



Tervise
Arengu
Instituut



Рекомендации по питанию и движению для пожилых людей

Институт развития здоровья

Рекомендации по питанию и движению для пожилых людей

Тагли Питси
Михкель Зилмер

Таллинн 2022

Авторы: Тагли Питси, Михкель Зилмер

Переводчик: Наталья Смирнова (Eiffel Meedia OÜ)

Фотографии: Яана Тоомик, Катрин Пресс, Adobe Stock

Иллюстрации: Takinada

Дизайн: Zavod OÜ, Atlex OÜ

Печать: Trükiteenused OÜ

Благодарим за содействие: Хайди Канамяэ, Мерлин Митт, Анне-Резт Ильвес Аннунзиата, Эха Нурк, Маарья Лембер, Сайма Куу, Кай Сакс, Мая Радин, Аннели Саммель. Выражаем слова благодарности всем, кто помог нам в издании этой книги.

Запрещается воспроизводить материалы книги или распространять их без ссылки на Институт развития здоровья.

Ссылки: Питси Т., Зилмер М. “Рекомендации по питанию и движению для пожилых людей”. Таллинн: Институт развития здоровья; 2022

Книга была опубликована по заказу Института развития здоровья в 2022 г. Для бесплатного распространения.

ISBN 978-9949-666-26-3 (в печати)

ISBN 978-9949-666-27-0 (pdf)

Предисловие

Хотя эта книга предназначена для пожилых людей, т. е. для людей старше 65 лет, мы рекомендуем прочитать ее намного раньше. Приведенные здесь рекомендации с одной стороны являются универсальными, хотя с другой стороны они основаны, прежде всего, на наиболее распространенных среди пожилых людей заблуждениях и проблемах, связанных с питанием и движением. Обязательно рекомендуем прочитать эту книгу людям старше 70 лет. А также тем, у кого есть родственники этого возраста, чтобы вы смогли помочь им сделать правильный выбор, который гарантирует, что они как можно дольше смогут обходиться без посторонней помощи.

Как правило, люди хотят долго жить, но, очевидно, большинство из нас все же намного больше желает как можно дольше оставаться здоровым. Здоровье зависит от очень большого количества факторов. Некоторые из них мы не в силах изменить (например, гены), или же мы можем повлиять на них лишь частично (например, окружающая среда). Тем не менее, многое зависит от нашего собственного выбора: питание, движение, употребление алкоголя, курение, отдых и т. п. Любой выбор, которые мы делаем на протяжении нашей жизни, неизбежно влияет на то, каким будет наше здоровье в пожилом возрасте, в то время как выбор, который мы делаем в пожилом возрасте, помогает нам дольше оставаться здоровыми и активными.

3

Особенностью людей пожилого возраста, прежде всего, является то, что по разным причинам (физиологические, социальные, экономические, психологические и т. п.) у них может наблюдаться дефицит важных веществ. К сожалению, пожилые люди часто машут на это рукой, и чаще они, скорее, верят врачам и таблеткам, а не тому, что при помощи небольших изменений в повседневной жизни можно повысить ее качество.

С годами у пожилых людей формируются привычки, связанные с питанием, которые сложно изменить. Также изменению привычек часто серьезно препятствует финансовая ситуация. Эта книга и не предполагает, что вам придется сделать крутой поворот в своем питании. Выбирайте из предложенных здесь рекомендаций по изменениям в жизни именно те, которые кажутся вам посильными, а также будут вам по карману.

Никто из нас не знает, сколько лет жизни нас ждет впереди. И чем более правильный выбор мы будем делать, тем более полноценно мы сможем провести эти годы, также в преклонном возрасте.

Правильный выбор в любом возрасте!
Тагли и Михкель

Для начала просим вас оценить свое питание при помощи анкеты.

	Скорее, да	Скорее, нет
Я преимущественно ем домашнюю еду, приготовленную из свежих или замороженных продуктов		
Каждый день я ем зерновые продукты, например, хлеб и различные каши		
Как минимум пару раз в неделю я ем картофель		
Я ем как минимум три горсти (300 г) различных овощей (за исключением картофеля) в день		
Как минимум пару раз в неделю я ем бобовые (бобы, горох, чечевица)		
Я ем примерно две горсти различных фруктов и ягод (200 г) в день		
Каждый день я пью / ем как минимум один из этих напитков: молоко, кефир, простокваша, творог, зерненный творог, йогурт, сыр и т. п.		
Если я ем йогурт, творог и т. п., то отдаю предпочтение несладким продуктам		
Я ем / пью максимум 200 г в неделю сметаны, взбитых сливок и сливок для кофе (все три вида продуктов вместе)		
Я ем 3–5 яиц в неделю		
Как минимум два раза в неделю я ем рыбу		
Из мяса я предпочитаю мясо птицы. Если вы вегетарианец, не отвечайте на этот вопрос		
Я ем максимум 200 г (примерно шесть кусков размером со спичечный коробок) свинины или говядины в неделю		
Я ем 10 столовых ложек орехов и семян в неделю		
Я ем максимально одну столовую ложку сливочного масла (на хлебе, в пище, при жарке) в день		
Я ем сладости, сладкие и соленые закуски (например, булочки, пирожные, печенье, конфеты, шоколад, картофельные чипсы, чесночные хлебцы) максимально пару раз в неделю		

	Скорее, да	Скорее, нет
Я пью сладкие напитки (сок, нектар, напиток с соком или сиропом, лимонад, квас и т. п.) максимально пару раз в месяц	●	●
Я пью 2–4 стакана воды без вкусовых добавок (200 мл) в день	●	●
Я вообще не употребляю алкоголь или употребляю его максимально три раза в неделю	●	●
Я вообще не употребляю алкоголь или в день употребления алкоголя не пью больше, чем:  одну рюмку (30 мл) крепкого алкоголя или очень маленький бокал (100 мл) вина или больше половины бутылки пива-сидра (250 мл)  две рюмки (60 мл) крепкого алкоголя или большой бокал (200 мл) вина или больше одной бутылки пива-сидра (500 мл)	●	●
Я регулярно питаюсь как минимум три раза в день, не пропускаю приемы пищи	●	●
Когда я кладу в тарелку еду, я пытаюсь следить за тем, чтобы как минимум половину тарелки составляли овощи (за исключением картофеля)	●	●
Я читаю информацию о продуктах на упаковках (например, состав, срок хранения и т. п.)	●	●
Я двигаюсь как минимум 30 минут каждый день	●	●
Я ограничиваю действия, которые нужно выполнять сидя, а также время, проведенное перед экраном (телевизор, компьютер, смартфон)	●	●

Если в ответах больше всего зеленых точек, вы придерживаетесь правильных связанных с питанием привычек. Если больше красных точек, вам следует задуматься о своем питании и здоровье. В этой книге вы найдете полезные истины, на которые следует обратить внимание.

