

## **Информационно-методический материал по рациональному питанию для специалистов, занимающихся пропагандой здорового образа жизни среди населения**

### **Введение**

Сохранение здоровья и увеличение продолжительности жизни населения является одной из приоритетных задач настоящего времени. При этом особое внимание уделяется факторам риска, оказывающим воздействие на состояние здоровья. основополагающие причины неинфекционных болезней включают повышенное потребление энергетически богатых, но бедных питательными элементами продуктов с высоким содержанием жира, сахара и соли; пониженный уровень физической активности на дому, на рабочем месте, во время отдыха, на транспорте, а также употребление табака.<sup>1</sup>

Согласно результатам ранжирования факторов риска развития хронических неинфекционных заболеваний, являющихся основной причиной инвалидности и преждевременной смертности населения, по уровню распространенности в Омской области в 2020 году нерациональное питание (неприемлемая диета и вредные привычки питания) находится на первом месте. Это, соответственно, 33 969,54 на 100 тыс. населения, прошедшего диспансеризацию. На втором месте – низкая физическая активность, на третьем – избыточная масса тела<sup>2</sup>.

Несоблюдение основ рационального питания, недостаточная физическая активность и дисбаланс потребления энергии и ее расхода становятся причиной формирования избыточной массы тела, а в дальнейшем – ожирения. Избыточная масса тела в свою очередь, является фактором риска хронических инфекционных заболеваний (ХНИЗ). Ожирение способствует развитию многих серьёзных заболеваний, являясь одним из факторов повышенного риска сердечно сосудистых заболеваний, сахарного диабета второго типа, неалкогольной жировой болезни печени. Количество людей с избыточным весом и ожирением растет. Помимо страдающих ожирением мужчин (до 55%), женщин (до 60%), это касается каждого четвертого ребенка. Проблема не только в избытке пищи, но и в несбалансированном составе рациона. Россияне едят много углеводов, сахаров, жиров. А такие продукты, как овощи и фрукты, белое мясо, рыба и морепродукты, молочные продукты, не часто присутствуют в ежедневном рационе. По количественному составу рациона выявлено, что большую его часть составляют углеводы (341 г), количество жиров составляет

---

<sup>1</sup> Всемирная организация здравоохранения Глобальная стратегия в области режима питания, физической активности и здоровья. 2004.-28с. [Электронный источник]/<https://www.who.int/dietphysicalactivity/strategy/eb11344/ru/> (дата обращения 28.05.2021).

<sup>2</sup> Анализ организации проведения профилактических медицинских осмотров и диспансеризации определённых групп взрослого населения, диспансерного наблюдения, выявления факторов риска в муниципальных районах повышенного риска за 2020 г. (форма 131 за 2020год)

109 г, а вот белков россияне употребляют довольно мало – всего 80 г в сутки. Сравнение годовых рационов показывает, что население «недоедает» овощи, фрукты и ягоды, молочные продукты, яйца. Проблема усугубляется тем, что с этими продуктами организм недополучает многие витамины и минеральные вещества<sup>3</sup>.

Проведение профилактических мероприятий, направленных на соблюдение правильного пищевого рациона – одна из задач, стоящих перед профилактической медициной и обществом в целом. Мотивация населения на здоровое питание позволит сохранить здоровье, улучшить качество и продолжительность жизни.

Информационно-методический материал ориентирован на специалистов, занимающихся пропагандой здорового образа жизни. Он может быть использован для организации и проведения профилактических мероприятий, направленных на популяризацию здорового питания и формирование мотивации населения на здоровое питание: Фестиваль здорового питания, конкурс здоровых рецептов «Вкусно и полезно», дискуссия с последующей дегустацией «Здоровое питание по вкусу!», мини-лекция «Принципы здорового питания», мастер-классы «Здоровый перекус» и прочие. В рамках мероприятий можно предложить приготовить блюда, включающие в состав полезные продукты, презентовать данные блюда с точки зрения полезных ингредиентов и вкусовых качеств. Основная задача подобных мероприятий - мотивация участников на здоровое питание, демонстрация того, что еда может быть полезной и вкусной.

## **1. Рекомендации по рациональному питанию**

### **1.1. Разнообразное, полезное и сбалансированное меню.**

По сбалансированным нормам потребления пищевых веществ соотношение белков, жиров и углеводов должно составлять 1:1:4. Сбалансированность по питательному составу обеспечивается разнообразием продуктов и блюд. Белок - основа строения всех клеток и тканей организма. Белки поступают с животными продуктами (молоко и молочные продукты, мясо, птица, рыба) и с растительными продуктами (семена, бобы, крупы, зерно). Жиры в организме необходимы для построения клеточных мембран, полноценной работы мозга, усвоения жирорастворимых витаминов А и Е, выработки энергии. Углеводы - основной источник энергии в организме, потребность в них очень велика, и они составляют большую часть рациона. Углеводы подразделяются на «сложные» и «простые». В современных условиях необходимо внимательно следить за поступлением углеводов и стараться уменьшать употребление простых углеводов, которое способствует развитию ожирения и ряда заболеваний: сахарный диабет; гипертония;

---

<sup>3</sup> Федотова Г.В., Храмова В.Н., Мосолова Н.И., Суркова С.А. Популяризация здорового питания и соблюдение энергетического баланса. // Аграрно-пищевые инновации. - 2018. №4. – С.4-5

атеросклероз и пр. Простые углеводы содержатся в сахаре и, соответственно, в кондитерских изделиях: торты, конфеты, печенье; макаронах и хлебе из белых сортов пшеницы; фастфуде, напитках и пр. Полезны «сложные» углеводы, которые содержатся в хлебобулочных изделиях из муки грубого помола, макаронах из твердых сортов пшеницы, крупах, бобовых, овощах и фруктах. Дробное питание.

Суточную норму калорий необходимо разделить на три основных приема пищи и один - два перекуса. Завтрак – 30%, обед – 35%, ужин – 25%, два перекуса – 10%. Бывают случаи, когда человеку показано строгое трехразовое питание, поэтому, при наличии хронических заболеваний для определения количества приемов пищи следует проконсультироваться с врачом.

### 1.2. Регулярный прием пищи.

Специалисты ВОЗ рекомендуют употреблять пищу 5 раз в день небольшими порциями. Идеально, если за день будет три основных приёма пищи и около двух запланированных перекусов. Между приёмами пищи нужно соблюдать временной интервал, равный примерно трём-трём с половиной часам.

Правильный завтрак должен включать следующие компоненты: сложные углеводы (гречка, пшеничная, овсяная каши, бурый рис, фрукты, ягоды); белки (яйца, диетические сорта мяса, молочные продукты с низким содержанием жира, йогурты без сахара и добавок); жиры (авокадо, орехи и семена, растительное масло льняное или оливковое); клетчатку (овощи, листья салата, зелень).

Обед может состоять из трех блюд: салата, первого — мясного, овощного или рыбного супа; второго — мясного, рыбного или овощного блюда. Начинать лучше с салата, чтобы возбудить желудочную секрецию. Если к обеду на первое готовят мясной суп (щи, борщ, рассольник с мясом и т.п.), то второе блюдо должно быть более легким — из овощей, круп или рыбы. И наоборот, если выбирают более легкое первое блюдо (бульон с овощами или суп-пюре), то на второе готовят что-нибудь более сытное блюдо из мяса или из рыбы с гарниром.

Ужин всегда предполагается легким, причем принимать пищу следует не позднее, чем за два-три часа до сна. Можно рекомендовать на ужин салаты, протоквашу, яичницу, бутерброды, овощные запеканки, молоко, чай, овощные и фруктовые соки.

Чтобы избежать переедания после возвращения домой, следует попробовать съесть то количество пищи, которое является обычной нормой. Если чувство голода не исчезло, не нужно дополнительно принимать пищу, через 30 минут, скорее всего, насыщение появится.

