злаков
Макаронные изделия	½ чашки
Рис	½ чашки

Овощи

Продукты питания	Количество на 1 порцию
Вареные или сырье мелко порубленные овощи	½ чашки
Овощной сок	¼ чашки
Сырые листовые овощи	1 чашка

Фрукты

Продукты питания	Количество на 1 порцию
Мелко порубленные, приготовленные или неподслащенные консервированные фрукты	½ чашки
Сухофрукты	¼ чашки
фруктовый сок.	¾ чашки
Свежие целые фрукты среднего размера	1 штука

Молоко, йогурт и сыр

Продукты питания	Количество на 1 порцию
Молоко или йогурт	1 чашка
Натуральный сыр (моцарелла, швейцарский, мюнстер, чеддер, проволоне или гауда)	1½ унции (45 г)

плавленый или упакованный сыр (американский или большинство пастообразных плавленых сыров)	2 унции (60 г)
--	----------------

Постное мясо, птица, рыба, бобовые, яйца и орехи

Продукты питания	Количество на 1 порцию
Отваренная фасоль или бобы	½ чашки
Приготовленное мясо, птица или рыба	3 унции (85 мл)
яйца;	1
Орехи	¼ чашки
Арахисовое масло	2 столовых ложки

Для определения размера порций можно использовать обычные бытовые предметы, примеры которых приводятся ниже.



Рисунок 1. Примеры размеров порций

Шаг 3: Питайтесь правильно

Жиры, растительные масла и холестерин

«Хороший» холестерин в противовес «плохому» холестерину

Холестерин — это жироподобное вещество. Он содержится только в

продуктах животного происхождения, например в мясе, яйцах и молочных продуктах. Холестерин присутствует в крови в виде групповых структур, которые называются липопротеинами. Липопротеины бывают двух видов: «хорошие» и «плохие».

- Липопротеины низкой плотности (low-density lipoprotein (LDL)) — это «плохой» холестерин. Он может закупорить ваши артерии (кровеносные сосуды) и стать причиной сердечно-сосудистого заболевания.
- Липопротеины высокой плотности (high-density lipoprotein (HDL)) — это «хороший» холестерин. Он выводится из организма.

Жиры и растительные масла

Все виды жиров содержат одинаковое количество калорий, но некоторые из них полезнее других. Сократите общее количество жиров в своем рационе.

Насыщенные жиры

Потребление продуктов, содержащих чрезмерное количество насыщенных жиров, может повысить уровень общего холестерина и уровень LDL. Ограничение количества насыщенных жиров, потребляемых с пищей, позволяет поддерживать нормальную работу сердца и облегчает поддержание веса.

Насыщенные жиры содержатся в:

- говядине, свинине и куриной коже;
- цельном молоке и молочных продуктах, например сыре и мороженом;
- сливочное масло;
- смальце, свином сале;
- кокосовом, пальмовом и пальмоядовом масле.
- выпечке, например печенье, мучных кондитерских изделиях и круассанах.

Потребление ненасыщенных (мононенасыщенных и полиненасыщенных) жиров вместо насыщенных может снизить риск развития сердечно-сосудистых заболеваний.

Мононенасыщенные жиры

Отдавайте предпочтение мононенасыщенным жирам. Такие жиры могут снизить уровень общего холестерина и уровень LDL. На уровень HDL они не влияют.

Источниками мононенасыщенных жиров являются продукты растительного происхождения. Такие жиры содержатся главным образом в:

- Оливки
- Оливковое масло
- рапсовое масло;
- арахисе, арахисовом масле;
- миндале, фундуке, орехах пекан;
- Авокадо

Полиненасыщенные жиры

Полиненасыщенные жиры могут снизить уровень общего холестерина и не повышают уровень LDL.

Источниками полиненасыщенных жиров также являются продукты растительного происхождения. Такие жиры содержатся в:

- кукурузном масле;
- сафлоровом масле;
- подсолнечном масле;
- соевое масло;
- хлопковом масле.

Транс-жиры

Транс-жиры (также называемые частично гидрогенизованными жирами или маслами) образуются при смешивании водорода с маслами. Они создаются искусственным путем, то есть человеком, и обычно не образуются в естественных условиях.

Транс-жиры могут повысить уровень общего холестерина и уровень LDL и понизить уровень HDL. Безопасного количества транс-жиров не существует. Постарайтесь полностью исключить их из своего рациона.

Транс-жиры содержатся в:

- во многих жареных во фритюре, фасованных и прошедших обработку продуктах;
- в маргарине, маслоподобных продуктах и кулинарном жире;
- в сухих и жидких искусственных сливках для кофе.

Выбирайте продукты, на этикетке которых указано «нулевое (0) содержание транс-жиров». Страйтесь не употреблять готовые продукты, содержащие частично гидрогенизованные масла, например некоторые виды крекеров, печенья, арахисового масла и замороженных полуфабрикатов в панировке. Проверяйте по перечню ингредиентов, входят ли в состав продукта частично гидрогенизованные масла.

Жирные кислоты омега-3

Жирные кислоты омега-3 необходимы для укрепления здоровья, особенно для поддержания работы сердца. Они содержатся в основном в жирной рыбе. Постарайтесь еженедельно съедать не менее 2 порций (объемом 4 унции или 120 г) рыбы, богатой кислотами омега-3. Рыба, в которой содержатся жирные кислоты омега-3 — это:

- лосось;
- тунец;
- скумбрия.

Продукты, содержащие меньшее количество жирных кислот омега-3 —

ЭТО:

- зеленые листовые овощи;
- грецкие орехи;
- соевые бобы;
- семена льна, семена чиа.