Питайтесь так, чтобы получать из еды нужное количество:

- ▶ энергии **стр. 17**
- ▶ белков **стр. 19**
- ▶ клетчатки **стр. 20**
- ▶ витаминов **стр. 25**
- ▶ минеральных веществ **стр. 28**

Пейте воду в достаточном количестве **стр. 22**

Начните с маленьких шагов **стр. 64**

Выбирайте лучшие источники жиров и углеводов **стр. 23**

Ведите себя правильно, если у вас возникли проблемы с питанием **стр. 15**

Помогайте своему пищеварению **стр. 20**

6

По необходимости принимайте пищевые добавки **стр. 22**

Обращайте внимание на избыточное количество соли в продуктах **стр. 32**

Двигайтесь каждый день **стр. 44**

Следите за взаимодействием лекарств и продуктов **стр. 63**

При употреблении алкоголя соблюдайте умеренность **стр. 43**



Регулярно
питайтесь,
согласно своим
потребностям
стр. 9

Постарайтесь сохранять
нормальный вес **стр. 11**

По возможности
превращайте прием пищи
в социальное событие,
наслаждайтесь едой **стр. 57**



Употребляйте продукты из
разных групп продуктов, а также
следите за размером порций.

- ▶ Зерновые продукты и
картофель **стр. 36**
- ▶ Овощи, фрукты и ягоды **стр. 37**
- ▶ Молоко и молочные продукты **стр. 38**
- ▶ Рыба, мясо птицы, яйца, мясо **стр. 40**
- ▶ Добавляемые пищевые
жиры, орехи, семена и
маслосодержащие плоды **стр. 41**

Покупайте более
качественные продукты,
готовьте еду сами **стр. 50**

Когда вы кладете
себе в тарелку
еду в обед или
ужин, соблюдайте
«правило
тарелки» **стр. 37**

Следите за
безопасностью
продуктов
стр. 58

Читайте
маркировку
на продуктах
стр. 54

Употребляйте
продукты
с низким
содержанием
питательных
веществ как
можно реже
стр. 42

При необходимости обращайтесь
за помощью **стр. 66**

Приятного аппетита! **стр. 67**

Почему вообще важно обращать внимание на свое питание?

Правильное питание важно для того, чтобы жить как можно дольше и сохранить свое здоровье.

Из пищи организм получает необходимые питательные вещества и энергию. Чем более разнообразным и сбалансированным будет питание, тем дольше вы сможете не беспокоиться, например, о дефиците витаминов и минеральных веществ или других питательных веществ (белки, жиры, углеводы), а также о проблемах со здоровьем, вызванных чрезмерно обильным употреблением пищи. В свою очередь, это означает, что вы сможете дольше обходиться без посторонней помощи и быть активным и деятельным. Сильная иммунная система помогает лучше сопротивляться болезням. Особенно важно питание перед операцией/лечением, чтобы организму было проще восстановиться после них.

8

Для пожилых людей в питании действуют такие же рекомендации, как и для всех взрослых, однако следует больше учитывать образ жизни и индивидуальные особенности, связанные с заболеваниями.

В питании следует соблюдать четыре принципа:

- ▶ разнообразие
- ▶ сбалансированность
- ▶ умеренность
- ▶ соответствие потребностям



С какими наиболее распространенными проблемами, связанными с питанием, сталкиваются пожилые люди?

Пожилые люди сталкиваются с разными проблемами, связанными с питанием, и они зависят от конкретного человека.

Недостаточное, избыточное или нерегулярное питание могут привести к тому, что человек будет получать слишком мало или слишком много пищевой энергии. Постоянное избыточное количество энергии в свою очередь может привести к лишнему весу. Слишком маленькое количество энергии (и других питательных веществ, особенно белков) приводит к слишком низкому весу и дефициту питательных веществ.



9

Питайтесь регулярно и по мере необходимости

Желательно есть три раза в день, а между основными приемами пищи делать 1-2 полноценных перекуса.

С возрастом потребность в энергии снижается, однако потребность во многих питательных веществах остается более-менее неизменной. По этой причине следует особенно тщательно выбирать продукты. Даже если вы употребляете достаточно продуктов и получаете энергию согласно рекомендациям, выбор продуктов может быть однообразным, и по этой причине может возникнуть дефицит или избыток того или иного питательного вещества. Это в свою очередь может, например, повысить риск развития сердечно-

сосудистых заболеваний, повышения хрупкости костей, снижения умственной активности, а в случае недостаточной физической активности также привести к потере мышечной массы и т. п.

Многие проблемы со здоровьем у пожилых людей возникают или усугубляются по причине недостаточной или избыточной энергии и/или питательных веществ.

Питайтесь регулярно и тщательно планируйте свой выбор продуктов, чтобы получать из пищи достаточно энергии и питательных веществ. Пожилые люди должны непременно принимать каждый день витамин D₃, а в случае обоснованной необходимости также другие пищевые добавки.

Сколько я должен/должна весить?