### 1.3. Умеренность в еде.

Не должно быть никакого переедания или недоедания, возможна только золотая середина. Лишний кусочек масла, съедаемый в течение дня, способствует увеличению массы тела на 7–9 кг в год, а лишний кусок хлеба

дает прибавку до 2 кг в год.<sup>4</sup> Таким образом, постепенно в течение ряда лет человек полнеет и обращает на это внимание только тогда, когда возникают серьезные проблемы. Регулярное превышение суточной калорийности пищи над энерготратами на 200 калорий в день увеличивает количество резервного жира на 10 – 20 г в день. За год масса резервного жира может увеличиться в зависимости от индивидуальных особенностей организма на 3,6–7,2 кг.

#### 1.4. Достаточное количество овощей и фруктов.

Овощи и фрукты необходимо употреблять несколько раз в день, лучше - свежие и выращенные в местности проживания (не менее 400 г. в день). Овощи и фрукты содержат клетчатку, что необходимо для правильного пищеварения, вывода из организма токсичных веществ, снижения риска сердечно-сосудистых заболеваний. В них содержится большое количество витаминов и минералов, пектинов, органических кислот, микро- и макроэлементов, ферментов (энзимов), которые необходимы для укрепления организма и способны предотвратить ряд заболеваний. Так, например, энзимы принимают участие практически во всех функциях организма. Они необходимы для переваривания пищевых продуктов, стимуляции деятельности головного мозга, процессов энергообеспечения клеток, восстановления органов и тканей. Контроль за потреблением жиров (не более 30% суточной энергии).

Рекомендуется заменять большую часть насыщенных жиров ненасыщенными растительными маслами: жирное мясо и мясные продукты, богатые жирами на бобовые, зерновые, рыбу, птицу или постное мясо, последние употреблять в небольшом количестве.

Исключить употребление трансжиров. Транжиры — это растительные жиры, преобразованные из жидкого состояния в твердое, путем гидрогенизации. Для их производства используются растительные масла (пальмовое, рапсовое, соевое и др.). Транжиры, попадая в кровь, не расщепляются и не превращаются в энергию, как жиры животного и растительного происхождения, а накапливаются в организме, вызывая нарушения и причиняя вред здоровью. Продукты, содержащие трансжиры: масла, жиры (маргарин, спред, низкокалорийное коровье масло, майонез, кетчуп, обезжиренные йогурты и творожки, мороженое, молочные коктейли); мучное и сладкое (печенье, крекеры, маффины, смеси для блинов и кексов, пончики, конфеты, пирожные, торты), жареное (попкорн, чипсы, картофель-фри, беляши, наггетсы и пр.). Транжиры в составе продуктов: маргарин, кондитерский жир, заменитель масла какао, гидрогенизированные растительные масла (пальмовое, кокосовое и пр.), заменитель молочного жира, порошковый гидрогенизированный жир и др. Для профилактики многих болезней желателно употреблять продукты, содержащие полезные жиры,

---

<sup>4</sup> «Принципы рационального питания. Ожирение. Возможности профилактики и лечения». Учебно - методическое пособие для студентов 5-6 курсов лечебного факультета. Краснодар, КубГМУ, 2015 г. 44с

такие, как Омега-3. Они содержатся в нерафинированном оливковом, кедровом, льняном маслах, грецком орехе, жирных сортах рыбы.

Потребности в жирах рассчитываются на основе фактического веса каждого человека, так, суточная потребность составляет от 0,7 до 2 г. на каждый килограмм массы тела. Людям, вес которых находится в пределах нормы, необходимо на каждый килограмм своего веса потреблять 1-1,1 г. жира. Таким образом, потребности в жирах в граммах будут приблизительно равны вашему весу в килограммах (к примеру, при весе 56 кг. потребуется 56 г. жиров). Людям с избыточным весом и ожирением необходимо потреблять 0,7-0,8 г. жиров на каждый килограмм своего веса.

#### 1.5. Соблюдение питьевого режима.

Здоровый человек при нормальных условиях должен употреблять в день около литра питьевой воды. Что касается всей остальной жидкости, в которую входит суп, вода из продуктов питания, например огурцов, то ее объем не должен превышать 2,5–2,7 л. ежедневно. Рекомендуются не заставлять себя пить воду, когда этого не хочется, и, наоборот, ни в коем случае не отказывать себе в воде, когда организм ее требует<sup>5</sup>.

#### 1.6. Ограничение употребления соли.

Общее количество соли в пище не должно превышать одну чайную ложку – 5 г. в день. Чрезмерное употребление соли - фактор риска сердечно-сосудистых заболеваний. Сердечно-сосудистые заболевания (ССЗ) являются основной причиной смерти во всем мире. Это болезни сердца и сосудов: инфаркт, инсульт, сердечные пороки, сердечная недостаточность и другие.

#### 1.7. Умеренное потребление сахара.

Следует выбирать продукты с низким содержанием сахара и потреблять сахар умеренно, ограничивая количество сладостей и сладких напитков. Сахар - один из самых вредных продуктов питания для печени человека, так как наполовину состоит из фруктозы, которая перерабатывается только этим органом, сильно нагружая его. Если печень не справляется с нагрузкой, сахар накапливается в организме и превращается в жир. Кроме того, избыток сахара в крови блокирует действие лептина — гормона, регулирующего чувство голода. Сахар преждевременно разрушает зубную ткань, вызывает нарушение обмена веществ. Для усвоения сахара требуется большое количество витамина В1, необходимого для деятельности нервной системы. Сахар и продукты, приготовленные с его использованием, любителям сладкого рекомендуется заменить сладкими фруктами, ягодами, сухофруктами и медом.

#### 1.8. Приготовление пищи должно обеспечить ее безопасность.

Предпочтительно готовить блюда на пару или выпекать в духовке. Это поможет уменьшить используемое в процессе приготовления количество жира, масла, соли и сахара.

---

<sup>5</sup> Есть или не есть: советы диетолога по правильному питанию, сайт URL: <http://национальныепроекты.рф> (дата обращения 07.06.2021)

## 2. Продукты для рационального питания

### Рыба

Любой вид рыбы содержит большинство незаменимых питательных веществ, необходимых человеку. Если рассматривать рыбу как источник энергии, следует отметить, что она содержит протеин и жиры. Содержание протеина в рыбе составляет примерно 20%, и этот протеин отличается исключительно высоким качеством, поскольку в нем содержатся все незаменимые аминокислоты. Питательные вещества, необходимые для поддержания жизни человека, аминокислоты, содержащиеся в рыбе, должны в обязательном порядке входить в рацион питания. Содержание жиров в рыбе колеблется в весьма широких пределах, более того, рыбу иногда делят на категории в зависимости от содержания жиров и мест их сосредоточения в ее организме.

Рыба, которую относят к жирной, редко содержит более 20% жира. Только некоторые виды, например, сельдь и скумбрия, могут содержать такой большой процент жира, да и то лишь в определенное время года. Благодаря прекрасной сбалансированности своего состава рыбий жир считается крайне ценным продуктом. Рыбий жир является ненасыщенным. В его состав входит большое число незаменимых жирных кислот и жирорастворимых витаминов. Те и другие являются важнейшими составляющими рациона питания, необходимыми для поддержания здоровья человека. Жирные кислоты "омега-3" и витамин D, содержащиеся в рыбе, имеют особое значение, поскольку число других естественных источников этих питательных веществ крайне незначительно. Кислоты омега-3 жизненно необходимы для мозговой деятельности, они влияют на кровяное давление, свертываемость крови и на общее состояние артерий, способствуют снижению «вредного» холестерина в крови.

Кроме того, рыба является источником большого числа витаминов, в частности, витаминов В-комплекса, важнейших минеральных веществ – кальция, фосфора и железа, а также микроэлементов: селена, цинка и йода.

В рыбе отсутствуют всего два типа жизненно важных питательных веществ – витамин С и углеводы. При почти полном отсутствии связующей ткани в мякоти рыбы, она никогда не бывает жесткой и прекрасно переваривается.

Современная наука о питании доказала, что лучше потреблять растительные масла и жир из морепродуктов. Из белковых продуктов полезна рыба (если, конечно, нет индивидуальных реакций), а креветки, кальмары и другие морепродукты богаты не только белками, но и витаминами.

