

Официальный портал Минздрава России о **Вашем** здоровье



TAKZDOROVO.RU

Информационный портал по здоровому образу жизни

ЗОЖ55



ПИТАНИЕ ПРИ ИЗБЫТОЧНОЙ МАССЕ ТЕЛА И ОЖИРЕНИИ



ПРОДУКТЫ И БЛЮДА	СЛЕДУЕТ ВКЛЮЧИТЬ В РАЦИОН	СЛЕДУЕТ ИСКЛЮЧИТЬ ИЗ РАЦИОНА
Хлеб и хлебобулочные изделия	Хлебобулочные изделия из цельнозерновой муки	Изделия из сдобного теста, мучные изделия с кремом, слоеное тесто, торты, вафли
Мясо, птица, субпродукты, мясо-колбасные изделия	Блюда из нежирной говядины, телятины, птицы в отварном или запеченном виде	Жирное мясо, внутренние органы животных, сало, мясные консервы, колбасы, сосиски, сардельки
Молочные продукты и яйца птиц	Яйцо, молоко, творог, кефир, простокваша, ацидофильное молоко низкой жирности, белые пресные сыры	Сметана, мороженое, твердые сыры, соленые сыры
Овощи	Любые	Консервированные овощи, соленья
Фрукты/ягоды	Любые в свежем виде	Консервированные фрукты и ягоды
Жиры и масла	Растительные нерафинированные масла (подсолнечное, оливковое и др.)	Животный жир (сало), маргарин; кулинарные жиры
Напитки	Вода, некрепкий чай, чай с молоком; отвар шиповника без сахара	Крепкий чай и кофе, алкогольные напитки, фруктовые и овощные соки
Орехи, семена	Любые 1 ст. ложка	Орехи соленные и в сахарной глазури

ПРИМЕР ОДНОДНЕВНОГО РАЦИОНА ПРИ ИЗБЫТОЧНОЙ МАССЕ ТЕЛА И ОЖИРЕНИИ

ЗАВТРАК

Омлет с зеленью и семенами подсолнечника — 100/10/10 г
Каша овсяная на воде — 150 г
Йогурт натуральный 1% с кусочками чернослива — 125/50 г
Кофейный напиток из цикория - 250 мл

ОБЕД

Суп-пюре из тыквы (без сливок) — 250 мл
Тушеная грудка курицы — 100 г
Салат из капусты с морковью — 200 г
Чай с лимоном — 150 мл
Груша — 100 г

ПОЛДНИК

Яблоко — 100 г
Отвар шиповника — 200 мл

УЖИН

Запеченная сельдь — 100 г
Винегрет без картофеля — 200 г
Чай с лимоном — 250 мл

НА ВЕСЬ ДЕНЬ

Хлеб ржаной — 150 г

Калорийность рациона — 1604 ккал, общий белок – 73 г (18 %*), общий жир – 55 г (30%*), насыщенный жир – 14 г (8%*), пищевые волокна – 26 г, натрий – 2025мг

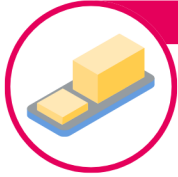
*от калорийности рациона





ВЫБОР

В ЧЕМ СЕБЯ СЛЕДУЕТ ОГРАНИЧИТЬ



СЛИВОЧНОЕ МАСЛО

748 ккал (калорийность для 100 г)

Содержит 60-70% животного жира, который долго расщепляется в организме, а также холестерин. Хлеб с маслом весьма опасное для фигуры сочетание



МАЙОНЕЗ

627 ккал

Вреден для организма в целом, не содержит ни одного полезного компонента. В состав входят синтетические добавки



ЧИПСЫ

520 ккал

Содержат канцерогены и большое количество соли. Увеличивается риск сердечно-сосудистых заболеваний



ЖИРНОЕ МЯСО

свинина - 489 ккал, говядина - 384 ккал

Содержит большое количество животного жира (25-30%), что вредно для фигуры



СЛАДОСТИ

шоколад - 544 ккал, печенье - 417 ккал

Шоколадные конфеты, батончики, печенье, халва, пирожные, тортики



ЖИРНЫЕ МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

сыр - 363 ккал, творог 11% - 170 ккал

Высокое содержание жира и сахара (например в йогурте), способствующих быстрому набору веса



КОЛБАСА И СОСИСКИ

319 ккал

Это технически переработанное мясо, которое содержит насыщенные жиры, специи и соль