10

Для вычисления нормального веса нужно использовать вычисление индекса массы тела (ИМТ).

$$\text{ИМТ} = \frac{\text{масса тела (кг)}}{\text{рост (м)}^2}$$

Индексы массы тела в соответствии с массой тела и ростом и распределение на недостаточный, нормальный и избыточный вес у людей в возрасте старше 65 лет

Масса тела/Рост	54 кг	57 кг	60 кг	63 кг	66 кг	69 кг	72 кг	75 кг	
155 см	22,5	23,7	25,0	26,2	27,5	28,7	30,0	31,2	
160 см	21,1	22,3	23,4	24,6	25,8	27,0	28,1	29,3	
165 см	19,8	20,9	22,0	23,1	24,2	25,3	26,4	27,5	
170 см	18,7	19,7	20,8	21,8	22,8	23,9	24,9	26,0	
175 см	17,6	18,6	19,6	20,6	21,6	22,5	23,5	24,5	
180 см	16,7	17,6	18,5	19,4	20,4	21,3	22,2	23,1	

	недостаточный вес		нормальный вес		избыточный вес
--	-------------------	--	----------------	--	----------------

Считается, что пожилой человек весит недостаточно, если индекс массы тела менее 23, и он весит слишком много, если индекс массы тела превышает 29,9. Оптимальный индекс массы тела находится в диапазоне 25–27. Чем больше масса тела, тем больше нагрузка на суставы, и тем выше риск развития различных заболеваний (например, диабет, сердечно-сосудистые заболевания).



**Старайтесь сохранять
нормальный вес**

Обязательно следите за объемом талии. У пожилых женщин она должна быть до 89 см, а у мужчин 102 см. Например, если ИМТ тела у пожилой женщины составляет 25, т. е. речь идет о нормальном весе, однако объем талии 91 см, риск развития сердечно-сосудистых заболеваний у нее может быть выше, чем у пожилой женщины с ИМТ 30, т. е. с избыточным весом, однако с объемом талии 80 см.

В случае избыточного веса не нужно постоянно об этом беспокоиться, однако необходимо заняться решением этой проблемы.

	78 кг	81 кг	84 кг	87 кг	90 кг	93 кг	96 кг	99 кг	Масса тела/Рост
	32,5	33,7	35,0	36,2	37,5	38,7	40,0	41,2	155 см
	30,5	31,6	32,8	34,0	35,2	36,3	37,5	38,7	160 см
	28,7	29,8*	30,9	32,0	33,1	34,2	35,3	36,4	165 см
	27,0	28,0	29,1	30,1	31,1	32,2	33,2	34,3	170 см
	25,5	26,4	27,4	28,4	29,4	30,4	31,3	32,3	175 см
	24,1	25,0	25,9	26,9	27,8	28,7	29,6*	30,6	180 см

* пограничный нормальный вес

Для снижения веса нельзя необдуманно ограничивать себя в питании. Вес рекомендуется снижать только согласно рекомендациям специалиста (например, медицинского работника, консультанта по питанию).

Снижение веса требует тщательно продуманного меню, в которое будут включены продукты с низким содержанием энергии, однако содержащие достаточное количество белков, клетчатки, витаминов и минералов. Непродуманное и быстрое снижение веса влечет за собой потерю воды и мышц организмом, однако в жировой ткани не произойдет значительных изменений. Также ухудшится общее функционирование организма, снизится сопротивляемость болезням, возникнут проблемы с пищеварением и т. д. Разнообразное, сбалансированное питание согласно рекомендациям, а также достаточное движение помогут поддерживать правильный вес тела.

Какие риски сопутствуют недостаточному весу тела и недоеданию?

Для пожилых людей недостаточный вес тела является более серьезным фактором риска в плане развития заболеваний, чем незначительный избыточный вес. Если вы едите слишком мало, у вас будет не хватать необходимой энергии и питательных веществ. Недостаточное питание и низкий вес могут стать причиной чувства слабости, ухудшится способность обходиться без посторонней помощи и качество жизни. Нежелательная потеря веса (т. е. снижение веса более чем на 5% от веса тела), например, более чем на 3 килограмма в течение месяца, может указывать на наличие какого-то заболевания. В этом случае следует обратиться к семейному врачу, который задаст вопросы о питании и общем состоянии здоровья и при необходимости назначит анализы.

Симптомы длительного недоедания или дефицита отдельных питательных веществ проявляются не сразу, и здоровье будет со



временем ухудшаться. Происходит ослабление иммунной системы, ухудшение работы мускулатуры и легких, замедление процесса заживления ран и восстановления костей.

Помимо дефицита энергии и питательных веществ, недоедание и быстрая потеря веса опасны для пожилых людей также по той причине, что им сопутствует потеря мышечной массы и продуктивности (саркопения), в результате чего усиливается слабость и появляется опасность падения. В некоторой степени может ухудшиться способность обходиться без посторонней помощи и, таким образом, также качество жизни.

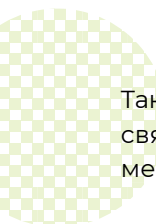
Правильное питание и достаточное движение помогут предотвратить как недоедание, так и потерю веса.

Для пожилых людей недоедание является более серьезным фактором риска, чем для других возрастных групп, особенно если человек живет один. Как правило, недоедание означает, что человек получает слишком мало энергии (и белков). Но также речь идет о недоедании, если в течение долгого времени наблюдается дефицит других важных для жизни питательных веществ (например, витаминов и минералов), даже если в организм поступает достаточное количество пищевой энергии.

13

Недоедание может возникнуть, если человек ест слишком редко, мало и/или однообразно по одной из причин, перечисленных ниже, или по нескольким причинам:

- ▶ ограниченный выбор продуктов
- ▶ изменение вкуса (например, в результате приема лекарств) и (в результате) отсутствие аппетита
- ▶ нехватка денег
- ▶ болезни
- ▶ трудности с глотанием
- ▶ плохое здоровье ротовой полости и зубов
- ▶ одиночество и/или дефицит общения



Также человек может недоедать по незнанию, или это может быть связано с периодом после какой-то экстренной ситуации, например, операции или смерти близкого человека.

Для предотвращения недоедания соблюдайте следующие рекомендации.

