Memorial Sloan Kettering Cancer Center

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ И УХАЖИВАЮЩИХ ЗА НИМИ ЛИЦ

Советы по здоровому питанию

Соблюдение принципов здорового питания поможет снизить риск сердечно-сосудистых заболеваний, высокого уровня холестерина, инсульта и других патологических состояний.

Содержимое тарелки при здоровом питании

Рисунок 1. Соотношение продуктов на тарелке при здоровом питании.” data-entity-type=”image” data-entity-uuid=”0” src=”/sites/default/files/patient_ed/cancer_prevention/healthy-plate-en.png” />

Половину тарелки должны занимать овощи и фрукты

- Ешьте фрукты и овощи разных цветов, например, темно-зеленые листовые овощи, красный перец и оранжевую тыкву. Так вы точно получите все необходимые питательные вещества. Когда речь идет о здоровом питании, картофель не считается овощем. Он повышает уровень сахара в крови.

Четверть тарелки отведите цельным злакам

- Примерами полезных цельных злаков являются цельные зерна пшеницы, ячменя, ядра пшеничного зерна, киноа,

овес и коричневый рис. Можно также употреблять продукты из цельных злаков. Такие продукты меньше влияют на уровень сахара в крови и выработку инсулина, чем белый хлеб, белый рис и другие очищенные зерновые продукты. Они также способствуют перевариванию пищи, поддерживают работу сердца и помогают контролировать вес.

Четверть тарелки отведите белковым продуктам

- Рыба, птица (например, курица и индейка), бобовые и орехи являются здоровыми источниками белка. Их можно добавлять в салаты или подавать с овощами. Ограничьте употребление красного мяса (например, говядины) до одной или двух порций в неделю. Не употребляйте мясо, прошедшее технологическую обработку, например, бекон и колбасу.

Ограничьте употребление молочных продуктов до одной или двух порций маложирного или нежирного молока или йогурта в день. Обезжиренное и 1%-ное молоко содержит такое же количество кальция и питательных веществ, что и цельное молоко, но при этом в нем меньше жира и калорий.

Для приготовления пищи используйте полезные растительные масла. Это может быть оливковое, рапсовое, соевое, кукурузное, подсолнечное и арахисовое масло.

Пейте воду, кофе или чай. Воздерживайтесь от употребления напитков с высоким содержанием сахара, например, газированных и энергетических напитков. Выпить стакан

сладкой газированной воды объемом 12 унций (350 мл) — все равно что съесть 10 пакетиков сахара!

Таким можно побаловать себя лишь изредка. Такие продукты, как оливковое масло, орехи и авокадо, благоприятно влияют на работу сердца. Однако в них много калорий, поэтому ешьте их в небольших количествах. Реже употребляйте пиццу, мороженое, печенье, жареную пищу и пищу, приготовленную на пальмовом масле, маргарине или сливочном масле.

Узнать больше

MyPlate
www.myplate.gov

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.

Tips For Healthy Eating - Last updated on May 16, 2022
Все права защищены и принадлежат Memorial Sloan Kettering Cancer Center