ХЛЕБ И ВЫПЕЧКА

слойка - 292 ккал, хлеб - 265 ккал

Хлебобулочные изделия - главный враг стройности



АЛКОГОЛЬ

в среднем 235 ккал, водка - 235 ккал, ликер - 327 ккал

Замедляется метаболизм, организм прекращает сжигать накопленный жир, предпочитая получать энергию из мышц. Мышечная масса снижается, а жировая прослойка растёт



ЖАРЕННЫЙ КАРТОФЕЛЬ

192 ккал

Съедая порцию картофеля фри можно всего за несколько дней набрать лишний вес

ЗА ТОБОЙ

ЗДОРОВАЯ АЛЬТЕРНАТИВА



АВОКАДО



ЛИМОННЫЙ СОК ГОРЧИЦА



ЯБЛОЧНЫЕ ЧИПСЫ



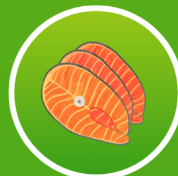
ПОСТНОЕ МЯСО (индейка, курица)



ГОРЬКИЙ ШОКОЛАД



НЕЖИРНЫЕ МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ



МОРСКАЯ РЫБА



ХЛЕБ ИЗ МУКИ ГРУБОГО ПОМОЛА



БЕЗАЛКОГОЛЬНЫЕ НЕГАЗИРОВАННЫЕ НАПИТКИ



ОТВАРНОЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ КАРТОФЕЛЬ



ТАК ЗДОРОВО

ИНДЕКС МАССЫ ТЕЛА



ФОРМУЛА

$$I = m/h^2$$

Измеряется в кг/м²

I - индекс массы тела

m - масса тела в кг

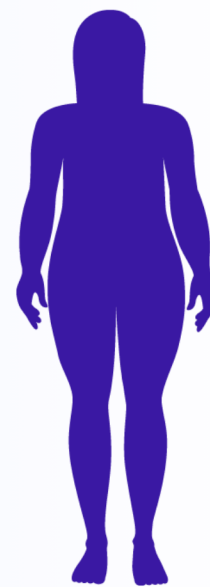
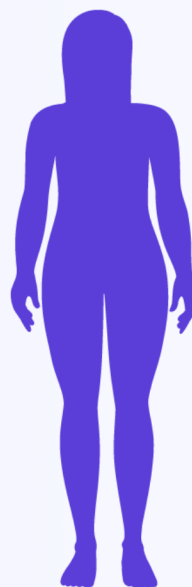
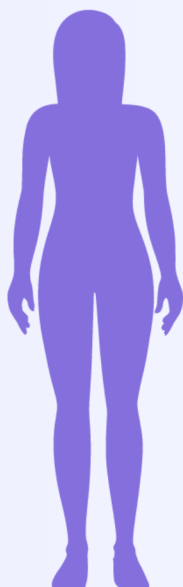
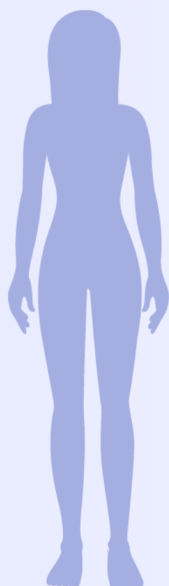
h - рост в метрах



КАЛЬКУЛЯТОР ИМТ

Например, масса человека = 75 кг, рост = 174 см
Следовательно, индекс массы тела в этом случае равен:

$$\text{ИМТ} = 75 / (1.74 \times 1.74) = 24,8$$



ДЕФИЦИТ
МАССЫ ТЕЛА

НОРМА

ИЗБЫТОЧНЫЙ ВЕС

ОЖИРЕНИЕ

< 18.5

18.5 - 24.9

25.0 - 29.9

> 30.0

СЧИТАЙ КАЛОРИИ



**ГЛАВНЫЙ СЕКРЕТ
ПОХУДЕНИЯ — ТРАТИТЬ
БОЛЬШЕ КАЛОРИЙ,
ЧЕМ ПОТРЕБЛЯЕШЬ.
СОВРЕМЕННЫЙ И УДОБНЫЙ
СПОСОБ ПОДСЧЕТА
СЪЕДЕННЫХ И
ПОТРАЧЕННЫХ КАЛОРИЙ —
С ПОМОЩЬЮ МОБИЛЬНЫХ
ПРИЛОЖЕНИЙ.**