- ▶ Необходимо сознательно регулярно питаться (три основных приема пищи в день, 1-2 перекуса), даже если нет аппетита
- ▶ Лучше есть чаще (но не чаще пяти раз в день), но небольшими порциями, чем пропускать приемы пищи. При необходимости можно немного есть также поздно вечером
- ▶ Как можно больше соблюдайте рекомендации по питанию из этой книги (стр. 34), выбирая те продукты, которые вам больше нравятся, и которые легко готовить
- ▶ Следите за тем, чтобы употреблять достаточное количество белка (стр. 19)
- ▶ Замените напитки, которые преимущественно дают только лишь энергию (например, соковые или прохладительные напитки, нектары, сиропы, алкоголь), на более питательные напитки (например, кефир, пахта, реже сок или бульон). Не пейте перед приемом пищи, а во время еды лучше старайтесь тщательно пережевывать пищу, а не запивать ее водой
- ▶ Прогулка на свежем воздухе перед едой повышает аппетит, а курение, наоборот, снижает его

Предотвратить недоедание проще, чем лечить осложнения и восстанавливать потерянный вес.

Что и как есть, если изменилось чувство вкуса, отсутствуют зубы или наблюдаются трудности с глотанием?

Изменения во вкусовых ощущениях связаны, прежде всего, с возрастными особенностями, но также могут возникнуть в результате приема каких-либо лекарственных препаратов. В этом случае следует проконсультироваться с врачом относительно возможности заменить лекарство на возможный аналог. Общая рекомендация в случае возрастного изменения вкусовых ощущений – чаще отдавать предпочтение более жидким продуктам, т. к. в этом случае контакт пищи с вкусовыми рецепторами более краткосрочный. Также в этой ситуации может помочь, если вы будете следить за тем, чтобы в пище было достаточно цинка. Хорошими источниками цинка являются, например, большинство хлопьев для каши, мука кама, цельнозерновой хлеб и хлеб с семенами, печеночный паштет, печень, свинина, говядина и мясо птицы горячей обработки, дрожжи и пищевые дрожжи (обогащенные дрожжевые хлопья), семена-орехи, сыр, цельнозерновая булка.



Ведите себя правильно, если у вас возникли проблемы с питанием

Чтобы избежать избыточного употребления соли, многие люди добавляют в пищу меньше соли, и поэтому поначалу блюда могут казаться не такими вкусными. Для того, чтобы стимулировать чувство вкуса, лучше использовать больше приправ. Однако нужно помнить о том, что соль и перец – не единственные приправы. Используйте больше различных свежих и сухих трав (укроп, базилик, розмарин, тимьян), смеси приправ без соли, а также лук,

чеснок, корицу, имбирь, перец чили и т. п. Есть люди, у которых приправы со специями вызывают раздражение, например, изжогу. Поэтому, если вы добавляете новые приправы в блюда, следите за своим самочувствием и используйте только те, которые вам подходят. Чтобы блюдо было менее пресным, кушайте его вместе с зерненым творогом, сыром, бутербродом с рыбой и т. п.

Если нет зубов или имеются проблемы с глотанием, крайне важно выбирать пищу, которую просто и безопасно есть. Если у вас есть проблемы с жеванием, следует отдать предпочтение жидким (например, кама, суп-пюре) продуктам и продуктам с мягкой текстурой. Мягкую текстуру имеют все продукты, которые можно с легкостью измельчить вилок. Избегайте продуктов, пережевывание или проглатывание которых представляет для вас трудности (например, орехи, печенье). Измельчайте твердые продукты до консистенции пюре.

Трудности с глотанием могут проявляться по-разному. Например, кашель, который возникает во время еды или после нее, постоянное желание прочищать горло, покашливая, многократные сглатывания, ощущение, что еда словно застряла в горле, или проблемы с проглатыванием таблеток могут указывать на проблемы с глотанием. Если у вас наблюдается какой-либо из симптомов, описанных выше, прежде всего, проконсультируйтесь с семейным врачом. Диагностикой и лечением трудностей с глотанием занимаются логопеды.

Если вы питаетесь в очень небольших количествах, возможно, лучше всего проконсультироваться с семейным врачом и начать употреблять специальные полноценные готовые напитки с необходимым содержанием энергии и белка, которые можно купить в аптеке.

Какое количество пищевой энергии мне нужно?

Ежедневная физиологическая потребность в энергии у пожилых людей снижается в связи с процессом старения, в основном по причине уменьшения мышечной массы и снижения физической активности. Потребность в энергии у пожилых людей очень сильно связана с образом жизни, однако также зависит от пола, возраста, массы тела и т. п. Более активным и подвижным людям требуется больше энергии, чем тем, кто большую часть дня проводит сидя.



Питайтесь так, чтобы получать из еды нужное количество энергии

17

Приблизительная суточная потребность в энергии у людей в возрасте 70 лет и старше (ккал)

	МУЖЧИНА			ЖЕНЩИНА		
	60 кг	70 кг	80 кг	60 кг	70 кг	80 кг
Постельный больной	1450	1600	1750	1200	1350	1450
Двигается (в т. ч. на улице) как минимум 30 минут в день	1850	2050	2200	1550	1700	1850
Активный образ жизни, очень много двигается	2100	2300	2550	1800	1950	2100

В среднем пожилым мужчинам требуется в день 1800–2200 ккал, а женщинам 1600–1800 ккал.

Если питаться очень обдуманно, то даже в рамках 1600 ккал в день можно получать из пищи все необходимые питательные вещества (за исключением необходимого количества витамина D₃, который обязательно нужно принимать дополнительно в качестве пищевой добавки). Если вы употребляете пищу с пищевой энергией ниже 1600 ккал, необходимо принимать дополнительно пищевые добавки.

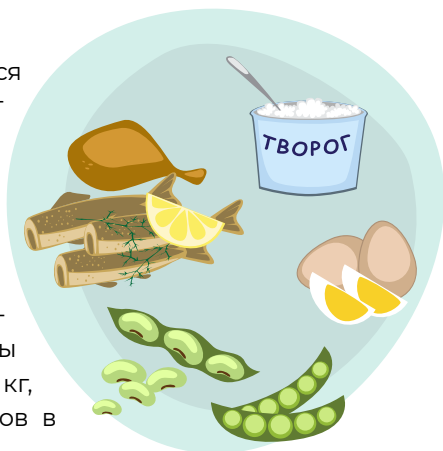
Поскольку потребность в энергии с возрастом снижается, а также уменьшается количество употребляемой пищи, необходимо следить за тем, **чтобы можно было получать необходимые питательные вещества из меньшего количества продуктов – следовательно, пища должна быть более разнообразной (богатой питательными веществами)**. В свою очередь, это означает, что следует как можно меньше есть и пить продуктов, которые дают энергию, но содержат больше жира и добавленного сахара и мало необходимых белков, клетчатки, витаминов, минералов. Такими продуктами являются алкоголь и сладкие и соленые закуски (булочки, конфеты, сладкие напитки, картофельные чипсы и т. д.).

