

Care4Today® Obesity: программа лечения ожирения

**Как понять, сколько есть?**

**Шаг за шагом**



**care4today®**



Переедание	4
Порции фруктов и овощей	6
Порции хлеба, риса, картофеля, макарон и других крахмалосодержащих продуктов	8
Порции молока и молочных продуктов	9
Порции мяса, рыбы, яиц, бобовых и других немолочных источников белка	10
Порции жиров и растительных масел	12
Порции перекусов	13
Здоровый подход к питанию в кафе и ресторанах	16
Правильный подход к «шведскому столу»	19
Дополнительная информация	20

В основе здорового питания, без которого невозможно контролировать массу тела, лежат три основных принципа: это правильный рацион, регулярное питание и умеренность в еде.

В этом буклете мы подробно расскажем о двух последних принципах, приведем понятные рекомендации по контролю порций и предложим списки популярных продуктов с указанием количества, в котором их можно есть для соблюдения диеты.

Изучите этот материал и начните двигаться к цели, изо дня в день делая небольшие шаги. Например:

*«В ближайшие две недели я буду есть картошку без хлеба».*

Моя первая цель по контролю количества еды:



---

---

---

---

---

Подпись:

Дата:

# Переедание

Неважно, насколько полезна еда, если ее слишком много. Переедая, как и лишая организм еды, вы подвергаете свое здоровье серьезному риску.

Если, несмотря на сбалансированное и здоровое питание, у вас сохраняется избыточная масса тела, вероятно, вам нужно сократить размер порций.

В этом буклете приведены рекомендации по размеру порций и количеству еды из расчета на среднестатистического взрослого человека, который решил сбросить лишний вес.

Проконсультируйтесь с врачом и прислушайтесь к его рекомендациям о том, сколько порций вам нужно включить в суточный рацион для снижения массы тела.

## РЕКОМЕНДАЦИИ ПО КОЛИЧЕСТВУ ПОРЦИЙ

### Группа продуктов

### Порции

Фрукты и овощи

Хлеб, рис, картофель, макароны и другие крахмалосодержащие продукты

Молоко и молочные продукты

Мясо, рыба, яйца, бобовые и другие немолочные источники белка

Жиры и сахар

Если избыточная масса тела сохраняется, скорее всего, вам нужно уменьшить размер порций.

# Порции фруктов и овощей

ОДНА ПОРЦИЯ ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ ДЛЯ  
ДЛЯ ВЗРОСЛОГО ЧЕЛОВЕКА СОСТАВЛЯЕТ

# 80 г

## ФРУКТЫ

### Свежие фрукты

- 1 средний кусок
- 1 банан
- половина крупного грейпфрута
- один ломтик дыни

### Небольшие фрукты

- 2–3 сливы, абрикоса, мандарина
- 7 ягод клубники
- 1 горсть винограда

### Фруктовый сок

- 1 небольшой стакан / 150 мл

### Компот или консервированные фрукты в соке

- 3 ст. ложки с горкой

### Сухофрукты

- 3 кусочка кураги
- 1 ст. ложка изюма с горкой

## ОВОЩИ

### Отварные овощи

- 3 ст. ложки с горкой моркови, гороха или сахарной кукурузы
- 4 ст. ложки с горкой вареной капусты, шпината или стручковой фасоли

### Помидор

- 1 средний
- 7 помидоров черри

### Салат

- 1 глубокая миска

### Бобовые

- 3 ст. ложки с горкой, например, масляных бобов или нута

## ВНИМАНИЕ!

**Картофель и ямс** в число 5 суточных порций овощей и фруктов не входят. Они относятся к группе крахмалосодержащих продуктов и, наряду с хлебом, рисом и макаронами, составляют важную часть рациона, только не в качестве овощей.

Соки и смузи также учитываются в числе 5 суточных порций. Употребляйте их не чаще одного раза в сутки, при этом старайтесь готовить из 100 % фруктов или овощей без добавления сахара. В виде соков и смузи овощи и фрукты сохраняют большое количество витаминов и минералов, но теряют при этом клетчатку.