**MYFITNESSPAL:
СЧЕТЧИК КАЛОРИЙ**



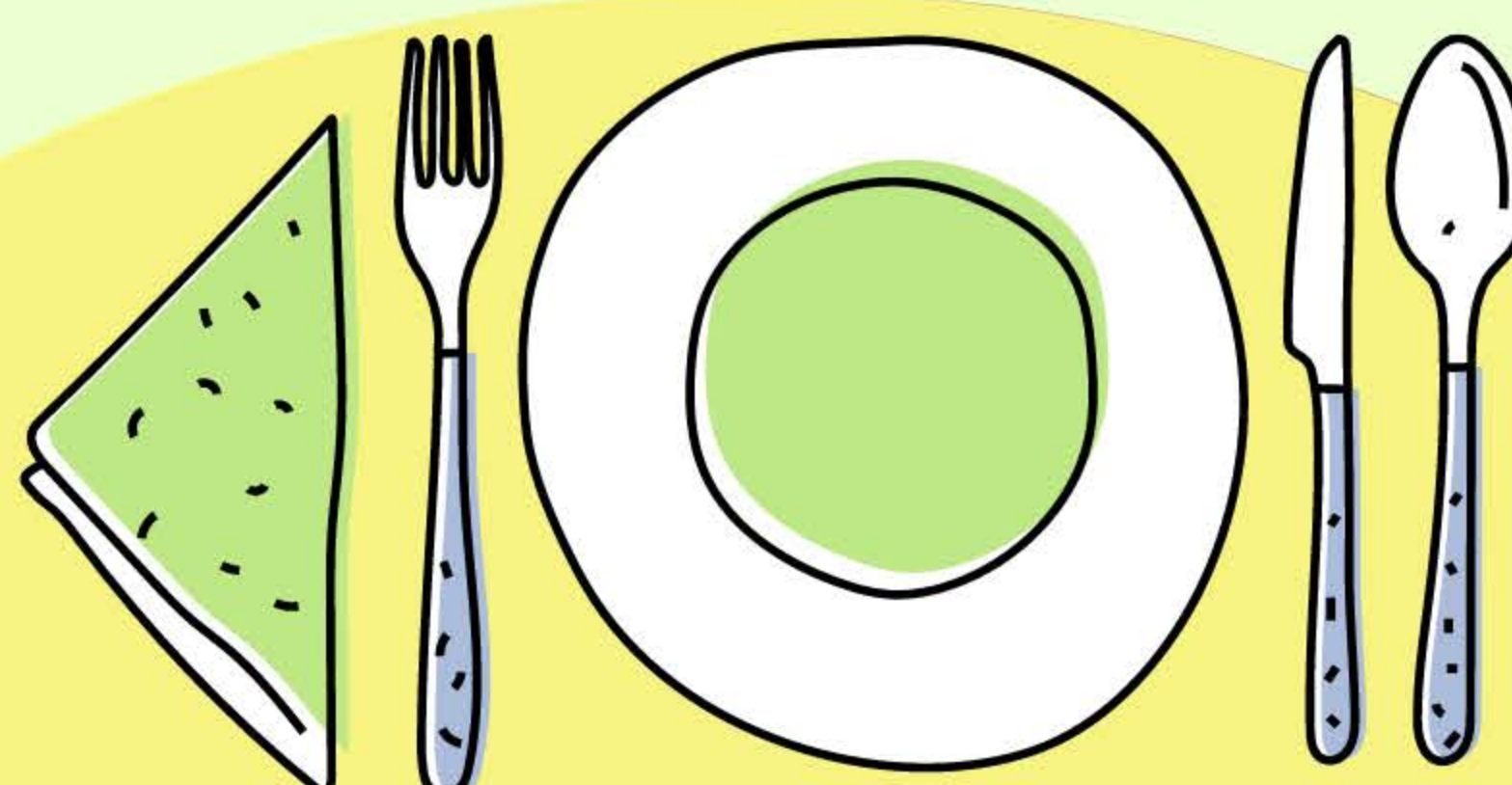
**YAZIO ТРЕКЕР
ПИТАНИЯ**



**СЧЕТЧИК КАЛОРИЙ
FATSECRET**



**СЧЕТЧИК КАЛОРИЙ,
ПЛАН ПИТАНИЯ**



КАК НЕ ПЕРЕЕДАТЬ?