Подчеркнем, что правильное количество пищевой энергии также гарантирует хорошее самочувствие.



Почему и сколько белков мне нужно?

У пожилых людей чаще наблюдаются хронические болезни, которые могут привести к потере белка в теле. Белки необходимы, например, для сохранения мышечной массы, правильного функционирования иммунной системы и т. д. Таким образом, необходимо следить за тем, чтобы в день вы съедали как минимум 1 грамм белков на 1 килограмм массы тела. Это значит, что если вы весите 70 кг, нужно съедать как минимум 70 г белков в день.



**Питайтесь так, чтобы
получать из еды нужное
количество белков**

19

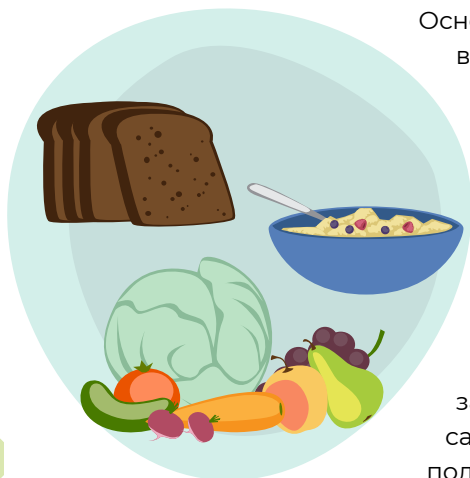
В ассортименте продуктов пожилых людей обязательно должны присутствовать источники белков с высокой биологической ценностью, т. е. продукты животного происхождения.

Например, можно получить около 70 г белков, если съесть в течение дня все перечисленные ниже продукты: $\frac{1}{2}$ яйца, стакан (200 г) кефира, 1 дл (85 г) зерненого творога, 1 дл (100 г) нежирного творога без добавок, пару ломтиков (20 г) сыра, около 4–5 (100 г) салаки, 50 г куриных ножек.



Также источниками белков являются продукты растительного происхождения: бобовые (горох, бобы, чечевица, соя), гречневая каша и другие зерновые, орехи, семена.

Что такое клетчатка? Для чего она нам нужна, и откуда ее можно получить?



20

Питайтесь так, чтобы получать из еды нужное количество клетчатки

Основные виды клетчатки – это углеводы, которые не разлагают пищеварительные ферменты человека, однако они являются «пищей» для живущих в нашей толстой кишке полезных микроорганизмов.

Клетчатка помогает поддерживать здоровье пищеварительной системы и предотвращает запоры, уменьшает колебание сахара в крови и способствует поддержанию нормального уровня холестерина в крови.

Клетчатку содержат зерновые продукты (особенно цельнозерновые) и овощи (в т. ч. бобовые), а также фрукты, ягоды, картофель и орехи-семена. Как правило, в одной порции каши 200 г (за исключением рисовой, пшенной и манной каши) содержится больше клетчатки, чем в ломтике хлеба. Выбирая булку и хлеб в магазине, обращайте внимание на содержание клетчатки и выбирайте продукт, в котором ее содержится больше. Женщинам необходимо употреблять как минимум 25 г клетчатки в день, в мужчинам 35 г.

Чтобы предотвратить запоры

- ▶ Употребляйте в пищу богатые клетчаткой продукты
- ▶ Пейте достаточно воды
- ▶ Регулярно двигайтесь
- ▶ Также может помочь употребление кислых продуктов, чернослива и черники (их влияние индивидуально)

Можно получить 25 г клетчатки, если съесть **в течение дня**, например, все перечисленные ниже продукты: два ломтика (около 70 г) хлеба из муки грубого помола, 2 дл гречневой каши (около 150 г), $\frac{1}{4}$ дл (20 г) вареных бобов, 1–2 моркови (100 г), половина свеклы (100 г), один картофель (100 г), половина большой груши (100 г) и 1 дл (50 г) черной или красной смородины.



Чтобы получить 35 г клетчатки, **в течение дня нужно дополнительно съесть** один ломтик (около 35 г) хлеба из муки грубого помола, 5–6 ст. л. кислой капусты (100 г) и около 5 ломтиков или 2 дл натертой брюквы (100 г).

21



В кишечнике человека больше всего микроорганизмов находится в толстой кишке. Для того, чтобы повысить разнообразие обитающих там полезных для человека микроорганизмов, увеличить их численность и повысить продуктивность, также полезно есть каждый день квашеные продукты, например, квашеное молоко, квашеную капусту, соленые огурцы и другие соленые овощи (свеклу, редис, томаты, лук, чеснок или зеленую фасоль). Также разумно есть продукты, в которые добавлены пробиотические бактерии.

Что значит пить достаточное количество воды?



Суточная потребность в жидкости у пожилых людей в обычной ситуации составляет около 35 мл на кг массы тела. Следовательно, например, человек, который весит 70 кг, должен получать около 2,5 литров в день. Если питание достаточно разнообразное, часть жидкости поступает из еды и напитков.

22

Пейте воду в достаточном количестве

Пейте 2–4 стакана (1 стакан = 200 мл) воды без вкусовых добавок в день, особенно если вы мало пьете других напитков (молоко, кефир, чай, кофе и т. п.).