Жирные кислоты омега-6

Жирные кислоты омега-6 также необходимы для укрепления здоровья, поскольку они не вырабатываются в организме. Они нужны лишь в небольших количествах. Жирные кислоты омега-6 содержатся в:

- растительном масле;
- маргарин;
- мучных изделиях.
- продуктах, прошедших обработку.

Какое количество жира мне следует получать с пищей?

От 20% до 35% калорий в рационе питания должно приходиться на жиры. Жиры должны потребляться в основном в виде мононенасыщенных и полиненасыщенных жиров. Насыщенные жиры могут составлять 10% или менее от общего числа потребляемых калорий.

В каждом грамме жиров содержится 9 калорий. Чтобы узнать, сколько граммов жиров вы можете употреблять ежедневно:

- умножьте суточную потребность в калориях на 20% и 35%, это будет общее количество жиров;
- умножьте суточную потребность в калориях на 10%, это будет количество насыщенных жиров.

Затем разделите полученные результаты на 9, так вы получите количество граммов жира, которое вам можно употреблять ежедневно. Также можно воспользоваться приведенной ниже таблицей.

Суточная потребность в калориях	Суточная норма жиров	Суточная норма насыщенных жиров
1600 калорий	От 35 до 62 граммов	17 граммов или меньше
1800 калорий	От 40 до 70 граммов	20 граммов или меньше
2000 калорий	От 44 до 77 граммов	22 грамма или меньше
2200 калорий	От 48 до 85 граммов	24 грамма или меньше
2800 калорий	От 62 до 108 граммов	31 грамм или меньше

Советы по сокращению жиров в рационе питания

- Ограничьте потребление пастообразных продуктов с высоким содержанием жиров. К ним относятся:
 - сливочное масло;
 - маргарин;
 - сливочный сыр;
 - Майонез
 - Заправки для салатов
- Выбирайте постное мясо, например птицу без кожи или индейку, а также рыбу.
- Съедайте не больше 18 унций (540 г) красного мяса в неделю.
- Удаляйте с мяса жир и кожу перед приготовлением.
- Запекайте продукты в духовке, под бройлером, на гриле, на пару или припускайте в кипящей воде.
- Жарьте продукты на сковороде, используя антипригарный спрей, вместо того чтобы жарить их во фритюре.
- Улучшайте вкус блюд за счет добавления трав и специй, а не сливочного или растительного масла.
- Для приготовления маринадов используйте фрукты или фруктовые

соки. Попробуйте сок киви, папайи, лимона или лайма.

- Готовьте овощи, мясо и морепродукты на овощном бульоне или в томатном соке с низким содержанием натрия вместо сливочного или растительного масла.
- Охлаждайте супы в холодильнике и снимайте слой жира, застывшего на поверхности.
- Делайте яичницу-болтунью или омлет из одного желтка и двух белков. Можно также использовать заменитель яиц.
- Выбирайте тунца или сардины, консервированные в воде, а не в масле. Или же сливайте масло из консервов, чтобы уменьшить количество жира.
- Для приготовления пищи используйте рапсовое масло (canola oil) или оливковое масло. Эти масла содержат наименьшее количество насыщенных жиров.

Фрукты и овощи

Включение в рацион всевозможных фруктов и овощей поможет вам избежать хронических заболеваний. Фрукты и овощи:

- богаты витаминами, минеральными веществами, антиоксидантами и фитохимическими соединениями (полезными веществами, которые содержатся только в растительной пище);
- богаты клетчаткой;
- низкокалорийны и содержат мало жиров и холестерина.

Съедайте не меньше 2 ½ чашек овощей и 2 чашек фруктов в день.

Включайте фрукты и овощи в большинство блюд и перекусов. Делайте выбор в пользу цельных или порезанных фруктов и овощей, а не соков. В соках мало клетчатки, или она вовсе отсутствует. Клетчатка важна для нормальной работы кишечника.

Согласно Рекомендациям по рациону питания для американцев (Dietary Guidelines for Americans) одним из принципов здорового питания является

потребление большого количества фруктов и овощей. Сюда относится потребление разнообразных фруктов и овощей. Чтобы следовать этой рекомендации, можно выбирать фрукты и овощи различного цвета, например темно-зеленые, красные и оранжевые. Бобовые (например фасоль, чечевица) также содержат ряд необходимых витаминов и питательных элементов, поэтому их тоже следует включать в рацион.

Ниже перечислены фрукты и овощи, которые являются самыми богатыми источниками витамина А (каротиноидов), витамина С, солей фолиевой кислоты и калия. Важно включать эти питательные элементы в свой рацион питания.

Питательный элемент	Продукт питания
Витамин А	<ul style="list-style-type: none">• Темно-зеленые листовые овощи (например шпинат, листовая капуста, листовая репа, кудрявая капуста, листовая горчица, салат-ромен и салат латук)• Фрукты оранжевого цвета (например манго, мускусная дыня, абрикос и красный или розовый грейпфрут)• Овощи оранжевого цвета (например морковь, сладкий картофель-батат и тыква)• Овощи красного цвета (например помидоры, томатные продукты и красный болгарский перец)
Витамин С	<ul style="list-style-type: none">• Брокколи, перец, помидоры, капуста, брюссельская капуста, картофель• Цитрусовые, киви, клубника, мускусная дыня, гуава• Листовая зелень, например салат-ромен, листовая репа, шпинат
Фолиевая кислота	<ul style="list-style-type: none">• Приготовленная фасоль и горох, арахис• Темно-зеленые листовые овощи, например шпинат, листовая горчица, салат-ромен• Зеленый горошек• Апельсины и апельсиновый сок

Калий	<ul style="list-style-type: none"> • Запеченный сладкий картофель-батат, обычный картофель, приготовленные зеленые листовые овощи, тыква зимних сортов (оранжевая) • Бананы, плантаны, сухофрукты, например курага и чернослив, апельсины и апельсиновый сок, мускусная дыня и мускатная дыня • Приготовленная фасоль (например, печенная фасоль), соевые бобы и чечевица • Помидоры и томатные продукты
-------	--

Источник: *Рекомендации по рациону питания для американцев (Dietary Guidelines for Americans)*. Министерство сельского хозяйства США (United States Department of Agriculture), 2015 г.