## Порции хлеба, риса, картофеля, макарон и других крахмалосодержащих продуктов

---

**Хлеб и тосты:** 1 ломтик

**Багеты:** половина

**Английские маффины:**  
половина

**Хрустящие хлебцы:** 2

**Крекеры:** 3 (небольших)

**Питы:** 1 маленькая или  
половина большой

**Пресные лепешки:**  
1 (небольшая)

**Сдобные булочка:** 1

**Овсяные лепешки:**  
2 (небольших)

**Печенье:** 1 несладкое

**Лепешка с фруктовой начинкой  
или без нее:** половина

**Оладьи:** 1

**Сухие завтраки:** 3 ст. ложки

**Овсяная каша:** 3 ст. ложки хлопьев

**Картофель:** 2 клубня размером с  
яйцо

**Чипсы из духовки:** 8

**Рис:** 2 ст. ложки с горкой в отварном  
виде

**Макароны:** 3 ст. ложки с горкой  
в отварном виде

**Несладкая кукуруза:** 3 чашки

## Порции молока и молочных продуктов

---

**Обезжиренное или полужирное молоко:** 200 мл  
или 1 небольшой стакан

**Нежирный диетический йогурт или мягкий творожный  
сыр:** 150 мл / 1 неглубокая миска

**Сыр чеддер или любой другой твердый сыр:**  
30 г / 1 кусочек размером с маленький спичечный  
коробок

**Полужирный сыр:**  
45 г / 1 кусочек размером с большой спичечный коробок

**Зерненный творог:** 90 г / 2 ст. ложки

**Нежирный мягкий сыр:** 60 г / 1/4 чашки

КРАХМАЛОСОДЕРЖАЩИЕ ПРОДУКТЫ —  
ОСНОВНОЙ ИСТОЧНИК УГЛЕВОДОВ  
В НАШЕМ РАЦИОНЕ

МОЛОКО И МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ —  
ПОЛЕЗНЫЙ ИСТОЧНИК КАЛЬЦИЯ  
И БЕЛКА

## Мясо, рыба, яйца, бобовые и другие немолочные источники белка

---

**Постное отварное мясо (говядина, свинина, баранина, курица, индейка):** 70 г / 2 тонких ломтика

**Жирная отварная рыба (лосось, скумбрия, сардины):** 70 г

**Мясо, птица в сыром виде:** 75–120 г

**Жирная рыба в сыром виде (лосось, скумбрия, сардины):** 75–120 г

**Отварное белое мясо рыбы или консервированный тунец (в рассоле или в воде):** 150 г

**Яйца:** 2

**Запеченные бобы (с пониженным содержанием сахара):** 5 ст. ложек

**Отварные горох, фасоль, чечевица или дхал:** 4 ст. ложки

**Соя, тофу или заменители мяса:** 120 г

**Орехи и семена:** 40 г

**ХОРОШИЙ ИСТОЧНИК  
БЕЛКОВ, ВИТАМИНОВ И МИНЕРАЛОВ**

## ВНИМАНИЕ!

---

Министерство здравоохранения США рекомендует сократить порции красного мяса с 90 до 70 г из-за высокого содержания в нем вредных насыщенных жиров. Переходите на другие сорта мяса или рыбу.

90 г эквивалентны трем тонко нарезанным ломтикам говядины, баранины или свинины, каждый размером с половину ломтика хлеба

Завтрак из двух стандартных английских сосисок и двух кусочков бекона эквивалентен 130 г

## Порции жиров и растительных масел

### Сливочное масло или маргарин:

1 ч. ложка

### Растительное или топленое масло:

1 ч. ложка

### Майонез:

1 ч. ложка

### Ореховая паста:

1 ч. ложка

### Густые жирные сливки:

1 ч. ложка

### Кунжутная паста:

1 ч. ложка

### Нежирный спред / низкокалорийная заправка:

2 ч. ложки

### Сливочный соус для салата, майонез или другая нежирная заправка:

2 ч. ложки

### Обычные сливки или полужирный крем-фреш:

2 ч. ложки

**ХОРОШИЙ ИСТОЧНИК  
ВИТАМИНОВ А, D, E**

## Порции перекусов

В программе здорового сбалансированного питания могут быть и перекусы. Они помогут вам придерживаться нужного рациона. Только перекусов должно быть не больше двух в день.

Внимательно контролируйте размер порций и отдавайте предпочтение фруктам, овощам и продуктам, содержащим крахмал.