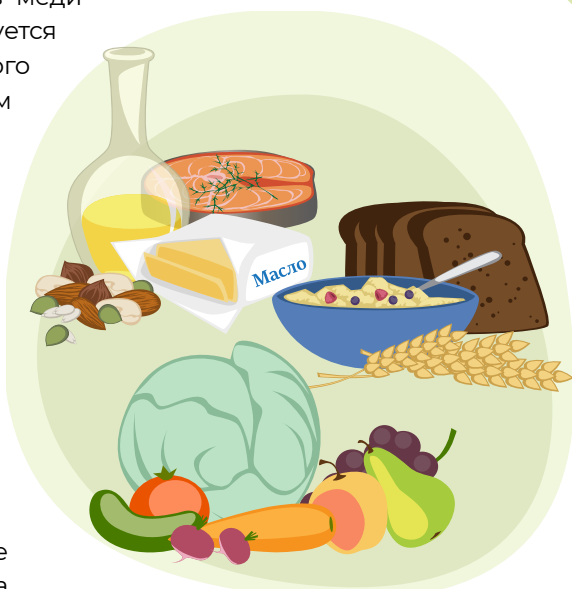
Это рекомендуемое количество воды также включает в себя воду, которую вы пьете, когда запиваете лекарства или пищевые добавки.

Конечно, употребление воды не должен ограничивать страх усиленного мочеиспускания и более частого посещения туалета. Если вы не хотите (так часто) ходить в туалет в ночное время, желательно выпивать рекомендуемое количество жидкости до обеда, а после ужина пить только в том случае, если вы испытываете жажду. Поскольку кофеин также может усиливать мочеиспускание, не рекомендуется пить кофе по вечерам. Также кофеин может влиять на засыпание и качество сна.

Каким жирам и углеводам отдать предпочтение?

Жиры непременно необходимы для организма, т. к. дают энергию, и пищевые жиры снабжают организм незаменимыми жирными кислотами и жирорастворимыми витаминами. Относительно жиров следует отдавать предпочтение жирам, которые содержатся в рыбе (например, лосось), а также в орехах-семенах (например, грецкие орехи, льняные семена) и в маслах (например, рапсовое масло). В определенных случаях (например, если вы не едите рыбу или рыбные продукты) может возникнуть потребность в дополнительном приеме препаратов с омега-3 жирными кислотами, которые содержат жирные кислоты с очень длинными цепочками, такие как DHA (докозагексаеновая кислота) и EPA (эйкозапентаеновая кислота). Очень жирные мясные продукты и жиры, которые содержатся в мясе с салом, содержат много насыщенных жирных кислот, употребление которых следует ограничить.

В обычной речи, также в медицине, иногда используется понятие хорошего и плохого холестерина. На самом деле, нет хорошего и плохого холестерина. Здесь имеется в виду, что следует снизить уровень содержащегося в крови холестерина ЛПНП, образно говоря, плохого холестерина, и поднять уровень холестерина ЛПВП, образно говоря, хорошего холестерина. Хотя содержащееся в пище количество холестерина не имеет непосредственного сильного влияния на



Выбирайте самые лучшие источники жиров и углеводов

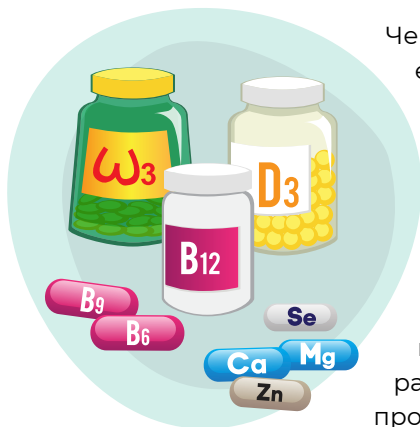
уровень холестерина в крови, все же разумно следить за тем, чтобы вместе с пищей не употреблять более 300 мг холестерина в день в течение долгого времени. Достаточное потребление клетчатки также помогает взять под контроль уровень холестерина в крови.

Углеводы являются основным источником энергии в организме. Примерно половина от общего количества энергии могло бы поступать из углеводов. Помимо указанной выше клетчатки, углеводы также включают в себя крахмал и различные виды сахара (например, сахароза, лактоза и т. д.). Последние условно можно разделить на две группы:

- ▶ содержащиеся в пище т. н. сахара природного происхождения (например, лактоза в молоке, сахароза, глюкоза, фруктоза во фруктах и ягодах)
- ▶ добавляются в продукты в ходе производства или непосредственно во время еды (например, сахар в конфетах, хлебе и т. д., а также ложка меда в чай)

Потребность в углеводах следует покрывать за счет овощей, фруктов и ягод, а также зерновых продуктов, в которых нет добавленного сахара, или сахар добавлен в очень маленьком количестве. Продукты, в которых содержится большое количество добавленного сахара, очень вкусные и отлично насыщают, однако содержат необходимую клетчатку, витамины и минеральные вещества в очень незначительном количестве. Поэтому рекомендуется есть продукты, в которых содержится много добавленного сахара (пирожные, булочки, пирожки, конфеты, шоколад, печенье, вафли, сладкие напитки, подслащенные молочные продукты и т. п.), как можно реже и в небольших количествах.

На какие витамины и минералы следует обратить особое внимание?



В случае необходимости принимайте пищевые добавки

добавок. Подходящую пищевую добавку может порекомендовать семейный врач.

Чем более разнообразно мы питаемся, тем выше вероятность того, что мы будем получать из пищи все необходимые витамины и минералы. Суточные дозы не очень велики (в милли- и микрограммах), однако мы должны получать их постоянно. Если ассортимент употребляемых нами продуктов недостаточно разнообразный, и/или если есть проблемы с всасыванием питательных веществ, может возникнуть необходимость в дополнительном приеме пищевых

Как правило, при разнообразном питании не возникает дефицит витаминов и минералов. И все же есть ряд витаминов, на которые следует обратить особое внимание.

Большую часть витаминов наш организм не может синтезировать самостоятельно, и поэтому мы должны получать их из пищи.

В пище содержится различное количество витаминов. Например, витамины D_3 и B_{12} вообще не содержатся в легко усваиваемом виде в необогащенных продук-



тах растительного происхождения. Источниками витамина А являются продукты животного происхождения.

В то же время, например, витамин Е можно преимущественно получать из орехов-семян и изготовленных из них масел. Если же вы едите слишком мало овощей, фруктов и ягод, то, несомненно, вы получаете слишком мало витамина С.