Клетчатка и цельные злаки

Клетчатка — это важная составляющая вашего рациона, поскольку она:

- помогает регулировать опорожнение кишечника;
- помогает предотвратить запоры (опорожнение кишечника происходит реже, чем обычно);
- дает чувство насыщения;
- позволяет сбросить вес;
- способствует снижению уровня холестерина;
- может снизить риск развития диабета, сердечно-сосудистых заболеваний и ожирения.

Продукты питания растительного происхождения являются наилучшими источниками клетчатки. Вы можете получить необходимое вам количество клетчатки, дополнив фрукты и овощи разнообразными цельными злаками, крупами, бобовыми, орехами и семенами.

Потребность в клетчатке зависит от суточной потребности в калориях. Женщинам обычно требуется около 25 граммов клетчатки в день, а мужчинам — 35 граммов в день.

Чтобы гарантированно получать достаточное количество клетчатки,

еьте цельные злаки. Они содержат больше витаминов, минеральных веществ и клетчатки, чем очищенные или обработанные злаки.

Внимательно читайте перечень ингредиентов на этикетке, чтобы выяснить, содержат ли выбранные продукты цельные злаки. На этикетке таких продуктов непосредственно перед указанием вида злаков должно быть использовано слово «цельный». Например, выбирайте пшеничный хлеб или макаронные изделия, на этикетке которых указано «цельная пшеница», а не «обогащенная пшеничная мука».

Чтобы увеличить количество клетчатки и цельных злаков в своем рационе:

- ешьте такие продукты, как цельнозерновой пшеничный хлеб, коричневый рис, перловая крупа, цельный овес, овсяная крупа, хлопья с отрубями и попкорн;
- попробуйте включить в рацион оладьи, маффины или готовые смеси для выпечки хлеба, которые содержат цельнозерновую пшеничную или гречневую муку;
- отдавайте предпочтение цельнозерновым крупам, например перловой, и добавляйте небольшое количество сухофруктов или поджареных орехов;
- добавляйте фасоль к рису, макаронным изделиям, салатам и супам;
- делайте выбор в пользу свежих фруктов и овощей, а не соков.

Постепенно увеличивайте потребление клетчатки и выпивайте не меньше 8 стаканов (объемом 8 унций (240 мл)) жидкости в день.

Используйте таблицу ниже для выбора продуктов питания, являющихся хорошими источниками клетчатки.

Количество клетчатки	Продукты питания	Размер порции
От 3 до 4 граммов	Брокколи или цветная капуста	½ чашки

	Кускус, макароны или спагетти (из белой муки)	1 чашка в приготовленном виде
	Сушеный инжир	$\frac{1}{4}$ чашки
	свежий ананас.	1 чашка
	Спаржевая фасоль	$\frac{1}{2}$ чашки
	Нектарин или персик	1 шт. (средн.)
	Оранжевый	1 шт. (средн.)
	Перловая крупа, приготовленная	$\frac{1}{2}$ чашки
	Картофель запеченный с кожурой	1 шт. (средн.)
	Сырая морковь	1 шт. (средн.)
	Шпинат или кочанная капуста	$\frac{1}{2}$ чашки
	Тушеный чернослив	$\frac{1}{2}$ чашки
	Цельнозерновой хлеб	1 ломтик
	Спагетти из цельной пшеничной муки	$\frac{1}{2}$ чашки
От 4 до 5 граммов	Яблоки	1 шт. (средн.)
	авокадо;	$\frac{1}{2}$ чашки
	Черника	1 чашка
	Коричневый рис	1 чашка
	Пшеничные хлопья с отрубями	$\frac{1}{2}$ чашки
	Булгур	$\frac{1}{2}$ чашки
	Приготовленная свекла	1 чашка
	Свежая клюква	1 чашка
	Зеленый горошек	$\frac{1}{2}$ чашки
	Манго	1 шт. (средн.)
	Овощные смеси, приготовленные из замороженных	$\frac{1}{2}$ чашки
	Овсяная крупа	1 чашка в приготовленном виде

От 6 до 9 граммов	Желудевая тыква, приготовленная	1 чашка
	Хлопья All Bran®	¾ чашки
	Приготовленная брюссельская капуста	1 чашка
	Приготовленная фасоль: красная, лимская, черная, пестрая или белая	½ чашки
	Эдамамэ (соевые бобы), приготовленные из замороженных	1 чашка
	Семена льна	1 унция (30гр)
	Свежая малина и ежевика	1 чашка
	Чечевица, дробленый горох	½ чашки в приготовленном виде
	Сухой завтрак с измельченной пшеницей	1 чашка
	Пита из цельной пшеничной муки	8 дюймов (20 см) в диаметре

Натрий (соль) и калий

Нашему организму требуется некоторое количество натрия, однако чрезмерное потребление натрия может повысить риск:

- высокое артериальное давление;
- хронической сердечной недостаточности;
- инсульт;
- болезни почек;

Согласно Рекомендациям по рациону питания для американцев (Dietary Guidelines for Americans) количество натрия, потребляемого с пищей, не должно превышать 2300 миллиграмм (мг) в день. Если вы входите в группу высокого риска, например, если вам больше 40 лет, вы афроамериканец(-ка), или у вас высокое кровяное давление (которое также называется гипертензией) или диабет, вам следует потреблять не более 1500 мг.

