

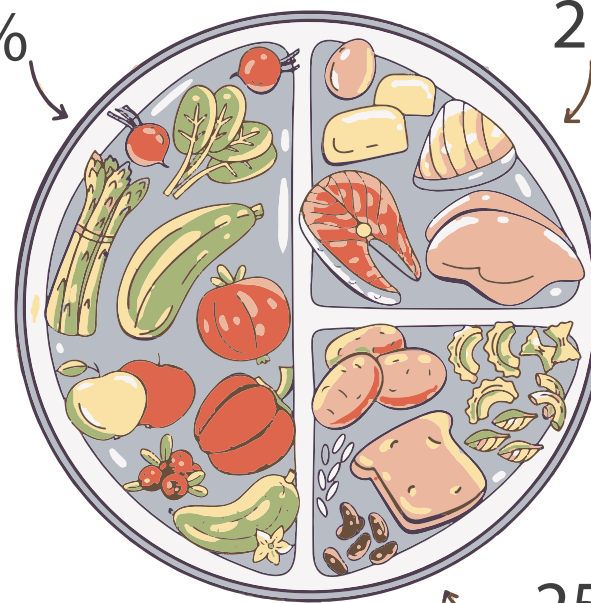


Большинство диетологических экспертных сообществ сошлось во мнении, что постоянный подсчет килокалорий не самый удобный вариант. Это связано со сложностями в подсчетах, необходимостью постоянно взвешивать пищу и т.д.

Поэтому наравне с классической системой подсчета килокалорий вполне применимы современные рекомендации, которые содержат упрощенные схемы и советы по сокращению калорийности за счет использования различных приемов.

## ПРАВИЛО ТАРЕЛКИ

50% → капуста, кабачок, брокколи, шпинат, помидор, огурец, перец, редис, спаржа, зел. фасоль, ягоды яблоки и т.д. горошек и т.д.



25%

лосось, яйца, индейка, тофу, рыба

25%

хлеб ЦЗ, овсянка, картофель, макароны, фасоль, рис, гречка

### Как рассчитать размер порции?

Легкий и доступный способ измерения порции еды – ваши руки, которые могут стать эквивалентом определения необходимого для вас количества продуктов. Ориентируйтесь на следующие размеры.

#### Овощи



Возьмите столько овощей, сколько поместится в ваших ладонях.

Кроме овощей с высоким содержанием крахмала

#### Углеводы



Порция должна быть величиной с ваш кулак. (хлеб, макаронные изделия, крупы, овощи с высоким содержанием крахмала)

#### Белок



Порция должна соответствовать размеру вашей ладони и толщине мизинца. (мясо, рыба, яйца, творог, сыр)

#### Фрукты



Порция должна быть величиной с ваш кулак.

#### Молоко и жидкие молочные продукты



Можно выпить 1 чашку или 250 мл обезжиренного молока во время еды.

Человеческий организм незамедлительно проявляет своё отношение в ситуациях, когда количество потребляемой пищи превышает пределы допустимого. Неизрасходованный запас калорий остаётся в организме в виде жира, тело начинает «оплывать», прибавляются ненужные килограммы.

Места наибольшего скопления жира – живот и бёдра. Но кроме внешней эстетики появляются проблемы со здоровьем: страдает система кровообращения (сердце и сосуды), почки, печень, коленные суставы и позвоночник.

Снижение калорийности (т.е. недостаточность питания) приводит к физиологически неоправданному расходу не только энергетически значимых нутриентов — углеводов, жиров, но и белков самого организма, к уменьшению массы скелетных мышц.

В результате этого снижается работоспособность человека, развивается иммунодефицит, возникают дистрофические процессы, активизируется старение организма. Избыточная калорийность пищевого рациона, как известно, ведет к отложению жиров и углеводов в виде подкожного жира в жировых депо и других органах, к увеличению массы тела и ожирению, к прогрессирующему течению процессов старения.

Поэтому крайне важно соразмерять калорийность блюд.

## Полезные рекомендации:

Старайтесь воздержаться от слишком частого употребления следующих продуктов:

- ✳ Жирного мяса и птицы (свинины, баранины, утки, гуся).
- ✳ Манной, овсяной и рисовой каш.
- ✳ Тортов, сдобы и белого хлеба, печенья.
- ✳ Копченостей и колбасных изделий.
- ✳ Омлетов и жареных яиц.
- ✳ Сухофруктов.
- ✳ Газировки, мороженого и молочных коктейлей.
- ✳ Солёностей и варенья.
- ✳ Алкогольных напитков, так как 1 г спирта = 7 ккал. Кроме всего прочего, они приводят к повышению аппетита и провоцируют на поедание пищи в большем количестве, чем это нужно, что станет причиной энергетической «передозировки». Особую опасность в этом плане представляют водка и коньяк.



ПРИ ПОДДЕРЖКЕ  
**ФОНДА  
ПРЕЗИДЕНТСКИХ  
ГРАНТОВ**

## ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

**без подсчета килокалорий**



**ШКОЛА ПАМЯТИ  
«СКРЕПКА»**



Государственное автономное учреждение  
Саратовской области «Комплексный центр  
социального обслуживания населения  
Питерского района»