ПЕРЕКУС  
**50**  
КАЛОРИЙ

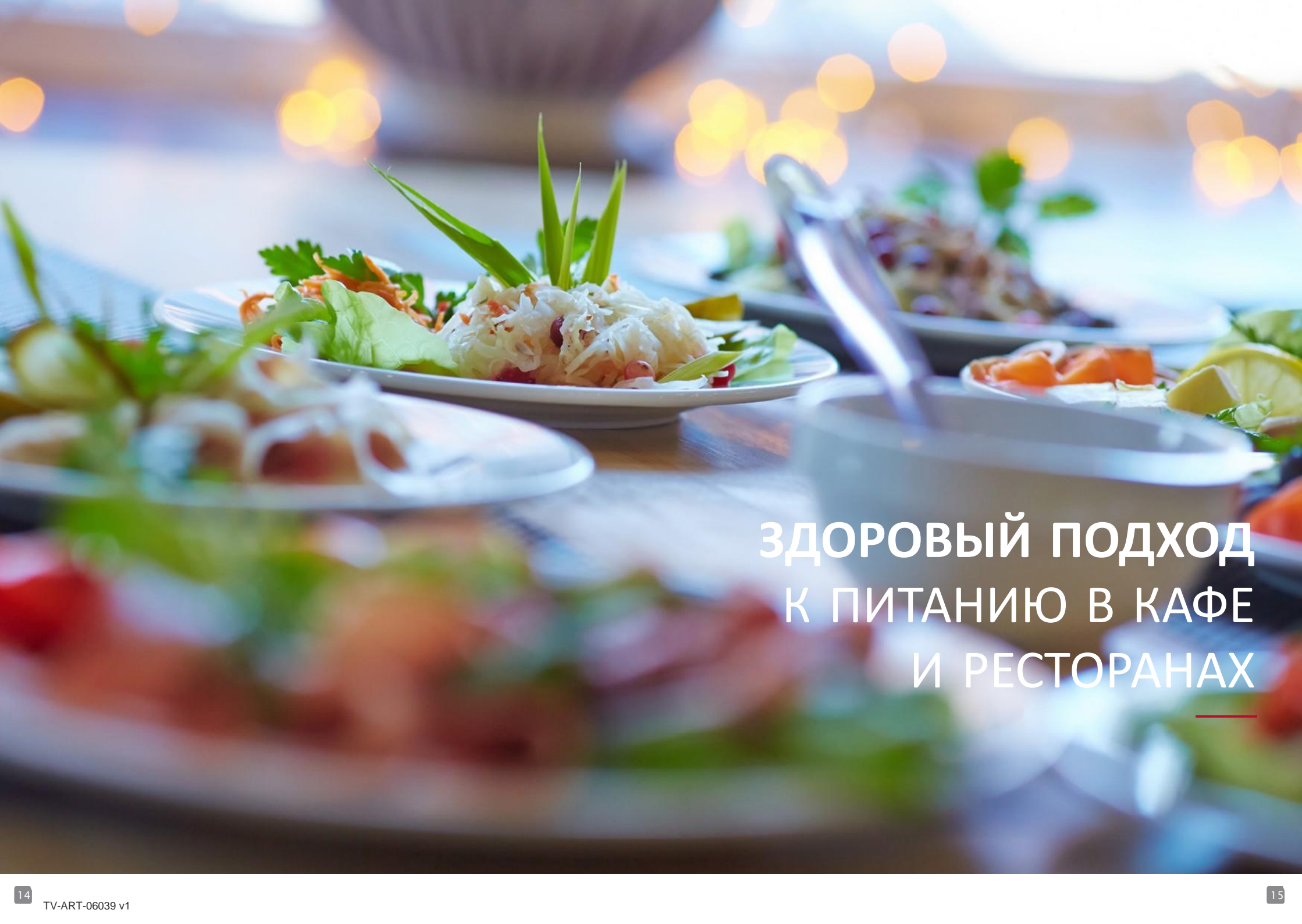
- 1 несладкое печенье
- кусочек фрукта среднего размера
- 2 крекера / хрустящих хлебца
- Неглубокая миска диетического йогурта
- Салат из сырых овощей с добавлением 30 г нежирного сливочного сыра или 2 ст. ложек овощной закусочки

ПЕРЕКУС  
**100**  
КАЛОРИЙ

- 2 кусочка фрукта
- 2 рисовых хлебца с нежирным спредом и медом
- 1 злаковый батончик
- Порционный шоколадный батончик
- 2 несладких печенья
- 1 несладкое или шоколадное диетическое печенье
- 30 г леденцов или жевательного мармелада
- 1 небольшая упаковка хлебцев с пониженным содержанием жира

ПЕРЕКУС  
**150**  
КАЛОРИЙ

- 2 небольших тоста с нежирным спредом
- 1 булочка или лепешка с фруктовой начинкой
- 1 английская оладья с джемом
- 1 булочка
- 1 картофельная лепешка
- 150 г нежирного йогурта, заварного крема или рисового пудинга
- 1 небольшая упаковка хлебцев



**ЗДОРОВЫЙ ПОДХОД  
К ПИТАНИЮ В КАФЕ  
И РЕСТОРАНАХ**



# Здоровый подход к питанию в кафе и ресторанах

Для большинства из нас посещение кафе и ресторанов — один из любимых видов отдыха. Нет причин отказываться от него, даже если вы перешли на здоровое питание.