Соль, содержащаяся в продуктах в натуральном виде, составляет лишь 10

% от общего количества соли, которое мы обычно потребляем в течение дня. Добавление соли к готовой еде за столом дает еще от 5 % до 10 %. Оставшиеся 75 % соли в рационе питания приходятся на соль, которую мы добавляем в пищу при ее приготовлении. Особенно много натрия содержится в еде из ресторанов быстрого питания, в фасованных и прошедших обработку продуктах. Один чизбургер и средняя порция картофеля фри в ресторане быстрого питания содержат около 1370 мг натрия.

Чтобы сократить количество соли в рационе питания:

- Не досаливайте еду за столом.
- старайтесь готовить пищу без соли, а для улучшения вкуса добавляйте травы и специи.
- читайте этикетки на всех фасованных продуктах, чтобы узнать содержание натрия в порции, и покупайте продукты, на которых указано «низкое содержание натрия», «очень низкое содержание натрия», «не содержит соль» или «не содержит натрий»; количество натрия в продуктах с низким содержанием натрия составляет меньше 140 мг (5 % суточной нормы) на одну порцию;
- ограничьте потребление кетчупа, соевого соуса и заправок для салатов, эти продукты обычно характеризуются высоким содержанием натрия;
- ограничьте потребление соленых, маринованных и вяленых продуктов (например квашеной капусты, соленых или маринованных огурцов, хот-догов, бекона и холодных мясных закусок);
- когда вы едите вне дома, выбирайте простые блюда и воздерживайтесь от употребления соусов и приправ; попросите официанта не добавлять соль к вашей еде.

Если у вас высокое кровяное давление, делайте выбор в пользу продуктов, от природы содержащих мало натрия и богатых калием. Калий — это минеральное вещество, которое содержится во многих видах фруктов и овощей. Калий позволяет поддерживать кровяное давление в норме.

Согласно рекомендациям Национальной академии наук, инженерии и медицины взрослый мужчина должен получать не менее 3400 мг калия в день, а взрослая женщина — не менее 2900 мг калия в день. Даже если у вас нормальное кровяное давление, вы должны включать в свой рацион питания продукты, богатые калием.

Если вас беспокоит ваше артериальное давление, проконсультируйтесь со своим медицинским сотрудником.

Продукты питания, богатые калием

Продукты питания	Размер порции	Количество калия (мг)
Печенный картофель с кожурой	1 шт. (средн.)	941 мг
Сливовый сок, консервированный	1 чашка	707 мг
Томатная паста, консервированная	½ чашки	669 мг
Свекольная ботва, свежая, приготовленная	½ чашки	654 мг
Белая фасоль, консервированная	½ чашки	595 мг
Йогурт без добавок, обезжиренный	1 чашка	579 мг
Сладкий картофель-батат	1 шт. (средн.)	542 мг
Лосось, атлантический, дикий, приготовленный	3 унции (85 мл)	534 мг
Апельсиновый сок	1 чашка	496 мг
Листовая свекла, приготовленная	½ чашки	481 мг
Лимская фасоль, приготовленная	1 чашка	478 мг
Тунец, желтоперый, приготовленный	3 унции (85 мл)	448 мг
Желудевая тыква, приготовленная	½ чашки	448 мг
Банан	1 шт. (средн.)	420 мг
Шпинат, приготовленный	½ чашки	370 мг
авокадо;	½ чашки	364 мг

Сахара

В продуктах питания содержатся различные виды сахаров.

Натуральные сахара

Натуральные сахара — это сахара, содержащиеся в цельных, не прошедших обработку продуктах питания, например в молоке, фруктах, овощах, злаках и бобовых. Вы должны получать необходимое вам количество сахаров преимущественно из натуральных источников. Так вы получите больше пользы для здоровья и намного меньше калорий, что позволит вам достичь здорового веса и поддерживать его.

Добавленные сахара

Добавленными сахарами называют сахара, которые добавляют в прошедшие обработку продукты питания и напитки. Добавленные сахара увеличивают количество калорий в пище, но не дают никаких питательных элементов. Производители используют добавленные сахара, чтобы:

- придать цвет и текстуру мучным изделиям;
- законсервировать продукты;
- придать объем продуктам (в качестве объемообразующего агента).

Согласно Рекомендациям по рациону питания количество добавленных сахаров для большинства американцев должно составлять менее 10% от общего количества калорий в день. При режиме питания на 2000 калорий на 200 калорий (50 г) в день приходится 200 калорий добавленного сахара.

Добавленные сахара обычно содержатся в продуктах питания с низкой питательной ценностью, например, в пирожных, печенье, обычных газированных напитках, мороженом, спортивных напитках и соках. Кроме того, они могут быть в соусах для макаронных изделий, йогуртах и хлопьях из злаков с наполнителями и в приправах, например кетчупе.

На новых этикетках фасованных продуктов питания будет указываться количество добавленных сахаров. Кроме того, наличие добавленных сахаров можно проверить по списку ингредиентов. Ниже приводятся примеры добавленных сахаров:

- Агава

- Коричневый сахар
- Кукурузный сироп
- Декстроза
- Выпаренный сок сахарного тростника
- Концентрированный плодово-ягодный сок
- Кукурузный сироп с высоким содержанием фруктозы
- мед;
- Кленовый сироп
- Патока
- Сахароза
- Сахар-рафинад

Выбор в пользу продуктов и напитков с чрезмерным содержанием добавленных сахаров часто приводит к снижению потребления более полезных продуктов и напитков. В результате могут возникать проблемы со здоровьем, а именно:

- набор веса, что может повышать риск развития диабета 2 типа;
- гипертензия (высокое кровяное давление);
- болезни сердца и другие сердечно-сосудистые заболевания;
- некоторые виды рака.

Кальций и витамин D

Кальций должен присутствовать в вашем рационе питания ежедневно, так как он способствует укреплению костей и зубов и нормальному состоянию мышц и нервной системы. Когда вы не получаете достаточное количество кальция с пищей, организм берет его из костей. Из-за этого кости могут стать слабыми и хрупкими, в результате чего может развиться такое заболевание, как остеопороз. Остеопороз повышает риск переломов костей.