ВСЕ, ЧТО НУЖНО - ВАШИ РУКИ



1 ПОРЦИЯ=ЛАДОНЬ
Для измерения белков



1 ПОРЦИЯ=ГОРСТЬ
Для измерения углеводов



1 ПОРЦИЯ=КУЛАК
Для измерения овощей



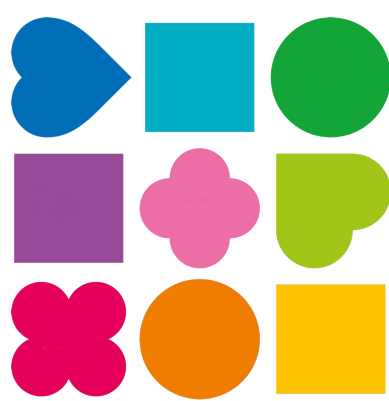
**1 ПОРЦИЯ =
БОЛЬШОЙ ПАЛЕЦ**
Для измерения жиров

**УЗНАЙ СВОЙ
ИНДЕКС МАССЫ ТЕЛА**





ТАБЛИЦА КАЛОРИЙНОСТИ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ



КОЛИЧЕСТВО КАЛОРИЙ В 100 Г ПРОДУКТА



ФРУКТЫ, ЯГОДЫ

Абрикосы	47 ккал
Авокадо	100 ккал
Айва	30 ккал
Алыча	38 ккал
Ананас	44 ккал
Апельсин	45 ккал
Арбуз	40 ккал
Бананы	90 ккал
Виноград	70 ккал
Вишня	25 ккал
Грейпфрут	30 ккал
Груша	42 ккал
Дыня	45 ккал
Ежевика	32 ккал
Земляника	38 ккал
Киви	50 ккал
Кизил	41 ккал
Клюква	33 ккал
Крыжовник	48 ккал
Лимон	30 ккал
Малина	45 ккал
Мандарин	41 ккал
Персики	45 ккал
Слива	44 ккал
Смородина	43 ккал
Черешня	53 ккал
Черника	44 ккал
Яблоки	45 ккал