Единственный витамин, который зачастую невозможно получить из пищи в достаточном количестве (самыми лучшими источниками являются рыба, яйца, печень, обогащенные молочные продукты), – это **витамин D₃**, и его обязательно следует принимать в качестве пищевой добавки. Витамин D₃ помогает лучше усваиваться кальцию, а это означает более крепкие кости. Также он необходим для поддержки иммунной системы, нормальной свертываемости крови и сердечной деятельности и может снижать риск развития инфекций и диабета.



Пожилым людям рекомендуется употреблять витамин D₃ круглый год из обогащенных продуктов или в качестве препарата на масляной основе с витамином D₃ по 20 мкг (800 ME) в день.

Витамины группы В выполняют множество разных задач в организме, связанных с нормальным функционированием нервной системы, в т. ч. координационным аппаратом, а также с обменом веществ во всем организме и здоровьем кожи. Большинство из них содержится в различных продуктах (дрожжи, печень, цельнозерновые продукты, мясо, мясо птицы, рыба, яйца, молочные продукты, бобовые, орехи-семена), однако, как правило, в небольших количествах (особенно если это продукты интенсивной переработки), и поэтому важно употреблять в пищу наименее обработанную и разнообразную пищу.



Витамин B_{12} можно получить в подходящей для человеческого организма форме только из продуктов животного происхождения, например, из печени, мясных и молочных продуктов, яиц. Одна из возможностей получить большое количество витамина B_{12} – употреблять обогащенные продукты, например, пищевые дрожжи, добавляя их в пищу. Дефицит этого витамина у пожилых людей может быть вызван, прежде всего, ухудшением всасываемости витамина. В таких случаях следует принимать его в виде пищевой добавки, а в наиболее тяжелых случаях делают уколы с витамином B_{12} .

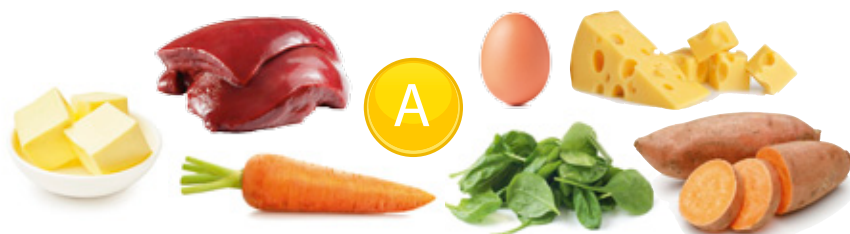
27

Фолаты (витамин B_9) очень важны для нормального обмена веществ в организме. При однообразном питании (мало цельнозерновых продуктов, бобовых, зеленых овощей) или при приеме определенных лекарств, которые могут снизить усвояемость фолатов, может возникнуть необходимость принимать их в качестве пищевой добавки.

Также у пожилых людей может быть потребность (например, по причине однообразного или недостаточного питания) в приеме других витаминов группы В в качестве пищевой добавки, прежде всего, **витамина B_6** , однако может быть даже сочетание различных витаминов группы В.

Если на вашем обеденном столе не хватает печени, сливочного масла, яиц и молочных продуктов, и в то же время вы не едите оранжевые и зеленые овощи, фрукты и ягоды (из которых можно получить предшественник витамина А бета-каротин), у вас может быть дефицит **витамина А**.

Витамин А играет незаменимую роль в зрении и здоровье слизистых оболочек, а также он необходим для защиты от инфекций.



Если вы употребляете в пищу слишком мало фруктов и овощей, а также ягод, вы не получаете достаточно **витамина С**. Витамин С помогает лучше усваиваться железу, повышает защитные свойства организма, обеспечивает здоровье кожи, десен, капилляров, зубов и костей и способствует нормальному заживлению ран.



Организм человека вообще не в состоянии самостоятельно синтезировать минеральные вещества, и их все необходимо получать с пищей.



Некоторые минеральные вещества нужны нам в больших количествах. Это кальций, калий, магний и натрий (их называют макроминералами). Но также важны и другие минеральные вещества, такие как железо, цинк, медь, йод, селен (микроминералы), которые нужны нам в небольших количествах.

Если вы разнообразно питаетесь, в организме образуется небольшой запас большинства минеральных веществ. Поэтому симптомы, вызванные дефицитом, могут проявляться только спустя какое-то время.

В наши дни особенно важно постоянно снабжать организм достаточным количеством кальция, железа, цинка и селена.

С возрастом снижается плотность костей. Поэтому нужно следить за тем, чтобы мы получали с пищей достаточно **кальция** и необходимых для его усвоения витаминов D₃ и K, магния, пищевого жира и т. п. Самыми лучшими источниками кальция являются молочные продукты. Кальций также содержится в бобовых, орехах и семенах, (зеленых) овощах, однако хуже усваивается из них. Если ассортимент употребляемых вами продуктов не позволяет получать достаточно кальция, нужно принимать его в виде пищевой добавки после предварительной консультации с врачом.



Дефицит **железа** может вызвать анемию – кровь не поставляет в клетки достаточное количество кислорода. Железо очень хорошо усваивается из продуктов животного происхождения – мяса, мяса птицы, субпродуктов, кровепродуктов. Дефицит железа может быть вызван недостаточным питанием, отсутствием мяса в меню или тем, что человеку сложно есть мясо потому, что у него плохие зубы или их нет. Количество мяса не должно быть большим (около 100 г красного мяса в неделю), и чтобы его было проще есть, измельчите и готовьте на пару или потушите его. Железо также содержится в продуктах растительного происхождения (например, в зерновых, бобовых, овощах, фруктах и ягодах), однако, чтобы лучше усваивать

из них железо, необходимо употреблять витамин С в достаточном количестве.



Проблемы могут возникнуть также с получением достаточного количества **магния** и **калия**. Помимо прочего, потребность в магнии также увеличивают, например, длительное употребление алкоголя, эстрогенов и диуретиков (выводят жидкость), и поэтому может возникнуть потребность принимать его в качестве пищевой добавки в дополнение к пище (самыми лучшими источниками являются семена, орехи, цельнозерновые продукты, мука кама). Магний нужен организму для выполнения различных функций, например, для нормального функционирования нервной системы, мышц, костей, системы кровоснабжения и т. п.