Ниже приводятся советы по увеличению количества кальция в вашем рационе.

- Ежедневно съедайте не меньше 2–3 порций молочных продуктов — обезжиренных или пониженной жирности. Это может быть молоко, йогурт или сыр. Если у вас проблемы с переносимостью лактозы (сахара, содержащегося в молочных продуктах), попробуйте безлактозные продукты, например молоко Lactaid® или соевые продукты.
- Хорошими источниками кальция также являются миндальные орехи, зеленые листовые овощи, соевые бобы, консервированные сардины и лосось.
- В состав таких продуктов, как хлопья из злаков или апельсиновый сок, обычно вводится дополнительный кальций.
- Многим людям, в том числе женщинам в период менопаузы, необходимо употреблять кальциевые добавки. Обратитесь к медицинскому сотруднику или врачу-диетологу, чтобы получить дополнительную информацию о ваших потребностях в кальции.

Для усвоения кальция, содержащегося в пище, организму необходим витамин D. Витамин D присутствует в обогащенных молочных продуктах и некоторых сортах жирной рыбы. Кроме того, витамин D может вырабатываться в организме под действием солнечных лучей. Большинство людей получают все необходимое им количество витамина D именно таким образом. Но если вы проводите мало времени на улице или ваша кожа обычно закрыта (например по религиозным соображениям), вам может потребоваться пищевая добавка с витамином D.

Рекомендованная суточная норма потребления

Ниже в таблице приводится необходимое вам суточное количество кальция и витамина D в зависимости от возраста.

Возрастные изменения.	Кальций (мг)	Витамин D (IU)
0–6 месяцев	200 мг	400 IU

7–12 месяцев	260 мг	400 IU
1–3 года	700 мг	600 IU
4–8 лет	1000 мг	600 IU
9–18 лет	1300 мг	600 IU
19–50 лет	1000 мг	600 IU
51–70 лет	1200 мг для женщин и 1000 мг для мужчин	600 IU
70 лет и старше	1200 мг	800 IU

IU= международные единицы (International Units)

Практически вся костная масса формируется в детском и молодом возрасте. Но никогда не поздно улучшить состояние костной ткани. Потребление продуктов, богатых кальцием и витамином D, и ежедневные физические нагрузки, например ходьба, бег трусцой, поднятие тяжестей или прыжки через скакалку, — все это способствует укреплению костей.

Алкоголь

Спиртные напитки содержат калории, но в них мало питательных элементов. Если вы употребляете алкоголь, делайте это в меру. Это означает не более 1 порции в день для женщин и не более 2 порций в день для мужчин. Одна порция эквивалентна:

- 12 унциям (360 мл) пива;
- 5 унциям (150 мл) вина;
- 1,5 унции (45 мл) алкоголя крепостью 40 %.

Чрезмерное употребление алкоголя может привести к:

- циррозу (рубцеванию тканей печени);
- раку ротовой полости;
- Рак головы и шеи
- раку пищевода;
- раку молочной железы (доказательства менее убедительны);

- раку толстой кишки (доказательства менее убедительны).

Некоторые исследования показали, что умеренное потребление алкоголя может понизить риск сердечных заболеваний за счет повышения уровня HDL (хорошего холестерина). Тем не менее, все же не стоит начинать употреблять алкогольные напитки, если ранее вы этого не делали.

Шаг 4: Научитесь понимать этикетки продуктов питания

Изучение этикеток продуктов питания и понимание указанных на них данных поможет вам правильно выбрать продукты.

В настоящее время происходит обновление формата этикеток продуктов питания, после чего на них будет указана более подробная информация, и их будет легче читать. Сейчас на этикетках продуктов питания указана следующая информация:

- количество добавленных сахаров на 1 порцию;
- количество витамина D и калия на 1 порцию;
- увеличение размера и толщины шрифта, используемого для указания количества калорий и размера порции, чтобы эти данные было легче прочесть;
- размер порции для отображения количества пищи, потребляемого людьми;
- процентная доля питательных элементов (например, натрия, клетчатки и витамина D) от суточной нормы их потребления исходя из современных научных данных.

Ниже приводится пример этикетки продуктов питания.

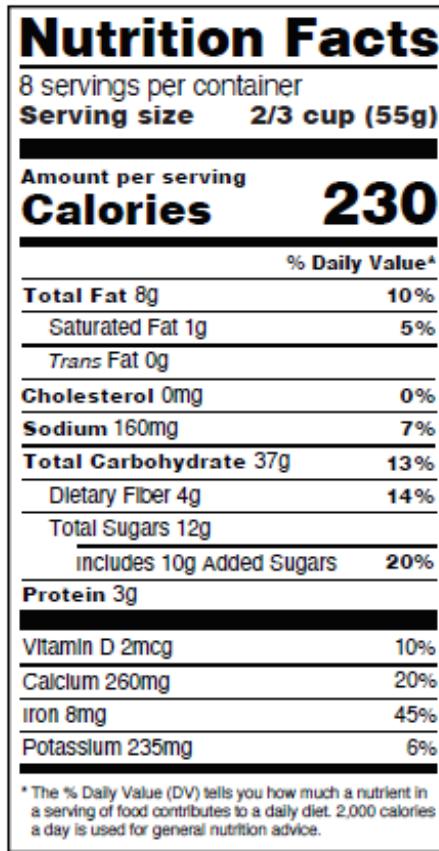


Рисунок 2. Новая этикетка продуктов питания

Как читать этикетки на продуктах питания

В этом разделе поясняется, как найти на этикетке продуктов питания определенную информацию. Цифры, указанные рядом с заголовками, помогут вам найти соответствующую информацию на этикетке, приведенной в конце этого раздела (см. рисунок 3).