### Цельнозерновой хлеб

Хлеб – один из важнейших пищевых продуктов. В хлебе находятся разные вещества. Белки – денатурированные, крахмал – денатурирован, клейстеризован, липиды – в комплексе с белками и углеводами. Хлеб является важнейшим источником белка. Потребление 450 гр. хлеба покрывает

потребление белка на 30%, но белок в нем неполноценный из-за сниженного количества лизина, треонина. Цельнозерновой хлеб - один из самых доступных и богатейших источников клетчатки, микроэлементов и витаминов – это хлеб грубого помола. Цельнозерновым называют тот продукт, который содержит в себе все части натурального зерна - в том виде, как оно выросло и созрело. Нерафинированная мука крупного помола содержит много грубой клетчатки, пищевых волокон, которые улучшают работу ЖКТ, усиливают перистальтику, снижают риск развития раковых заболеваний кишечника.

### Крупы

Крупы, используемые в нашем питании, поставляют организму углеводы (в различных крупах их содержится от 65 до 77%), растительные белки (7-12%), жиры (до 6%), минеральные вещества, среди которых фосфор, железо, калий, магний, кальций; такие витамины, как В1, В2, РР и др.

Некоторые крупы (рис, овсяная, перловая) при разваривании выделяют белково-крахмальную слизь, которую используют для приготовления слизистых супов. Эти супы по сравнению с другими первыми блюдами немного меньше возбуждают желудочную секрецию, не вызывают значительной перистальтики кишечника. Слизистые супы включают в рацион при обострении язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, хронического колита, сопровождающегося расстройством деятельности кишечника, хронического панкреатита.

Манная крупа изготавливается из пшеницы. Она быстро разваривается, хорошо усваивается, содержит минимальное количество клетчатки (0,2%). Жидкие манные каши включают в диеты, назначаемые при заболеваниях желудочно-кишечного тракта и после операций на желудке и кишечнике.

Рис, как и манная крупа, содержит минимальное количество клетчатки (0,4%). Наиболее щадящими блюдами являются слизистый суп из риса и протертая рисовая каша. Рис хорошо сочетается с молоком, мясом, овощами и фруктами. Рассыпчатая рисовая каша, рисовый плов с изюмом, пудинг, запеканка, котлеты, десятки других блюд из этой крупы могут украсить завтрак, обед и ужин.

Некоторые люди отказываются от риса, боясь располнеть. Однако эта крупа, углеводы которой представлены в основном крахмалом, гораздо меньше способствуют полноте, чем торты, варенья и другие продукты, богатые сахаром. Калорийность рисовой крупы примерно равна калорийности гречневой. Известна способность риса впитывать в себя соль. Поэтому с его помощью можно спасти положение, когда бульон оказался пересоленным. Для этого достаточно горсть крупы завернуть в мешочек из марли, опустить в бульон и прокипятить его.

Пшеничная крупа, изготавливаемая из проса, богата минеральными веществами, в частности калием и магнием. Целесообразно включать пшеничную кашу и супы с пшеном в рационы лечебного питания при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.

Гречневая крупа богата витаминами, а по количеству углеводов, белков и жиров она не имеет преимуществ перед другими крупами. Но ее белки по своему аминокислотному составу считаются наиболее полноценными. Гречневая крупа богата лецитином, что обуславливает ее применение при заболеваниях печени.

Кукурузная крупа, помимо витаминов В1, В2, РР, содержит каротин (провитамин А). Из кукурузной крупы готовят каши, запеканки, которые при включении в рацион могут в некоторой степени снижать процессы брожения в кишечнике.

Овсяная крупа, геркулес (пропаренные и сплюснутые зерна овса), толокно (мука из овсяных зерен) по количеству растительного жира (6,2%) превосходят все другие крупы и поэтому наиболее калорийны. В них много магния, фосфора.

### Бобовые

Главное отличие всех бобовых от злаков — большее содержание растительного белка. Так, горох и фасоль практически на четверть состоят из этого строительного материала клеток организма. Помимо белка, все бобовые ценны присутствием в них грубых волокон, или растительной клетчатки, столь необходимой для нормального функционирования пищеварительной системы и поддержания микрофлоры кишечника. Ко всему прочему, представители бобовых — источник витамина А и витаминов группы В, в том числе фолиевой кислоты, а также железа и кальция. Содержат бобы в составе практически полный ряд витаминов, легкоусвояемые белки, пищевые волокна, микроэлементы и пектины. Положительное действие при регулярном употреблении распространяется на весь организм. Поэтому для укрепления здоровья бобовым культурам отводится особое место. Пищевая ценность бобовых хорошо известна. Во всем мире из них варят супы, мелют муку, делают пюре, гарниры, закуски и десерты. Благодаря богатому белком и незаменимыми аминокислотами составу они особенно хороши в сочетании со злаками. Не менее богаты бобовые углеводами и микронутриентами, а также качественной клетчаткой. Доказано, что низкое содержание жира и биологическая активность фитостеролов позволяют им снижать уровень холестерина ЛПНП и кровяное давление. В этих культурах содержатся такие важнейшие элементы, как железо, калий, магний и цинк. В них много сложных углеводов и клетчатки, а значит, они медленно перевариваются. Они не только дают чувство сытости, но и помогают стабилизировать уровень сахара и инсулина в крови, сглаживая пики после еды. Поэтому бобовые показаны при диабете, а их способность повышать восприимчивость к инсулину полезна при борьбе с лишним весом.

### Овощи и зелень

Очищающие и омолаживающие свойства зелени и овощей способствуют нормализации кровообращения и пищеварения, помогают привести фигуру в отличное состояние: за счет низкой калорийности они считаются главными диетическими продуктами, а большое количество клетчатки, содержащейся во

многих овощах, нормализует работу кишечника и выводит шлаки. Богаты зеленые продукты и фитонцидами — веществами с сильно выраженным противомикробным действием. Обладая бактерицидными, противовоспалительными и антиаллергенными свойствами, овощи и зелень помогают предупредить развитие заболеваний сердечнососудистой системы, рака, катаракты.

Многие диетологи настаивают, что овощи в рационе человека должны быть не только разнообразными, но и разноцветными. Дело в том, что натуральные фитохимикалии — растительные вещества, которые содержатся в овощах, — не только отвечают за их яркую окраску, но и помогают в борьбе со множеством недугов. Фитохимикалии действуют в качестве антиоксидантов и способствуют уничтожению свободных радикалов, опасных молекул, которые разрушают здоровые клетки организма.

Красные овощи (помидор, красный перец, редис) богаты каротиноидом ликопин, который защищает от рака, и флавоноидом антоцианином, который сохраняет здоровье сердечно-сосудистой системы и улучшает память.

Овощи желтого и оранжевого цветов (морковь, батат, тыква, желтый перец) являются богатым источником витамина С, бета-каротина и бета-криптоксантина. Бета-каротин — это полезный для зрения и кожи провитамин витамина А, а бета-криптоксантин укрепляет дыхательные пути и снижает риск развития рака легких.

Краснокочанная капуста, красный лук, баклажан и другие овощи бордово-фиолетового цвета получают свою окраску благодаря антоцианидинам, которые укрепляют сердечную мышцу и снижают риск возникновения инсультов, а также противостоят инфекционным заболеваниям.

Содержащаяся в фиолетовых овощах эллаговая кислота помогает организму в профилактике практически всех видов онкологии.

Спаржа и шпинат, огурец и цукини, брокколи и перец, капуста брюссельская и белокочанная, укроп и петрушка, зеленый лук и лук-порей - все эти виды овощей и зелени содержат широко известный хлорофилл. Сбалансированное питание невозможно без даров природы, наполненных хлорофиллом, ведь именно зеленые растения дарят бодрость и позитивный настрой. Зеленые овощи помогают предотвратить некоторые виды рака, нейтрализуют вредное воздействие ультрафиолетовых лучей, борются с заболеваниями сердца и сосудов, укрепляют зрение.