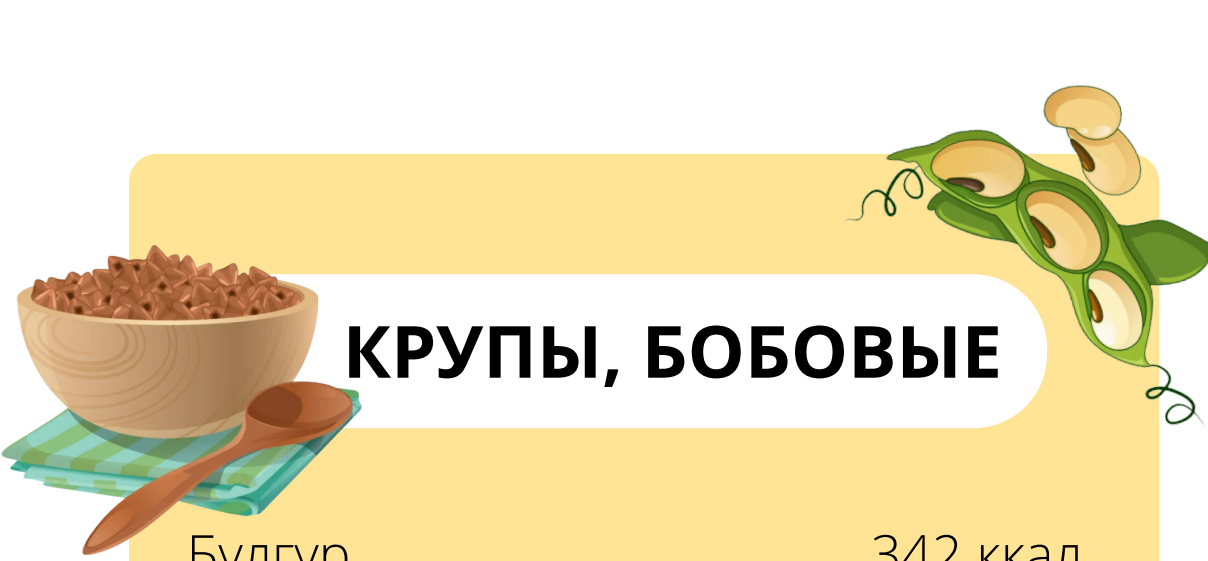
ОВОЩИ

Баклажаны	28 ккал
Зеленый горошек	75 ккал
Кабачки	18 ккал
Капуста белокочанная	23 ккал
Капуста брюссельская	12 ккал
Капуста квашенная	28 ккал
Капуста краснокочанная	27 ккал
Капуста цветная	18 ккал
Картофель	60 ккал
Лук зеленый	18 ккал
Лук репчатый	43 ккал
Морковь	33 ккал
Огурцы свежие	15 ккал
Перец сладкий	19 ккал
Петрушка	23 ккал
Помидоры	20 ккал
Ревень	16 ккал
Редис	16 ккал
Редька	25 ккал
Репа	23 ккал
Салат - лист	11 ккал
Свекла	40 ккал
Тыква	20 ккал
Укроп	30 ккал
Хрен	49 ккал
Чеснок	60 ккал
Шпинат	16 ккал
Щавель	27 ккал



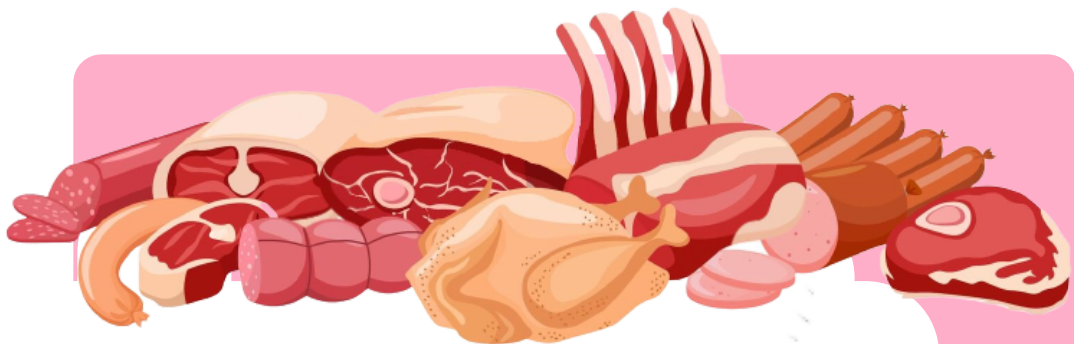
ЯЙЦА, МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

Яйцо куриной 1 шт.	65 ккал
Яичный порошок	540 ккал
Брынза коровья	260 ккал
Йогурт (1,5%)	51 ккал
Кефир 3,2%	60 ккал
Кефир 1%	38 ккал
Кефир обезжиренный	30 ккал
Молоко 3,2 %	60 ккал
Молоко коровье цельное	68 ккал
Мороженое сливочное	220 ккал
Простокваша	59 ккал
Ряженка	85 ккал
Сливки 10%	120 ккал
Сливки 20%	300 ккал
Сметана 10%	115 ккал
Сметана 15%	158 ккал
Сметана 20%	210 ккал
Сыр голландский	357 ккал
Сыр Ламбер	377 ккал
Сыр Пармезан	330 ккал
Сыр Российский	371 ккал
Сыр колбасный	268 ккал
Сыр плавленый	257 ккал
Творожный десерт	380 ккал
Творог 18%	226 ккал
Творог 5%	121 ккал
Творог нежирный	80 ккал
Творог со сметаной	260 ккал



КРУПЫ, БОБОВЫЕ

Булгур	342 ккал
Киноа	368 ккал
Кус-кус	112 ккал
Полба	337 ккал
Горох	280 ккал
Мука пшеничная	348 ккал
Мука ржаная	347 ккал
Какао-порошок	375 ккал
Крупа гречневая	346 ккал
Крупа манная	340 ккал
Крупа пшеничная	352 ккал
Крупа ячневая	343 ккал
Кукурузные хлопья	369 ккал
Овсяные хлопья	105 ккал
Ржаные хлопья	343 ккал
Макароны	350 ккал
Пшено	351 ккал
Рис	337 ккал
Соя	395 ккал
Фасоль	328 ккал
Чечевица	310 ккал
Ячменные хлопья	315 ккал
Саго	350 ккал
Амарант	371 ккал
Рис бурый	337 ккал
Рожь (зерна)	283 ккал