Размер порции (1)

Данные о количестве порций в упаковке иногда могут вводить в заблуждение. Упаковки, выглядящие как одна порция, могут содержать 2 или 3 порции.

% от суточной нормы потребления (2)

Проценты от суточной нормы потребления показывают количество питательных элементов, содержащихся в 1 порции еды. К примеру, на этикетке выше для кальция указано значение 20 %. Это значит, что 1 порция содержит 20 % от общего количества кальция, необходимого вам

ежедневно. Указанные проценты от суточного потребления основаны на установленной для здорового взрослого человека норме в 2000 калорий в день.

Жиры (3)

Вид жиров, содержащихся в пище, имеет большое значение. Отдавайте предпочтение тем продуктам, которые содержат 3 г или меньшее количество жира на порцию и наименьшее количество насыщенных жиров или трансжиров.

Клетчатка, витамины и минеральные вещества (4)

Чем больше в продукте клетчатки, витаминов и минеральных веществ, тем лучше (до 100 % от суточной нормы потребления). Отдавайте предпочтение продуктам, которые содержат не меньше 25 % по одной или нескольким из этих категорий.

Сахар (5)

Чем меньше сахара, тем лучше. Употребляйте продукты питания или напитки, содержащие более 15 г сахара на одну порцию, лишь в особых случаях. Отдавайте предпочтение продуктам с меньшим содержанием добавленных сахаров.

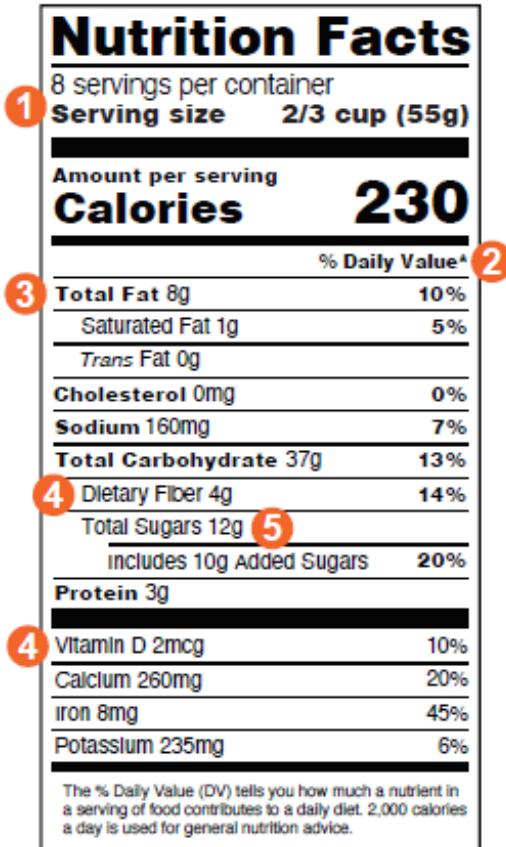


Рисунок 3. Как читать этикетку

На этой этикетке указано, что продукт содержит большое общее количество добавленных сахаров. Из-за высокого содержания сахара этот продукт не может считаться полезным.

Шаг 5: Увеличьте физическую активность

Физическая активность и упражнения являются необходимыми элементами здорового образа жизни. Занятия умеренной интенсивности продолжительностью не менее 30 минут в день практически во все дни недели помогут вам поддерживать форму. При умеренных нагрузках вы можете сжигать около 150 калорий в день (примерно 1000 калорий в неделю).

- Чтобы поддерживать имеющийся вес, необходима физическая нагрузка умеренной или высокой интенсивности продолжительностью не менее 60 минут в день практически во все дни недели.
- Если вам необходимо сбросить вес, поможет ежедневная физическая

нагрузка умеренной или высокой интенсивности продолжительностью от 60 до 90 минут.

При умеренных нагрузках дыхание у вас учащается, но не перехватывает (например, вы можете беседовать, но не можете петь), и через 10 минут занятий выступает пот. При интенсивных нагрузках дыхание частое, вы не можете произнести больше нескольких слов, не делая паузы, а пот выступает уже через несколько минут.

Заниматься можно не только в спортзале. Вот некоторые примеры физической нагрузки умеренной и высокой интенсивности:

- ходите по ступенькам вместо того, чтобы пользоваться лифтом;
- выходите из автобуса или метро на 1 остановку раньше и идите остаток пути пешком;
- ходите пешком на работу, учебу, в магазин или когда выгуливаете домашних питомцев;
- пройдите быстрым шагом 2 мили (3,2 км) за 30 минут;
- увеличьте время на выполнение работ по дому, таких как уборка пылесосом, мытье полов шваброй, вытиранье пыли и мытье посуды (от 45 до 60 минут);
- делайте «физкульт-минутки» на работе;
- плавайте в бассейне по 20 минут;
- проехайте на велосипеде 4 мили (6,4 км) за 15 минут;
- играйте в волейбол в течение 45 минут;
- играйте в баскетбол в течение 15–20 минут;
- танцуйте в течение 30 минут;
- сгребайте листья или выполняйте другую работу в саду в течение 30 минут.

Шаг 6: Реализуйте свой план

Здесь изложены основные рекомендации, касающиеся перехода на правильное питание и здоровый образ жизни. Лучше всего вводить изменения постепенно и по одному. Чтобы добиться успеха, ставьте перед собой конкретные цели. Достигнув одной цели, переходите к следующей.

Если вам нужна информация по вопросам питания, позвоните по телефону 212-639-7312, чтобы записаться на прием к клиническому врачу-диетологу. Вам помогут составить правильный рацион питания и дадут рекомендации по ведению здорового образа жизни.

Часто задаваемые вопросы

Следует ли мне принимать витамины или минеральные добавки?

