

## Здоровая русская еда: советы по планированию правильного питания

### Злаки / Бобовые / Овощи, содержащие крахмал

- Употребляйте хлеб с отрубями, сиреалы и крекеры, а также сваренные бобовые. В них содержится много питательных веществ и клетчатки и мало жира.
- К крупам относятся гречка, овес, ячмень, коричневый или дикий рис, рожь и цельная пшеница.

### Фрукты

- Употребляйте свежие фрукты. В них содержится больше клетчатки, чем в соках.
- Используйте замороженные и консервированные фрукты без добавления сахара. Если фрукты консервированные – слейте жидкость и смойте остатки сахара.
- Употребляйте разнообразные фрукты.
- Ешьте 2-4 порции фруктов в день.

### Молоко

- Пейте обезжиренное или 1% молоко и кефир с низким содержанием жира.
- Ешьте натуральные обезжиренные йогурты или йогурты с низким содержанием жира, или «легкие» йогурты с наполнителями, подслащенные сахарозаменителем.
- Проконсультируйтесь со своим врачом, медсестрой или диетологом, достаточно ли кальция Вы потребляете.

### Сахар / Сладости

- Сократите употребление сладостей. В них много сахара, повышающего уровень сахара в крови.
- Если Вы употребляете сладости, не ешьте их вместе с другими продуктами. Ешьте небольшое количество вместо крахмалсодержащих продуктов или фруктов.
- Используйте консервы с низким содержанием сахара.
- Употребляйте ахарозаменители: Splenda® (сахарлоза), Equal® (аспартам) или Sweet 'n Low® (сахарин) вместо сахара или меда.
- Если Вы пьете сладкие напитки, употребляйте те, в состав которых входят сахарозаменители.



## **Соль / Натрий**

- Не добавляйте соль при приготовлении пищи или при подаче на стол.
- Сократите употребление соленого мяса/рыбы и соленых закусок, крекеров и чипсов.

## **Мясо / Протеины**

- Ешьте рыбу и птицу чаще, чем говядину и свинину. Удаляйте кожу.
- Выбирайте постные вырезки говядины или свинины.
- Удаляйте видимый жир с мяса.
- Вместо того чтобы жарить мясо на сковороде или с добавлением жира, запекайте его, жарьте его на решетке или открытом огне, на рашпере или варите.
- Ешьте не более 3-4 яичных желтков в неделю.
- Употребляйте сыр с низким содержанием жира или ешьте его меньше.

## **Овощи, не содержащие крахмал**

- Употребляйте свежие или замороженные овощи без соусов, жиров или соли.
- Заправляйте овощи пряностями и уксусом.
- Чтобы снизить содержание соли, слейте жидкость и промойте консервированные овощи.
- Каждый день ешьте овощи темно-зеленого, красного, оранжевого и желтого цветов.
- Ешьте не менее 5 порций овощей в день.

## **Жир**

- Употребляйте меньше жира.
- Если Вы все же едите жир, не употребляете насыщенные жиры. Насыщенный жир застывает при комнатной температуре. Он содержится в продуктах животного происхождения, таких как говядина, колбаса, сыр и сливочное масло.
- Употребляйте в небольшом количестве полезные жиры: каноловое, оливковое, сафлоровое, подсолнечное и кукурузное масла, а также орехи, оливки и авокадо.
- Жарьте пищу на антипригарном средстве и сковороде с антипригарным покрытием.
- Используйте меньше жира при выпечке.
- Снимайте жир при приготовлении супов.
- Попробуйте сметану, сливочный сыр и майонез со сниженным содержанием жира. Некоторые из них называются «легкими».

## **Алкоголь**

- Если Вы пьете алкогольные напитки, проконсультируйтесь со своим врачом, медсестрой или диетологом по поводу безопасного для Вас количества.

This program is sponsored in part by an educational grant from the American Diabetes Association through the Elizabeth Furse Diabetes Grant Program. Materials created by the Southwest Washington Medical Center Nutrition and Diabetes Center <http://www.swmedicalcenter.com/>.

## Healthy Russian Meals: Tips for Healthy Meal Planning

### Grains/Beans/Starchy Vegetables

- ❑ Use whole grains breads, cereals and crackers, and cooked beans. They have more nutrition and fiber. They are low in fat.
- ❑ Examples of whole grains are buckwheat, oatmeal, barley, brown rice, rye and whole wheat.

### Fruits

- ❑ Use fresh fruits. They have more fiber than juices.
- ❑ Use frozen or canned fruits without added sugars. If fruit is canned, drain and rinse off the added sugar.
- ❑ Use fruits of different colors.
- ❑ Eat 2-4 portions of fruit a day.

### Milk

- ❑ Use fat-free milk, 1% milk, or low fat buttermilk.
- ❑ Use plain nonfat or low fat yogurt, or "light" flavored yogurts sweetened with sugar substitute.
- ❑ Ask your doctor, nurse or dietitian if you get enough calcium.

### Sugar/Sweets

- ❑ Cut back on sweets. They are high in sugar, which raises blood sugar.
- ❑ If you eat sweets, don't add it to your meal. Eat a small piece in place of your starch or fruit.
- ❑ Use low sugar preserves.
- ❑ Use sugar substitutes: Splenda® (sucralose), Equal® (aspartame), or Sweet 'n Low® (saccharin), in place of sugar or honey.
- ❑ If you drink sweetened beverages, use those made with sugar substitutes.

### Salt/Sodium

- ❑ Don't add salt in cooking or at the table.
- ❑ Cut back on salted meat/fish and salty snack crackers and chips.

### Meat/Protein

- ❑ Eat fish and poultry more often than beef and pork. Remove the skin.
- ❑ Select lean cuts of beef or pork.
- ❑ Trim visible fat from meat.
- ❑ Instead of frying or adding fat, bake, roast, broil, grill or boil.
- ❑ Eat no more than 3-4 egg yolks a week.
- ❑ Use low fat cheese or eat less.

### Nonstarchy Vegetables

- ❑ Use fresh or frozen vegetables without sauces, fats or salt.
- ❑ Season vegetables with herbs and vinegar.
- ❑ To lower salt, drain and rinse canned vegetables.
- ❑ Use dark green, red, orange and yellow vegetables daily.
- ❑ Eat 5 portions vegetables a day, or more.

### Fats

- ❑ Eat less fat.
- ❑ If you do eat fat, don't use saturated fat. Saturated fat is solid at room temperature. It is found in animal products like beef, sausage, cheese and butter.
- ❑ Use small portions of healthy fats: canola, olive, safflower, sunflower, and corn oils. Also nuts, olives, and avocados.
- ❑ Fry foods with non-stick spray in a nonstick pan.
- ❑ Use less fat in baking.
- ❑ Skim off fat when cooking soups.
- ❑ Try low fat sour cream, cream cheese and mayonnaise. Some are called "light".

### Alcohol

- ❑ If you drink alcohol, ask your doctor, nurse or dietitian about a safe amount for you.