Если вы регулярно питаетесь вне дома, можно подумать, как это делать с пользой для здоровья. Но как придерживаться здорового питания, если многие блюда содержат большое количество соли и насыщенных жиров, а порции ощутимо превышают рекомендованные размеры?

## РЕКОМЕНДАЦИИ

В качестве первого блюда заказывайте **овощи или салат**.

**Не заказывайте сразу много:** попросите принести только одно холодное блюдо или закажите две закуски вместо одного горячего.

**Изучайте меню:** ищите тушеные, приготовленные на пару или на гриле блюда из постного мяса, рыбы и курицы.

### Старайтесь избегать блюд:

- разной степени прожарки;
- приготовленных в кляре;
- приготовленных на открытом огне.

**Ешьте медленно.** Как только почувствуете, что наелись, сразу же остановитесь.

**Не ешьте то, что не нравится:** в этом нет ничего плохо — не стесняйтесь.

**Не отказывайте себе в общении с друзьями и близкими,** но старайтесь не изменять своим принципам в питании, глядя на их порции и аппетит.

Если посчитаете это уместным, **расскажите друзьям и близким,** что вы стараетесь похудеть и просите их поддержки.

**Постепенно, шаг за шагом двигаясь к цели, скорректируйте свои привычки, связанные с питанием в кафе и ресторанах.**

## НАШИ СОВЕТЫ

ПО ОРГАНИЗАЦИИ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ  
В КАФЕ И РЕСТОРАНАХ

Узнайте у официанта,  
нет ли в ресторане  
диетического меню

Попросите подавать  
хлеб и овощи  
без сливочного масла

Срезайте лишний жир  
с мяса, снимайте кожу  
с птицы

Попробуйте  
картофель в мундире,  
отварной рис, отварной  
картофель или салат  
вместо жареной  
картошки и жареного  
риса

Не добавляйте  
соль или попросите  
использовать меньше  
соли при  
приготовлении  
блюда

Попросите принести  
соус или заправку  
отдельно, чтобы вы сами  
могли добавлять их в  
блюда, контролируя  
количество



## Правильный подход к «шведскому столу»

Как противостоять соблазнам, если «все включено»?! Мало того, что хочется попробовать все и сразу, так еще и размер порций практически не поддается контролю. Кроме того, далеко не все блюда на «шведском столе» можно назвать полезными. Поэтому по возможности избегайте участия в фуршетах. Но если другого выхода нет, соблюдайте семь рекомендаций, которые приведены ниже.

**Планируйте рацион.** Если вам предстоит участие в фуршете, заранее скорректируйте потребление калорий, чтобы не выйти за пределы суточной нормы.

**Не приходите на фуршет голодным.** Голод усиливает тягу к еде, поэтому перед фуршетом лучше съесть блюдо с высоким содержанием клетчатки.

**Берите маленькую тарелку** и используйте ее на протяжении всего мероприятия.

**Попросите окружающих не предлагать вам ваши любимые блюда и сладости,** чтобы не поддаваться искушению

**Откажитесь от алкоголя,** лучше пейте воду (простую или газированную) с кусочком лимона, кофе с добавлением нежирного молока или чай.

**Контролируйте количество заправки.** Почти всегда заправки для салата очень калорийны, поэтому лучше полить овощи соком лимона или вообще предпочесть винегрет.

**Ограничьте время приема пищи.** Как только вам захочется вернуться к столу и вновь наполнить тарелку, попробуйте выждать хотя бы 30 минут, переключив внимание на что-то другое. Есть шанс, что желание поесть пройдет само собой, и фуршет закончится. Если желание окажется слишком сильным, берите небольшую порцию.

**care4today®**

## Навстречу будущему

Перед началом соблюдения диеты или программы упражнений проконсультируйтесь с врачом.

© Ethicon Endo-Surgery (Europe) GmbH, 2017 г., 078338-170809 EMEA