МЯСО, ПТИЦА

Баранина 1 кат.	209 ккал
Баранина 2 кат.	166 ккал
Язык говяжий	224 ккал
Говядина 1 кат.	218 ккал
Говядина 2 кат.	168 ккал
Бекон	393 ккал
Свинина (карбонат)	166 ккал
Свинина (окорок)	113 ккал
Свинина (лопатка)	120 ккал
Свинина (вырезка)	142 ккал
Курица (грудка)	172 ккал
Курица (крылышки)	191 ккал
Курица (окорочка)	214 ккал
Индейка (бедро)	116 ккал
Индейка (грудка)	157 ккал



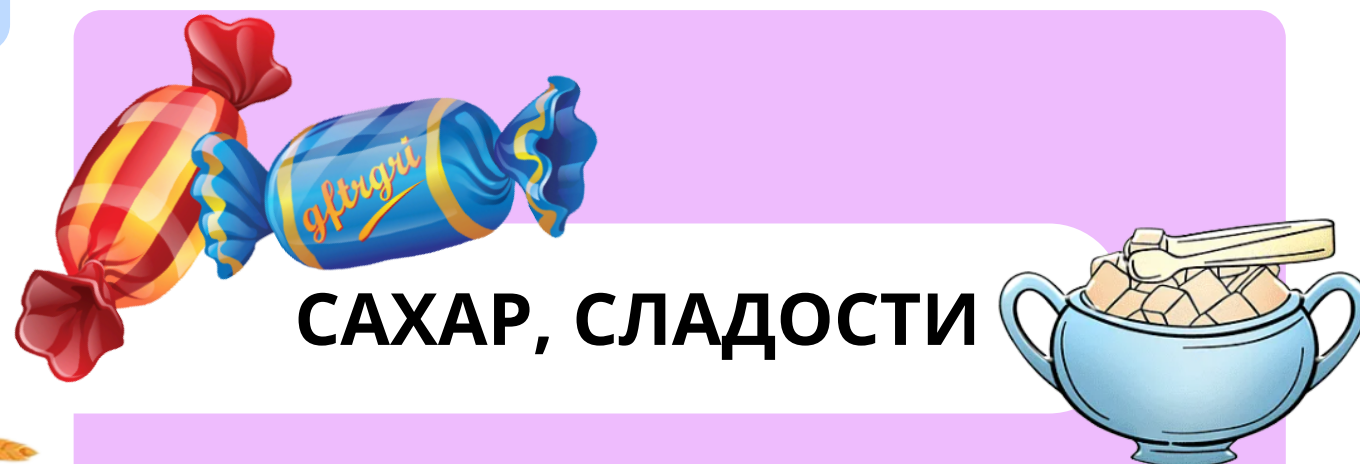
РЫБА, МОРЕПРОДУКТЫ

Горбуша	140 ккал
Кальмар	92 ккал
Камбала	70 ккал
Корюшка	90 ккал
Креветки	85 ккал
Икра горбуши	230 ккал
Икра кеты	249 ккал
Икра щуки	87 ккал
Лещ	105 ккал
Минтай	56 ккал
Мидии	77 ккал
Морской гребешок	111 ккал
Осетр	163 ккал
Печень трески	610 ккал
Сельдь солёная	261 ккал
Сёмга	219 ккал
Стерлядь	122 ккал
Тунец	101 ккал
Угорь	332 ккал
Шпроты в масле	363 ккал
Щука	81 ккал
Язык морской	88 ккал



ХЛЕБОБУЛОЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ

Сахар	295 ккал
Батон нарезной	260 ккал
Булочка сдобная	339 ккал
Брецель	300 ккал
Бриошь	304 ккал
Крекеры молочные	446 ккал
Круассан с сыром	414 ккал
Лаваш армянский	227 ккал
Пита	242 ккал
Пшеничный хлеб	274 ккал
Ржаной хлеб	259 ккал
Сухари сливочные	399 ккал
Сушки из муки в/с	339 ккал
Тортилья	286 ккал
Фокачча	320 ккал
Хлеб тостовый	313 ккал
Хлеб чабатта	262 ккал
Хлеб бородинский	210 ккал
Хлеб кукурузный	330 ккал
Хлебцы ц/з	295 ккал