Сбалансированный рацион питания, включающий разнообразные продукты, обычно дает необходимое количество витаминов и минеральных веществ. Вместе с тем люди с другими пищевыми потребностями или те, кто не придерживается принципов здорового питания, могут употреблять витамины или минеральные добавки с пользой для здоровья. Например, следующие:

- люди старшего возраста;
- люди с нарушениями работы иммунной системы;
- беременные женщины или женщины, которые могут забеременеть;
- люди, соблюдающие очень низкокалорийную диету;
- женщины в период менопаузы;
- алкоголики;
- веганы.

Уточните у своего медицинского сотрудника или клинического врача-диетолога, нужно ли вам принимать витамины или минеральные добавки.

Следует ли мне покупать только органические фрукты и овощи?

Органические продукты питания выращиваются с применением небольшого количества удобрений и без применения пестицидов. Результаты некоторых исследований дают основания полагать, что в органических продуктах питания может быть больше фитохимических веществ (соединений, содержащихся в растениях и способствующих укреплению здоровья), но на сегодняшний день проведено недостаточно таких исследований, чтобы утверждать это наверняка.

Независимо от того, покупаете ли вы органические продукты, рекомендуется тщательно мыть все, что вы употребляете в пищу, чтобы очистить продукты от пестицидов. Некоторые виды фруктов и овощей могут содержать больше пестицидов, среди них:

- Черешня
- Шпинат
- Виноград
- груши;
- Клубника
- Яблоки
- Нектарины
- Картофель
- Сельдерей
- болгарский перец;
- Персики
- малина;
- Кормовая капуста (kale)

Желательно, чтобы эти продукты были органическими.

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

Многих волнует вопрос добавления гормонов в продукты питания. Министерство сельского хозяйства США (USDA) не разрешает использовать гормоны для подкормки свиней, кур, индеек или другой птицы. Вместе с тем, гормоны можно давать крупному рогатому скоту и овцам.

Количество гормонов, потребляемое вместе с говядиной, бараниной или ягнятиной, очень мало в сравнении с количеством гормонов, которое ежедневно вырабатывается в вашем организме. Если вас волнует этот вопрос, вы можете покупать мясо и молочные продукты, не содержащие гормонов, или перейти в основном на продукты растительного происхождения. То есть, включить в свой рацион питания главным образом фрукты, овощи, цельные злаки, бобовые, орехи и семена и сократить потребление мяса.

Будет ли полезнее перейти на вегетарианское питание?

Не всегда. Многие варианты диетического питания включают продукты животного происхождения.

Вместе с тем вегетарианская диета может снизить риск развития некоторых заболеваний, например болезней сердца, образования камней в почках и желчном пузыре. К преимуществам можно отнести снижение потребления насыщенных жиров, холестерина и животных белков. Кроме того, вегетарианская диета предполагает потребление большего количества антиоксидантов, солей фолиевой кислоты, магния, калия и клетчатки. Попробуйте соблюдать диету, включающую в основном растительную пищу. Проконсультируйтесь с клиническим врачом-диетологом, чтобы убедиться, что ваша вегетарианская диета или рацион, включающий главным образом продукты растительного происхождения, дает вам все необходимые питательные элементы.

Следует ли мне делать соки из фруктов и овощей?

Несмотря на то, что фруктовые и овощные соки обеспечивают нас водой, витаминами и минеральными веществами, в них зачастую отсутствует

клетчатка, содержащаяся только в цельных фруктах. Кроме того, выбросив кожуру фруктов и овощей, вы недополучите некоторые витамины, минеральные вещества и необходимую клетчатку. Рекомендуем вместо этого употреблять фрукты и овощи в цельном виде — так вы получите больше клетчатки.

Следует ли мне придерживаться безглютеновой диеты?

Глютеном называют белок, содержащийся в пшенице, ржи и ячмене.

Если вы страдаете глютеновой болезнью (целиакией), вам необходимо соблюдать безглютеновую диету. Целиакия — это аутоиммунное заболевание, вызывающее поражение тонкого кишечника при употреблении глютена с пищей. Вам также следует воздерживаться от употребления глютена, если у вас наблюдается чувствительность к глютену. У людей с чувствительностью к глютену после его употребления возникают желудочно-кишечные симптомы, например рвота или понос, или аллергические реакции.

Если вы не страдаете целиакией и не испытываете дискомфорта после употребления глютена, практически нет подтверждений того, что безглютеновая диета может быть для вас более полезной или привести к снижению веса. Более того, употребляя только прошедшие обработку безглютеновые продукты, вы можете набрать вес. Это происходит по той причине, что многие из этих продуктов содержат больше жиров и калорий. Лучше всего включать в рацион те продукты, которые не содержат глютен от природы, например фрукты, овощи, бобовые, постные белковые продукты и молочные продукты пониженной жирности без вкусовых добавок.

Примеры меню

Используйте эти примеры меню, чтобы ввести в ваш рацион питания полезные продукты и придумать собственные рецепты.