Нездоровых овощей, конечно, не существует — если говорить о свежих овощах, а не о жареной картошке или помидорах в кетчупе. Свежие овощи и зелень способствуют быстрому усвоению белковой пищи: мяса, птицы, рыбы, яиц и бобовых. Хотя при употреблении любых продуктов нужно учитывать индивидуальную непереносимость и рекомендации врача в случае серьезных заболеваний, разумное употребление овощей и зелени идет только на пользу. С пристальным вниманием к тому или иному овощу или зелени нужно относиться лишь в отдельных случаях. Например, при проблемах с уровнем сахара в крови придется сократить потребление крахмалосодержащих

картофеля и батата, а при язвенных заболеваниях пищеварительной системы из рациона лучше исключить раздражающую стенку кишечника зелень.

### Фрукты и ягоды

Полезность фруктов определяется, прежде всего, пользой, которая проявляется благодаря их разнообразному витаминно-минеральному составу и богатому содержанию важных веществ, в частности, антиоксидантов — бета-каротина (форма витамина А) и витамина С. Именно эти составляющие защищают клетки организма от болезней и старения.

Вот лишь некоторые примеры. Так, свежая малина богата органическими кислотами, эфирными маслами, пектином, эфирными маслами, дубильными веществами, флавоноидами и антоцианами. Черная смородина по содержанию витамина уступает только шиповнику. Она богата витаминами группы В, витамином К, бета-каротином, медью и калием. Облепиха содержит практически все известные витамины, жирные кислоты и бета-каротин. Особая ценность связана с тем, что витамин С в ней устойчив к тепловому воздействию. Абрикос содержит большое количество бета-каротина, который превращается в организме в один из эффективнейших антиоксидантов — витамин А. В плодах абрикосов содержатся и другие каротиноиды, в частности бета-криптоксантин, обладающий свойствами сильного антиоксиданта. Абрикос, как и его ближайшие родственники персик и нектарин, признан одним из ценнейших источников калия. Сушеные абрикосы отличаются повышенной концентрацией клетчатки, железа, магния, антиоксидантов, высоким уровнем калия.

Содержащиеся во фруктах и ягодах балластные вещества, к которым относятся клетчатка и пектины, благотворно влияют на работу желудочно-кишечного тракта. Не усваиваясь в организме, они улучшают двигательную активность кишечника и секрецию пищеварительных соков, а также способствуют формированию нормальной микрофлоры и выводу из организма ядовитых продуктов обмена веществ.

Незаменимы фрукты и для обеспечения организма органическими кислотами, которые поддерживают баланс пищеварительной системы и препятствуют образованию свободных радикалов. Кроме того, фрукты и ягоды имеют в составе большое количество структурированной воды, полезной для очищения организма от шлаков. Польза фруктов заключается и в том, что их регулярное употребление укрепляет иммунитет и помогает сопротивляться вирусным заболеваниям и простуде.

К тому же это отличное средство от депрессии. Съеденные на завтрак ароматные фрукты и ягоды дают заряд бодрости на несколько часов.

### Орехи и семечки

Если не учитывать высокую калорийность, то орехи — это польза в чистом виде. Орехи богаты жирными кислотами Омега-3: линолевой, линоленовой и эйкозапентаеновой. Исследования показали, что эти вещества оказывают противовоспалительное действие, снижают кровяное давление, предотвращают ишемическую болезнь сердца, инсульты и сокращают риск отдельных видов рака. Кроме того, они защищают от артрита, депрессии и

уменьшают вероятность развития болезни Альцгеймера. В орехах есть также биофлавоноиды или природные антиоксиданты: каротин, ресвератрол, лютеин и некоторые другие. Эти соединения помогают организму в защите от рака, болезней сердца и возрастной дегенерации нервной системы. Орехи – отличный источник марганца, кальция, калия, железа, магния, цинка, фтора и селена. Марганец участвует в образовании фермента, который борется со свободными радикалами. Калий контролирует частоту сердечных сокращений и давление. Все орехи содержат клетчатку, которая помогает снизить уровень холестерина и способствует длительному чувству насыщения. Поэтому орехи считаются здоровым перекусом для тех, у кого нет возможности поесть полноценно. В орехах много витамина Е. Этот жирорастворимый антиоксидант необходим для поддержания целостности клеточных мембран, а также для здоровья слизистых оболочек организма и кожи. Кроме того, орехи содержат практически все витамины группы В, необходимые для здоровья сердечно-сосудистой и пищеварительных систем, а также нормальной работы головного мозга.

У орехов один большой недостаток: они очень жирные. До 80 процентов их калорийности приходится именно на жиры, и чрезмерное увлечение орехами может привести к появлению лишних килограммов. Диетологи рекомендуют съедать в день примерно горсть – около 20 г. любых орехов. Можно заменить этим лакомством бутерброд с колбасой. Такой перекус содержит такое же количество жиров – но насыщенных, а значит вредных для организма. Еще лучше – добавить семь-восемь орехов (около 40-45 ккал) в салат, тушеные овощи или йогурт.

Наиболее изучены грецкие орехи. Считается, что больше всего антиоксидантов содержат именно они. В этом популярном виде орехов в два раза больше полезных веществ, чем в других видах. Стоит также обратить внимание на миндаль, макадамию и пекан. Они содержат большое количество жирных кислот Омега-3. Орехи рекомендуется включать в рацион в сыром виде. Жареные с большим количеством соли или покрытые сахарной глазурью орехи не подойдут. Это касается любого вида.

#### Кисломолочные продукты:

натуральные йогурты (без добавления сахара), кефир, творог и пр.

Известно, что молоко — богатый источник кальция. Однако кальций, содержащийся в кисломолочных продуктах, всасывается слизистой кишечника гораздо эффективнее, чем из обычного молока. Большое количество легкоусвояемого кальция в сочетании с витамином D (он тоже присутствует в кисломолочных продуктах) помогает формировать и укреплять костную ткань, предотвращать развитие остеопороза. Именно по этой причине кисломолочные продукты должны присутствовать в ежедневном рационе каждого человека; особенно они рекомендованы детям, подросткам, а также женщинам среднего возраста.

Ежедневный прием стакана кефира или йогурта значительно восполняет запасы кальция в организме. Широко известно и еще одно замечательное

свойство кисломолочных продуктов: они создают все необходимые условия для полноценного и комфортного пищеварения. Во-первых, входящие в состав этих продуктов спирты и кислоты стимулируют функции пищеварительных желез. Во-вторых, благодаря содержащимся в них лакто- и бифидобактериям улучшается перистальтика кишечника и уменьшается газообразование. В-третьих, эти же бактерии способствуют быстрому усвоению питательных веществ, расщепляя сложные молочные белки. И наконец, бифидо и лактобактерии помогают усваивать молочный сахар - лактозу: даже при непереносимости цельного молока, вызванной отсутствием в организме необходимого фермента лактазы, кисломолочные продукты обычно усваиваются вполне успешно и без аллергических последствий.

Кроме того, кисломолочные продукты способны защищать от инфекций. Образующаяся в них молочная кислота поддерживает нормальную микрофлору кишечника, препятствуя размножению вредных бактерий. По сравнению с цельным молоком некоторые кисломолочные продукты содержат больше витаминов А, D, E, группы B, фосфора и магния, нормализующих метаболизм, а также незаменимых аминокислот.

Кефир – продукт смешанного брожения; его получают, добавляя к молоку закваску из кисломолочных бактерий и грибов. Как и все кисломолочные продукты, кефир нормализует работу желудочно-кишечного тракта, способствует повышению иммунитета и обладает ярко выраженными противовоспалительными и антимикробными свойствами. Из-за довольно высокого содержания молочной кислоты напиток не рекомендуется употреблять людям с повышенной кислотностью желудочного сока. А вот более мягкую на вкус простоквашу, полученную в результате брожения кисломолочных бактерий, можно употреблять в пищу детям с раннего возраста, к тому же усваивается она очень легко.

При выборе любых продуктов, включая полезные, перечисленные выше, следует обратить внимание на соблюдение принципов умеренности, сбалансированности питания и, в случае хронических заболеваний, дополнительной консультации с врачом для исключения противопоказаний.

### **3. Рецепты для рационального питания**

#### **Рецепты полезных завтраков**

##### **Банан и орехи**

Нарезанный кружочками банан и небольшую порцию орехов можно добавить к другому утреннему блюду или съесть просто так. Такой вариант особенно хорош для школьников, студентов, а также людей, чья работа требует высокой концентрации внимания. Входящие в состав банана, орехов витамины и минеральные компоненты положительно скажутся на работе мозга, центральной нервной системы.