САХАР, СЛАДОСТИ

Безе	234 ккал
Вафли в шоколаде	550 ккал
Гематоген	354 ккал
Козинаки	420 ккал
Зефир	326 ккал
Зефир в шоколаде	396 ккал
Имбирный пряник	338 ккал
Кукурузные сладкие палочки	350 ккал
Мармелад	321 ккал
Мёд	328 ккал
Ореховая паста	546 ккал
Пастила	324 ккал
Печенье сдобное	451 ккал
Печенье шоколадное	405 ккал
Печенье овсяное с изюмом	441 ккал
Пирожное слоеное с кремом	555 ккал
Пирожное «Картошка»	480 ккал
Пончик с шоколадом	474 ккал
Пудинг творожный	312 ккал
Сахар песок	387 ккал
Солёная карамель	380 ккал
Тирамису	320 ккал
Халва	516 ккал
Шоколад молочный	554 ккал



МАСЛА, СОУСЫ

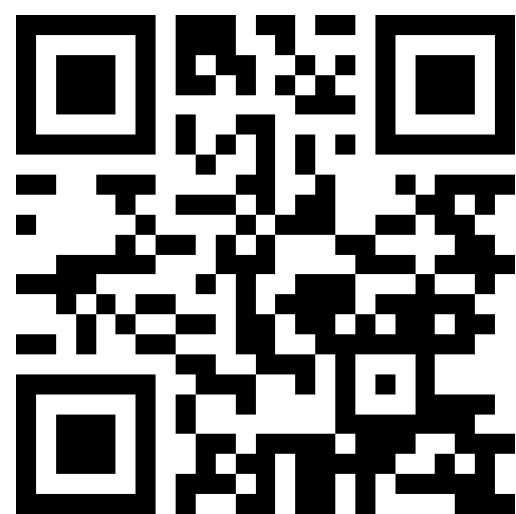
Жир топленый	930 ккал
Кетчуп	80 ккал
Майонез	625 ккал
Сливочное масло	717 ккал
Оливковое масло	884 ккал
Подсолнечное масло	884 ккал
Кунжутное масло	899 ккал
Кокосовое масло	899 ккал
Соус тар-тар	464 ккал
Соус соевый	53 ккал
Соус песто	454 ккал
Соус барбекю	166 ккал
Соус цезарь	241 ккал
Соус карри	267 ккал
Соус сырный	360 ккал



ОРЕХИ, СУХОФРУКТЫ

Семечки	580 ккал	Изюм	270 ккал
Орехи грецкие	650 ккал	Инжир	290 ккал
Орехи земляные	470 ккал	Курага	290 ккал
Орехи кедровые	620 ккал	Финики	290 ккал
Миндаль	600 ккал	Чернослив	220 ккал
Фисташки	620 ккал	Яблоки сушеные	210 ккал
Фундук	670 ккал		

КАЛЬКУЛЯТОР КАЛОРИЙ



ТАРЕЛКА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

- Следуйте тарелке здорового питания при формировании рациона
- Тарелка здорового питания — это правило для каждого основного приема пищи: завтрака, обеда и ужина
- Не менее 3/4 тарелки должны составлять продукты растительного происхождения — они основа рациона
- Животные продукты не должны превышать 1/4 Тарелки



Используйте только растительные масла в приготовлении пищи



Выбирайте молочные продукты низкой жирности



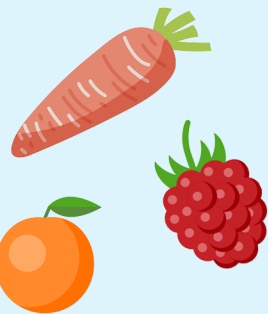
Включайте блюда из рыбы не реже 2 раз в неделю



Вода предпочтительна в качестве напитка. Избегайте напитков с сахаром

ОВОЩИ

Чем больше овощей и чем они разнообразнее, тем оптимальнее (кроме картофеля в любом виде)



ФРУКТЫ

Включайте в рацион больше фруктов и ягод разного цвета

ЗЛАКИ

Используйте в рационе цельнозерновые продукты (хлеб, греча, перловая крупа, пшено, полба)

Ограничивайте потребление обработанных зерновых (шлифованный белый рис)

ПОЛЕЗНЫЙ БЕЛОК

Выбирайте рыбу, птицу, бобовые и орехи, ограничивайте потребление сыра и красного мяса

Избегайте потребления мясоколбасных изделий и другой мясной переработанной продукции



TAKZDOROVO.RU



Областной центр
общественного здоровья
и медицинской профилактики



АКТИВНАЯ ЖИЗНЬ
НАЦИОНАЛЬНЫЕ
ПРОЕКТЫ
РОССИИ