Пример меню № 1

Завтрак	<ul style="list-style-type: none"> 1 чашка хлопьев с отрубями с 2 столовыми ложками изюма ½ чашки обезжиренного молока 1 порезанный ломтиками банан Кофе или чай с обезжиренным молоком
Обед	<ul style="list-style-type: none"> Салат из тунца (4 унции (120 г) тунца, консервированного в воде, и 1 столовая ложка майонеза пониженной жирности) 1 кусочек хлеба из нескольких видов злаков ½ чашки холодной фасоли (консервированной, без жидкости и промытой) и салат из моркови 1 чашка винограда 16 унций (480 мл) газированной воды с дольками свежего лимона
Перекус	<ul style="list-style-type: none"> 15 миндальных орехов 1 апельсин
Ужин	<ul style="list-style-type: none"> 4 унции (120 г) макаронных изделий из цельной пшеничной муки ½ чашки томатного соуса без добавления соли 1 столовая ложка тертого сыра пармезан 4 унции (120 г) приготовленной на гриле куриной грудки 6 стеблей спаржи, приготовленной на пару 1 чашка различной зелени с помидорами, красным луком и 4 черными оливками 2 столовых ложки заправки пониженной жирности
Перекус	<ul style="list-style-type: none"> 1 свежая груша с посыпкой из толченого крекера Грэхема и 2 столовыми ложками йогурта пониженной жидкости
Содержание питательных веществ	<ul style="list-style-type: none"> 1780 калорий 58 г жиров 10 г полиненасыщенных жиров 12 г насыщенных жиров 30 г мононенасыщенных жиров 211 мг холестерина 37 г клетчатки 933 мг кальция 1800 мг натрия 3370 мг калия

Пример меню № 2

Завтрак	<ul style="list-style-type: none"> • 8 унций (240 мл) ванильного или фруктового йогурта пониженной жирности • 1 чашка каши из цельного овса с 2 чайными ложками смеси корицы и сахара • $\frac{1}{2}$ чашки свежих или консервированных (в собственном соку) фруктов • Кофе или чай с обезжиренным молоком
Обед	<ul style="list-style-type: none"> • Сэндвич с индейкой (3 унции (120 г) зажаренной индюшиной грудки на 2 кусочках цельнозернового хлеба, 1 столовая ложка майонеза пониженной жирности или горчицы, $\frac{1}{4}$ тонко нарезанного авокадо, салат латук и помидор) • 1 среднее яблоко • 8 унций (240 мл) обезжиренного шоколадного молока
Перекус	<ul style="list-style-type: none"> • 2 чашки воздушного попкорна (без добавления сливочного масла)
Ужин	<ul style="list-style-type: none"> • 2 чашки вегетарианского чили • 2 кусочка цельнозернового пшеничного хлеба или 1 средняя булочка из цельной пшеничной муки • 1 чашка салата из различной зелени • Заправка для салата: 1 столовая ложка оливкового масла и 1 столовая ложка бальзамического уксуса • 2 ломтика арбуза
Перекус	<ul style="list-style-type: none"> • $\frac{1}{2}$ чашки фруктового сорбета, посыпанного 1 чашкой свежей или замороженной клубники или малины
Содержание питательных веществ	<ul style="list-style-type: none"> • 1800 калорий • 28 г жиров • 5 г полиненасыщенных жиров • 8 г насыщенных жиров • 9 г мононенасыщенных жиров • 81 г холестерина • 47 г клетчатки • 1300 мг кальция • 1600 мг натрия • 4200 мг калия

Пример меню № 3

Завтрак	<ul style="list-style-type: none"> • Овощная фриттата (1 яйцо, 2 яичных белка и 1 чашка нарезанных соломкой овощей) • 1 чашка порезанной кубиками мускусной дыни • Кофе или чай с обезжиренным молоком
Обед	<ul style="list-style-type: none"> • 1½ чашки супа из черной фасоли и кукурузы (рецепт приводится ниже) • Булочка из цельнозерновой муки с 1 ломтиком сыра с низким содержанием натрия • 1 чашка салата из различной зелени • Заправка для салата: 1 столовая ложка оливкового масла и 1 столовая ложка бальзамического уксуса
Перекус	<ul style="list-style-type: none"> • ½ чашки 1%-ного творога • ½ чашки свежих фруктов
Ужин	<ul style="list-style-type: none"> • 6 унций (180 г) зажаренного под бройлером лосося • 1 чашка шпината и грибов, тушенных в 2 столовых ложках растительного масла с чесноком • 1 клубень сладкого картофеля-батата, порезанный и зажаренный в духовке • 1 чашка приготовленных грибов • 1 чашка коричневого риса
Перекус	<ul style="list-style-type: none"> • 1 чашка какао без сахара с обезжиренным молоком • 1 запеченное яблоко с корицей
Содержание питательных веществ	<ul style="list-style-type: none"> • 1700 калорий • 47 г жиров • 6 г полиненасыщенных жиров • 13 г насыщенных жиров • 20 г мононенасыщенных жиров • 320 г холестерина • 44 г клетчатки • 1050 мг кальция • 2300 мг натрия • 3300 мг калия

Рецепт супа из черной фасоли и кукурузы

- консервированные протертые помидоры с базиликом с низким содержанием натрия (банка объемом 28 унций (840 мл));

- томатный сок с низким содержанием натрия (8 унций (240 мл));
- промытая консервированная черная фасоль (банка объемом 16 унций (480 мл));
- промытая консервированная белая фасоль (банка объемом 16 унций (480 мл));
- консервированная красная фасоль (банка объемом 16 унций (480 мл));
- консервированная сладкая кукуруза (банка объемом 16 унций (480 мл));
- 1 чайная ложка сухого орегано;
- $\frac{1}{2}$ чайной ложки розмарина;
- $\frac{1}{2}$ чайной ложки хлопьев красного перца (не обязательно).

Смешайте ингредиенты в большой кастрюле и доведите до кипения.

Убавьте огонь и дайте покипеть 10 минут. Рецепт рассчитан на 4 порции.

If you have questions or concerns, contact your healthcare provider. A member of your care team will answer Monday through Friday from 9 a.m. to 5 p.m. Outside those hours, you can leave a message or talk with another MSK provider. There is always a doctor or nurse on call. If you're not sure how to reach your healthcare provider, call 212-639-2000.

Дополнительную информацию см. в нашей виртуальной библиотеке на сайте www.mskcc.org/pe.

Eat Your Way to Better Health - Last updated on July 15, 2021

Все права защищены и принадлежат Memorial Sloan Kettering Cancer Center