Кроме того, клетчатка в сочетании с полезными жирами обеспечит длительное чувство насыщения, что особенно важно для худеющих. Это

хорошая еда для сыроеда, а также для женщины в период беременности, кормления грудью – большое количество витаминов, минералов положительно скажется на работе всех систем организма, его внутренних органов.

#### Творог с фруктами

Творог — очень полезный для организма продукт. Его часто рекомендуют включать в меню завтрака. Причин этому несколько:

- творог является источником кальция, витаминов группы В;
- содержит казеин, который способствует набору мышечной массы;
- нормализует работу желудочно-кишечного тракта;
- улучшает микрофлору кишечника.

Фрукты хорошо сочетаются с творогом. Кроме того, они богаты клетчаткой, которая необходима для нормального функционирования желудочно-кишечного тракта, органов пищеварения.

#### Омлет с сыром

Для приготовления омлета с сыром необходимо:

- взбить два яйца и несколько столовых молока;
- вылить полученную смесь на предварительно разогретую сковороду;
- тушить омлет под крышкой 4-5 минут на слабом огне до готовности;
- перед подачей посыпать натертым на мелкой тёрке сыром.

Омлет хорошо сочетается с цельнозерновыми тостами, овощами и низкокалорийным творожным сыром. Белок в сочетании с клетчаткой обеспечит длительное чувство насыщения.

#### Отварное мясо с овощным салатом

С вечера отварить небольшой кусок нежирного мяса. Утром нарезать его на небольшие кусочки. Такая нарезка может пойти на бутерброды или выступить как самостоятельное блюдо в сочетании с овощами (огурцы, помидоры, листья салата, пекинской капусты). Главное, чтобы мясо было нежирным. Утром организму будет непросто справиться с тяжёлой пищей, могут возникнуть неприятные симптомы: вздутие, тяжесть в животе, изжога. Идеально подойдет куриная грудка, индюшати́на, постная телятина, крольчатина. Можно также приготовить домашнюю ветчину или колбаски, сосиски. Это также хороший вариант на ужин или обед.

#### Авокадно-творожная смесь

Достаточно взбить в блендере один спелый плод авокадо и пачку обезжиренного творога до однородной консистенции. К готовой смеси можно добавить немного соли, зелени или специй. Получившаяся паста – идеальный вариант для тостов. Поверх неё можно укладывать диетическую ветчину или кусочки отварного мяса, яйцо-пашот, овощи или слабосоленую жирную рыбу. Завтрак с авокадно-творожной смесью снабдит организм необходимым количеством белка и жиров, обеспечит чувство насыщения.

#### Творожно-льняные шарики

Творожно-льняные шарики – альтернатива выпечке или кондитерским изделиям. Для их приготовления необходимо взять:

- малокалорийный творог – 200 грамм;

- льняную муку – 20 грамм;
- мёд – по вкусу для сладости;
- сухофрукты, орехи;
- льняные семена для украшения.

Все ингредиенты, кроме семени льна, необходимо взбить в блендере или пропустить через мясорубку. Из готовой смеси скатать аккуратные шарики, обвалять их в льняных семенах. Полученные комочки отправить в холодильник до застывания. Всего полчаса — и их можно есть.

Рецепты для обеда и ужина<sup>6</sup>

#### Салат с маслом и уксусом

Обмытый и обсушенный зеленый салат нарезать поперек листьев и сложить в салатник. Перед подачей на стол полить приготовленным соусом из уксуса или лимонного сока и растительного масла (на 300 г зеленого салата – 1/4 стакана соуса из уксуса и нерафинированного растительного масла), перемешать и посыпать укропом или зеленью петрушки. Подают салат ко всем блюдам из мяса, а также к жареной рыбе.

#### Салат из свежих огурцов в сметане

Вымытые и очищенные огурцы нарезать тонкими ломтиками, уложить в салатник. Перед самой подачей к столу огурцы слегка посолить, посыпать перцем и полить сметаной, смешанной с солью и уксусом. Сверху посыпать укропом. Подают салат к мясным и рыбным котлетам, мясу и рыбе или как самостоятельное блюдо. На 3 огурца – 1/4 стакана сметаны и 1/2 ст. ложки уксуса.

#### Яблочный салат с сельдереем, изюмом и орехами

Яблоко можно очистить от кожуры. Промыть яблоко и изюм. Изюм залить горячей водой, чтобы он стал мягким и набух. Сельдерей и яблоки нарезать на небольшие кусочки. Добить орехи и изюм. Салат заправить натуральным йогуртом, без добавления сахара, перемешать и украсить листиками мяты.

На одну порцию салата требуется: яблоко 80 г., сельдерей черешковый 20 г., изюм 15 г. орехи (смесь) 15 г., йогурт без сахара 20 г., мята 2 г.

#### Салат из свеклы

Сварить или испечь свеклу в духовом шкафу свеклу, очистить ее, нарезать соломкой, сложить в миску, посолить, посыпать перцем, прибавить масло, уксус, перемешать и уложить в салатник. Сверху посыпать укропом или

---

<sup>6</sup> Примечание: для людей, расходующих в течение дня разное количество энергии, требуется и ужин разной питательной ценности. Если у человека невысокая степень активности, если это офисный работник, занимающийся в основном умственным трудом, то в тарелке должно обязательно быть белковое блюдо – либо рыба, либо курица, либо говядина, либо блюдо из творога. Главное, чтобы белковое блюдо не было жареным, чтобы пища не была тяжелой на ночь. И какой-то овощной гарнир. Это идеальный вариант легкого ужина». Для тех, кто за день потратил много энергии, занимаясь тяжелым физическим трудом, ужин должен быть более питательным. Если у человека повышенные физические нагрузки, часть тарелки можно заполнить углеводным гарниром из картофеля или круп.

зеленую петрушку. Подается салат к мясу. Салат из свеклы можно приготовить и с картофелем. В этом случае свеклы и картофеля взять поровну.

#### Салат из белокочанной капусты с яблоками и сельдереем

Очищенные яблоки нарезать ломтиками, сельдерей нарезать соломкой длиной 4–5 см. Подготовить капусту: очистить и обмыть кочан капусты, удалить кочерыжку, тонко нашинковать, слегка посолить и перетереть руками, чтобы капуста стала мягкой. Выделяющийся сок отжать. После этого капусту положить в салатник, залить уксусом или лимонным соком, и в таком виде оставить на 30–40 минут.

Все ингредиенты перемешать, сложить в салатник, добавить нерафинированное растительное масло. Этот салат подают ко всем жареным и вареным мясным блюдам, к жареной и отварной рыбе, на гарнир к холодным мясным и рыбным блюдам, а также как самостоятельное блюдо.

На 500 г капусты белокочанной – 1 стебель сельдерея (салатного или корневого), 1 яблоко, 1/4 стакана уксуса, 1-1,5 ст. ложки нерафинированного растительного масла.

#### Салат из красной капусты

Капусту нашинковать соломкой, посолить, помять до появления сока. Нарезать лук колечками и добавить к капусте вместе с очищенными фисташками. Смешать растительное масло с соком лимона и заправить полученной смесью салат.

На одну порцию салата требуется: капуста краснокочанная 75 г., лук репчатый 20 г., фисташки очищенные 15 г., растительное масло 10 мл., сок лимона 10 мл., соль 0,5 г.

#### Борщ летний

Пучок свеклы разрезать, отделить листья и стебли. Очищенную свеклу нарезать соломкой или ломтиками, а стебли – короткими палочками и, добавив морковь, положить в кастрюлю, залить кипящей водой или грибным бульоном и варить в течение 10–15 минут. После этого положить нарезанные и ошпаренные листья свеклы, очищенные кабачки, помидоры, картофель, зеленый лук, зелень сельдерея, соль, перец, гвоздику, лавровый лист и варить борщ до полной готовности. При подаче к столу в борщ добавить сметану, кипяченое молоко или простоквашу.

#### Рассольник рыбный с фрикадельками

Поставить варить рыбный бульон и одновременно подготовить перловую крупу (перебрать и тщательно промыть), положить ее в маленькую кастрюлю, залить 1, 1/4 стакана кипятка, накрыть крышкой и поставить на водяную баню для набухания. Можно заменить перловую крупу рисом или пшенной крупой.

Когда бульон будет готов, процедить его, положить в него перловую крупу и варить на слабом огне. Затем добавить картофель, нарезанный дольками, соленые огурцы, петрушку, лук, соль.

За 5 минут до окончания варки в рассольнике сварить маленькие фрикадельки, приготовленные из рыбного фарша. Для приготовления фрикаделек рыбное филе (без кожи) надо пропустить через мясорубку, смешать

с хлебом, размоченным в молоке, с солью и перцем, и пропустить еще один/два раза через мясорубку. После этого в рыбную массу прибавить размягченное масло, хорошо перемешать, сделать фрикадельки. Можно положить в рассольник ломтики свежих помидоров и, по вкусу, процеженный огуречный рассол. При подаче на стол посыпать рассольник мелко нарезанной зеленью петрушки или укропом.

На 500 г мелкой рыбы (для бульона) – 2 соленых огурца, по 1 шт. моркови, петрушки и лука/порей, 3–4 шт. картофеля, 1/2 стакана перловой крупы. Для фрикаделек – 200 г рыбного филе (судака, карпа или др.), 50 г белого хлеба (мякиша), 1/2 стакана молока и 1 ст. ложка масла.

#### Суп с цветной капустой

Сварить мясной бульон. Качество бульона и полезные свойства будут зависеть от качества мяса. В процессе приготовления рекомендуется после закипания, помещения туда мяса и появления пенки ее удалить, а бульон слить. Затем доваривать суп уже на втором бульоне.

Цветную капусту разобрать на отдельные кочешки (если кочешки крупные, то разрезать их на 2–4 части), морковь нарезать кружочками и все положить в процеженный бульон; затем добавить сельдерей, соль и варить на слабом огне 20–30 минут. За 2–3 минуты до окончания варки стебли сельдерея вынуть и посыпать суп мелко нарезанной зеленью петрушки.

В суп в начале варки можно добавить 1 1/2–2 ст. ложки риса. К супу можно подать пирог с начинкой из говядины.

На 2 головки цветной капусты среднего размера – 1 пучок моркови, 1 стебель сельдерея, 1 – 2 шт. петрушки.

#### Запеченные лещ, карп или сазан

Очищенную и промытую рыбу разрезать вдоль хребтовой кости, нарезать поперек на куски и погрузить на 2–3 минуты в подсоленное молоко. Затем обвалить в муке или в сухарях и кожей кверху уложить на смазанную маслом подмасленную сковороду. Кисточкой сбрызнуть рыбу маслом и поставить в духовой шкаф. Через 5 минут кожа рыбы начнет подрумяниваться. Филе запекается через 6–7 минут, а куски с костью – через 12 минут. На стол рыбу подать на сковороде или переложить на подогретое блюдо и полить маслом со сковороды. К рыбе подать отварной картофель, огурцы, зеленый салат.

Приготовленную таким способом рыбу можно подать и холодной с овощами.

На 500 г рыбы – 1/4 стакана молока, по 2 ст. ложки муки и масла.

#### Судак, запеченный с картофелем

Очищенную и промытую рыбу разрезать вдоль по хребту, потом нарезать поперек, посыпать перцем и уложить куски на смазанную маслом сковороду. Сверху рыбу засыпать сырым картофелем, нарезанным в виде лапши и промытым в холодной воде. По краям сковороды уложить тонкие ломтики картофеля. Все это посолить, посыпать сначала мукой, а затем, полив рыбным бульоном или водой, – толчеными сухарями, сбрызнуть растопленным маслом

и поставить в духовой шкаф. Рыба запекается 20–35 минут (в зависимости от толщины слоя картофеля).

Если при запекании бульон на сковороде быстро выкипит, необходимо подлить еще немного бульона или кипяченой воды. Иногда прибавляют лук, который кладут на рыбу и засыпают картофелем. При подаче на стол посыпать рыбу нарезанной зеленью петрушки. К рыбе можно подать зеленый салат из овощей и фруктов, свежие огурцы или квашеную капусту.

На 750 г рыбы (или 500 г готового филе) – 800 г картофеля, 1 ст. ложку муки, 2 ст. ложки сухарей и 2–3 ст. ложки масла.

#### Курица, запеченная с овощами

Грудку вымыть, уложить целиком на лист фольги. Посыпать специями (перец, сухие травы). Добавить подготовленные овощи (любые, кроме картофеля). Накрыть сверху фольгой, соединить герметично верхний и нижний листы фольги таким образом, чтобы сок от мяса не вытекал. Запекать в духовке при 200 °С до готовности. Куриная грудка 100 г.

Из расчета на одну порцию: овощи 180 г., сухие травы по вкусу, соль и перец по вкусу.

#### Мясо запеченное

Вырезку вымыть, уложить целиком на лист фольги, посыпать специями (перец, сухие травы). Накрыть сверху фольгой, соединить герметично верхний и нижний листы фольги таким образом, чтобы сок от мяса не вытекал. Запекать в духовке при 200 °С – 1,5 часа. Готовое мясо остудить, нарезать поперек волокон в виде медальонов.

Из расчета на одну порцию: сырая вырезка (говядина, телятина) 80 г.

#### Котлеты из птицы на пару или запеченные

Мясо (курица, индейка) пропустить через мясорубку. Белый хлеб предварительно размочить (в воде или в молоке). Зелень промыть. Фарш из мяса индейки можно приготовить самим, а можно купить в магазине готовый. Главное, чтобы он был свежим. Фарш из мяса индейки должен быть светло-розового цвета, чуть темнее куриного; однородным, без хрящей и темных пятен. Уложить в форму, после чего отварить на пару или запечь в духовке до готовности.

Из расчета на одну порцию: мясо (курица, индейка) 90 г., хлеб пшеничный 15 г., молоко 20 мл., зелень 5 гр., соль.

#### Шпинат, запеченный с яйцом

Перебранный и промытый шпинат нарезать и отварить в подсоленной воде; затем откинуть отваренный шпинат на сито или дуршлаг и дать стечь воде, после чего переложить на сковороду разровнять на сковороде, залить яйцами, взбитыми с молоком, и запечь в духовом шкафу. При подаче на стол посыпать сверху зеленью петрушки или укропом.

На 1/2 кг свежего шпината – 1/3 стакана молока, 3–4 яйца, 2 ст. ложки масла.

#### Морковь тушеная, с рисом

Нарезанную кружочками морковь положить в кастрюлю, добавить промытый рис, 1 ст. ложку масла, залить водой или молоком, накрыть крышкой и тушить до готовности. При подаче на стол посыпать зеленью петрушки.

На 1 кг моркови – 1,1/2–2 ст. ложки риса, 2 ст. ложки масла.

#### Овощи фаршированные

Для фарширования можно использовать различные овощи: кабачки, баклажаны, помидоры, репу, перец и другие. Подготовленные овощи можно начинить различными фаршами: мясным, крупяным, грибным или овощным. Нафаршированные овощи после укладки на сковороду тушат или запекают в духовом шкафу. Готовые овощи можно подать политыми маслом, сметаной или соусом (молочным, сметанным или томатным).

Рецепты победителей Всероссийских творческих конкурсов здорового питания<sup>7</sup>

#### «Овсяное печенье»

Рецепт прислала Ульяна Аверина (г. Череповец)

Ингредиенты:

Овсяные хлопья или мюсли— 300 г.,

Кефир 1% — 300-350 г.,

Сухофрукты: курага, чернослив, изюм и т.д., можно добавить орехи,

Мед —5 ст. л.,

Корица — 1 щепотка,

Ванилин — 1 щепотка

Приготовление:

1. Залить хлопья кефиром, как следует перемешать и оставить на некоторое время;
2. Когда хлопья немного размокнут, можно добавить к ним мед по вкусу, щепотку ванилина и корицы для аромата, сухофрукты и орехи;
3. Тщательно перемешать, чтобы тесто стало однородным;
4. Противень застелить пергаментом. Из теста сформировать небольшие шарики и выложить на пергамент. Отправить в разогретую до 200 градусов духовку на 20 минут;
5. Подавать к столу можно с йогуртом.

Калорийность готового блюда 254 ккал на 100 гр.

#### Полезный чизкейк

Рецепт прислала Александра Сапко (г. Севастополь)

Ингредиенты для основы:

Овсяные хлопья 100 грамм,

---

<sup>7</sup> Конкурс учрежден Федеральным государственным бюджетным учреждением «Национальный медицинский исследовательский центр терапии и профилактической медицины» в 2015 году в рамках Национального года борьбы с сердечно-сосудистыми заболеваниями. Цель конкурса – наглядно продемонстрировать, что здоровое, правильное питание может быть вкусным, доступным, и легким в исполнении, сайт URL: <http://https://gnicpm.ru> (дата обращения 08.06.2021)

Банан,  
1 яйцо,  
1 большая столовая ложка йогурта или нежирной сметаны,  
Щепотка корицы

Ингредиенты для начинки:

500-700 грамм творога (лучше пастообразного),

Пакет желатина,

Ванилин,

Любые ягоды

Приготовление основы:

1. Смолоть овсяные хлопья в кофемолке;
2. Банан размять с яйцом и корицей;
3. Всё смешать;
4. Добавить йогурт;
5. Выложить в форму для запекания;
6. Поставить в духовку при температуре 200 градусов на 30 минут.

Приготовление начинки:

1. В блендере или миксером смешать творог, ягодами и уже растворенным желатином;
2. Добавить ванилин, перемешать и вылить на основу;
3. Сверху посыпать ягодами и убрать на ночь в холодильник.

Калорийность готового блюда 129 ккал на 100 гр.

#### «Ужин от Посейдона»

Рецепт прислала Екатерина Таций (Республика Бурятия, г.Улан-Удэ)

Ингредиенты (из расчета на одну порцию):

150 гр. кабачков (зависит от размера овоща),

Соль и молотый черный перец,

Камбала - 200 грамм без головы и со снятой кожицей (выбираю длиной 15-17 см),

Небольшой пучок зеленого лука, несколько веточек петрушки и укропа,

20 гр. сливочного масла для соуса,

Растительное масло для запекания рыбы и обжаривания кабачков,

Лимон – 1 шт.

Приготовление:

1. Включите духовку на 1800 С, пока нагревается, займитесь кабачками, обрежьте с двух сторон кабачки, настругайте их крупно или натрите на терке длинными полосками. Положите кабачки в дуршлаг, чуть посолите, встряхните и дайте постоять, чтобы с соком вышла горечь;
2. Вымойте и обсушите рыбу, со стороны, покрытой белой кожицей, сделайте по три диагональных надреза;
3. Вымойте, обсушите и мелко нарежьте лук, петрушку и укроп, чтобы получилось по 1 чайной ложке каждого вида; зелени. Смешайте зелень со сливочным маслом, поперчите;

4. На умеренном огне в течение 10 мин обжаривайте кабачки почти до полной готовности;

5. Поставьте рыбу в духовку, положив на дно противня пергамент, смазанный растительным маслом на 15-20 минут, выньте, обрызгайте соком лимона, верните в духовку еще на 5-7 минут, пока мякоть не станет легко расслаиваться;

6. Выложите готовую камбалу на тарелку, сверху на нее положите кабачки, полейте соусом, украсьте помидорами и лимоном.

Вместо камбалы можно использовать треску, лосось, горбушу.

Вместо кабачков можно взять капусту пекинскую, листовую салат, брокколи.

Вместо помидор можно добавить веточку красной смородины.

Вместо лимона – лайм.

### Салат «Копенгаген»

(Козырева Н.Н.)

Ингредиенты (из расчета на 4 порции):

Кальмары (филе) – 4 тушки (400гр.);

Авокадо – 1 штука (150 гр.);

Свежий огурец – 1 средний (150 гр.);

Яйца – 2 шт. (100 гр.);

Салат «Айсберг» - 1/3 качана (100 гр.);

Соус для заправки:

1,5% йогурт – 100 гр.;

Дижонская горчица – 1 ч.л.;

Лимонный сок – по вкусу;

Молотый чёрный перец.

Приготовление:

Филе кальмаров очистить. Варить в подсоленной воде в течение 2-3 минут. Затем филе остудить и нарезать. Нашинковать огурцы и авокадо и соединить с кальмарами. Порвать листья салата «Айсберг».

Добавить заправку из йогурта, дижонской горчицы, лимонного сока, молотого чёрного перца.

Перемешать, выложить на листья салата в тарелку, украсить сверху каждую порцию половинкой яйца.

Калорийность всего блюда без соуса: 696 ккал, калорийность на 100 г: 110 ккал

Калорийность соуса: 78 ккал, калорийность 25 г – 13 ккал

### Салат «Табуле»

(Соколова М.)

Ингредиенты:

Кускус или булгур (1 стакан),

2 пучка петрушки, несколько стеблей свежей мяты,

Зеленый лук по вкусу,

1 лимон,

2-3 помидора,

Оливковое масло (1-2 ст. ложки)

Приготовление:

Приготовить жидкость для запаривания крупы: выжать сок из одного лимона, смешать с оливковым маслом, солью, добавить горячей воды (0,5 стакана). Залить кускус /булгур, закрыть крышкой, укутать. Оставить набухать на полчаса.

Мелко нарезать зелень, только листья, без стеблей (ножом, не блендером и не комбайном!) и зеленый лук. Проверить крупу, которая должна впитать всю жидкость. Выложить крупу в зелень, оставить на час. Добавить мелко нарезанные помидоры. Выложить на тарелку, украсить.

Калорийность всего блюда: 506 ккал

Калорийность на 100 г: 92 ккал

Зеленый суп с крапивой и сельдереем

(Трухачева Н.А.)

Ингредиенты:

Вода 1500 л,

150 гр. куриной грудки без кожи,

1 средняя морковь (90 гр.),

1 небольшая луковица (70 гр.),

150 гр. корня сельдерея,

50 гр. молодой крапивы,

50 гр. зелени петрушки,

50 гр. зеленого лука,

10 гр. растительного масла для пассировки.

Приготовление:

Подготовить ингредиенты:

Куриную грудку залить водой и поставить вариться куриный бульон, лук порезать кубиками, морковь порезать кубиками или натереть на крупной терке, корень сельдерея почистить и нарезать кубиками, листья молодой крапивы обдать кипятком, затем тщательно вымыть и очень мелко порубить. При желании можно использовать блендер. Зелень петрушки и лука мелко порезать.

В чаше мультиварки на режиме «Жарка» на растительном масле пассировать лук, затем добавить к нему морковь – пассировать в течение 5-7 минут. Прибавить корень сельдерея, пассировать еще 5-7 минут. Затем залить куриный бульон и переключить мультиварку в режим «Суп». В моей мультиварке минимальное время на этом режиме 1 час – его и оставляем. Остудить куриную грудку, нарезать кубиками и добавить в суп. Через 20-30 минут добавить зелень, соль, перец по вкусу и варить еще 10-15 минут. При подаче в тарелку можно добавить вареное вкрутую яйцо и чайную ложку сметаны. В таком случае общая калорийность порции увеличится.

\*В пищу употребляют молодые листья крапивы, которые лучше всего собирать весной.

\*Корень сельдерея можно заменить корнем петрушки или обычным картофелем.

Калорийность всего блюда: 402 ккал, калорийность на 100 г: 31 ккал  
На порцию 250 г + яйцо 1/4 и сметана 10% 1 ч.л. - 103 ккал.

Овсяный хлеб  
(Гайдукова Н.В.)

Ингредиенты:

Кефир 1% - 300 гр.,  
Овсяные хлопья – 220 гр.,  
Цельнозерновая мука – 50 гр.,  
Разрыхлитель – 2 ч.л.,  
Соль – 0,5 ч.л.,  
Изюм – 15 гр.,  
Чернослив – 15 гр.

Приготовление:

Овсяные хлопья заливаем кефиром и оставляем на несколько часов для набухания.

По прошествии этого времени добавляем в массу разрыхлитель, соль, муку. Все хорошо перемешиваем. Тесто должно быть густым и липким. Добавляем заранее запаренный изюм и чернослив. Далее выкладываем тесто в силиконовую форму и распределяем его по всему диаметру. По желанию можно посыпать сверху кунжутом. Выпекаем в разогретой до 180 градусов духовке 50-60 минут. Проверяем готовность деревянной палочкой. Она должна быть сухой из середины хлеба.

Выход готового блюда: 600 гр.

Калорийность всего блюда: 1053 ккал

Калорийность на 100 г: 175 ккал

Салат из авокадо, листьев рукколы, помидоров черри и лосося  
(Гамбарян М.Г.)

Ингредиенты:

Авокадо – 1 шт.,  
Лимон – 1 шт.,  
Салат руккола – 80 гр.,  
Зеленый базилик – 30 гр.,  
Помидоры черри – 6-7 шт.,  
Оливки, начиненные лимоном – 10-12 шт.,  
Кусок слабосоленого лосося – 50 гр.,  
Оливковое масло холодного отжима – 3-4 ст.л.,  
Фруктовый бальзамический соус.

Приготовление:

Авокадо очистить, нарезать пополам, удалить косточку. Нарезать тонкими пластинами, разложить на тарелке, залить соком половины лимона и оливковым маслом – 1 ст.л., оставить на 10-15 мин. Сверху разложить нарезанные листья базилика, листья рукколы, разрезанные пополам помидоры черри и оливки. Кусок слабосоленого лосося нарезать палочками, разложить поверх салата. Залить салат лимонным соком второй половины лимона и

оставшимся оливковым маслом. Сверху добавить тонкими струйками бальзамический соус.

Калорийность всего блюда: 731 ккал

Калорийность на 100 г: 166 ккал

### Суп-пюре из запеченной тыквы и красной чечевицы

(Александра Мельникова, Москва)

Ингредиенты:

200 г красной чечевицы,

400 г тыквы,

1,5 л овощного бульона.

На 1,5 л овощного бульона:

2,2 л воды,

1 головка репчатого лука,

1/4 белой части лука-порая,

1 стебель сельдерея,

1 морковь,

по 3 кусочка сушёных корней петрушки, сельдерея и пастернака,

6 стеблей свежей петрушки,

Соль на кончике чайной ложки.

По желанию можно добавить тёртый корень имбиря или куркуму на финальном этапе приготовления супа.

Количество овощного бульона зависит от сочности тыквы, которая варьируется в зависимости от сорта и времени года - чем больше тыква лежит, тем меньше влаги в ней остаётся

Подготовка: накануне дня приготовления замочить красную чечевицу на ночь.

Запекание тыквы. Очистить тыкву от кожи и семян, нарезать дольками, поместить в стеклянную форму для запекания, накрыть пергаментной бумагой и поставить запекаться на 1.5 часа в духовку, разогретую до 180 С. Пока запекается тыква, готовим овощной бульон и варим чечевицу.

Приготовление овощного бульона и варка красной чечевицы. Все ингредиенты для приготовления овощного бульона ввести в кастрюлю, влить холодную воду, довести до кипения, убавить огонь до тихого, томить до мягкости моркови. За 15-20 минут до готовности ввести подготовленную красную чечевицу, варить. Дать настояться и процедить.

Запечённую тыкву вместе с чечевицей и овощным бульоном пробить в блендере: сначала выложить в чашу блендера тыкву и чечевицу и пробить, постепенно вливая бульон, до получения нужной густоты.

Переложить суп в кастрюлю, довести до кипения, по желанию добавить тёртый корень имбиря или куркуму, дать настояться в течение часа.

Подогреть суп на водяной бане. Налить суп в суповые тарелки, каждую порцию супа сдобрить 1 чайной ложкой оливкового масла. Украсить листьями петрушки.

Теплый салат из красной фасоли  
(Маринэ Гамбарян, Москва)

В одной порции – 171 ккал.

Ингредиенты на 4 порции:

Фасоль красная (пятнистая) – 250г.,

Лук красный – 4 средних луковиц,

Чеснок – 6 зубчиков,

Зелень кинзы – 100 гр.,

Листья мини-шпината (подойдет также красный базилик)– 50гр.,

Красный молотый перец сладкий– 3ст.л.,

Красный молотый перец (чили) – по вкусу,

Приправа «хмели-сунели» – 1 ст.л.,

Томаты черри – 200гр.,

Шампиньоны – 250 гр.,

Грецкие орехи очищенные - 50 гр.,

Оливковое масло холодного отжима – 2 ст.л.,

Оливковое масло для варки -1 ст.л.,

Бальзамический уксус – 1ст. л.,

Зерна граната – для украшения,

Морская соль – 0,5 ч.л.

Приготовление:

Залить фасоль питьевой водой (воды должно быть в два раза больше) оставить примерно на 8 часов. Остатки воды слить, разбухшую фасоль переложить в кастрюлю, залить холодной питьевой водой, варить на средних температурах до готовности (около часа, до мягкости). За 10 минут до готовности добавить соль.

2/3 готовой фасоли переложить в отдельную посуду, добавить предварительно нарезанный кольцами лук (2/3 приготовленного лука), измельченный чеснок (1/2), красный перец сладкий, красный перец чили. Добавить бальзамический уксус и оливковое масло, нежно перемешать.

На отдельной тарелке разложить листья мини-шпината, нарезанные тонкими пластинками сырые шампиньоны (1/3приготовленных грибов – необходимо брать крепкие нераскрытые шампиньоны среднего размера).

Переложить на тарелку со шпинатом и грибами приготовленную фасоль, добавить помидоры черри, посыпать мелкорубленой зеленью кинзы, украсить зернами граната.

В 1/3 отваренной фасоли добавить оставшиеся мелко нарезанный лук и чеснок, приправу «хмели–сунели», паприку, и чили перец, добавить 1 ст.л. оливкового масла для жарки, перемешать, залить отваром фасоли, добавить оставшиеся нарезанные шампиньоны (можно дробить на 4 части) и варить на средних температурах до готовности шампиньонов. Разлить по тарелкам, добавить мелкорубленые ядра грецких орехов и зелень кинзы.

## Литература

1. Книга о вкусной и здоровой пище/Под ред. О.П.Молчанова, Д.И. Лобанова и др. – М.: Пищепромиздат, 1952. – 440 с.
  2. Принципы рационального питания. Ожирение. Возможности профилактики и лечения». Учебно - методическое пособие для студентов 5-6 курсов лечебного факультета. – Краснодар: КубГМУ, 2015. – 44с.
  3. Шилов В.Н., Мицько В.П. Здоровое питание. Практические советы. – М.: Парус, 2006. – 237 с.
  4. Кардаш А. 100 самых полезных продуктов. – М: Манн, Иванов, 2014. – 160с.
- «Интернет-источники
1. Всемирная организация здравоохранения Глобальная стратегия в области режима питания, физической активности и здоровья. 2004. – 28с. [Электронный источник] – URL: <https://www.who.int/publications/list/9241592222/ru/>.
  2. Портал о здоровом образе жизни #Ты сильнее. Официальный ресурс Министерства здравоохранения Российской Федерации: сайт, URL: <https://www.takzdorovo.ru> (дата обращения 08.06.2021).
  3. Международный институт интегративной нутрициологии, сайт, URL: <https://miin.ru/blog/ratsion-pravilnogo-pitaniya/> (дата обращения 01.06.2021).
  4. Доктор Борменталь. Жизнь станет легче, сайт, URL: <http://https://doctorbormental.ru> (дата обращения 01.06.2021).
  5. Федеральное государственное бюджетное учреждение «Национальный медицинский исследовательский центр терапии и профилактической медицины Минздрава России»: сайт, URL: <https://www.gnicpm.ru> (дата обращения 08.06.2021).
  6. Здоровое питание. Проверено Роспотребнадзором, сайт, URL: <http://здоровое-питание.рф> (дата обращения 11.06.2021).