30



Для нормального функционирования нервной системы, регулирования кровяного давления и баланса жидкости, а также для мышц требуется **калий**. В основном калий получают из продуктов растительного происхождения (например, картофель, банан, редис, орехи, семена, топинамбур, сушеные фрукты-ягоды), а также из рыбы, куриного филе, печени.



Также важно получать достаточное количество **цинка** и **селена**. Цинк входит в состав многих ферментов, тем самым способствуя нормальному обмену веществ. Это также важно для функционирования иммунной системы, и его считают антиоксидантом. Цинк также может способствовать нормальной плотности костей и сохранению когнитивных функций.

Хорошими источниками цинка являются, например, хлопья для каши, мука кама, хлеб из цельнозерновой муки и хлеб с семенами, печеночный паштет, печень, свинина, говядина и мясо птицы горячей обработки, дрожжи и пищевые дрожжи (обогащенные дрожжевые хлопья), консервированный тунец, семена-орехи, сыр, булка из цельнозерновой муки.

31



Селен также требуется организму для антиоксидантной защиты, укрепления иммунной системы и для нормальной выработки гормонов щитовидной железы. В зависимости от мест произрас-

тания бразильский орех может быть очень хорошим источником селена. Также большое количество селена содержится в печени, печеночном паштете, в большинстве видов рыбы и морепродуктов, в семенах подсолнечника, в свинине, говядине и мясе птицы горячей обработки, во многих хлопьях для каши, яйцах.



32

Если вы сознательно не ограничиваете употребление соли (поваренная соль т. е. хлорид натрия), есть вероятность, что вы получаете с пищей слишком много **натрия**, который является фактором риска в плане высокого давления и появления отеков. В то же время нельзя забывать о том, что натрий, тем не менее, также очень нужен организму. Например, для того, чтобы вместе с калием сохранять баланс жидкости в клетках и вокруг них, или чтобы работали нервные импульсы. Взрослому человеку требуется примерно столько же натрия в день, сколько содержится в двух граммах соли (т. е. менее половины чайной ложки). Это не означает, что нужно обязательно есть соль, т. к. натрий



Обращайте внимание на избыточное количество соли в еде

содержится в продуктах естественным образом, однако в основном его получают из соли (как добавляя в блюда во время приготовления пищи, так и из готовых продуктов – прежде всего, ветчина, колбаса, консервы, полуфабрикаты).

Чтобы уменьшить количество натрия, поступающего в организм:

- ▶ отдавайте предпочтение продуктам с минимальной обработкой
- ▶ из числа аналогичных продуктов выбирайте те, в которых содержится меньше соли
- ▶ лучше добавляйте в блюда приправы, а не соль

Если же пытаться любой ценой избегать употребления натрия (соли) из пищи, и в то же время, например, сильно потеть, может возникнуть дефицит натрия. Поэтому рекомендуется, например, при потоотделении вместо обычной воды пить (минеральную) воду с небольшим содержанием соли.

Если в приготовлении блюд вы используете соль, то добавляйте ее в очень небольшом количестве, и для того, чтобы обеспечить поступление в организм йода, можно использовать обогащенную йодом соль.

Гималайскую соль рекламируют, как богатый источник минеральных веществ. С учетом того факта, что в день при приготовлении пищи можно добавлять в еду в лучшем случае максимально 2–3 г, количество получаемых минеральных веществ будет незначительным. Поэтому нет необходимости использовать именно гималайскую соль.

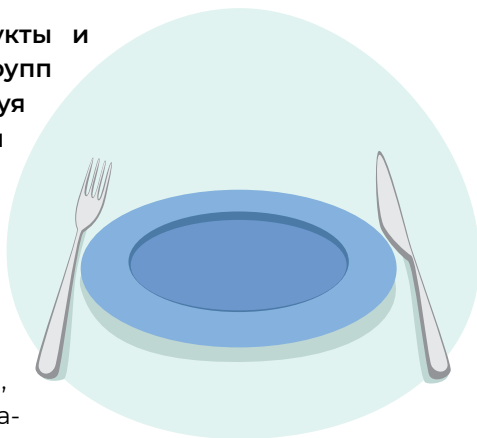
Сколько мне следует есть различных продуктов и блюд, чтобы получать все необходимые питательные вещества в достаточном количестве?

34

Самый простой способ для разнообразного и сбалансированного питания – соблюдать принцип пищевой пирамиды. В пищевой пирамиде содержатся рекомендованные количества разных групп продуктов на одну неделю при суточной потребности в энергии в 2000 ккал, а также пропорции различных групп продуктов между собой. При формулировке рекомендаций учитывается, что человек употребляет еду из всех групп продуктов. Все пять основных групп продуктов являются одинаково важными с точки зрения разнообразного и сбалансированного питания, однако больше всего нужно есть овощей и фруктов, ягод и крахмалосодержащих продуктов.

Ежедневно нужно есть продукты и блюда из пяти основных групп продуктов, при этом чередуя между собой продукты из одной и той же группы:

1. зерновые продукты и картофель
2. овощи, фрукты и ягоды
3. молоко и молочные продукты
4. рыба, мясо птицы, яйца, мясо
5. добавленные пищевые жиры, орехи, семена и маслосодержащие плоды



Употребляйте продукты из разных групп продуктов и также следите за размером порций

Чем больше вы готовите самостоятельно, используя продукты и блюда из всех групп продуктов, и чем меньше вы едите булочек, сладостей или купленных в магазине полуфабрикатов, тем более уверены вы можете быть в том, что ваш организм снабжается необходимыми питательными веществами для поддержания здоровья.

**САХАР, СЛАДОСТИ И
СОЛЕННЫЕ ЗАКУСКИ**

**РЫБА, МЯСО ПТИЦЫ,
ЯЙЦА, МЯСО**

**МОЛОКО И МОЛОЧНЫЕ
ПРОДУКТЫ**

**ДОБАВЛЕННЫЕ
ПИЩЕВЫЕ ЖИРЫ,
ОРЕХИ, СЕМЕНА,
МАСЛОСодЕРЖАЩИЕ
ПЛОДЫ**

**ЗЕРНОВЫЕ
ПРОДУКТЫ,
КАРТОФЕЛЬ**

**ОВОЩИ,
ФРУКТЫ И
ЯГОДЫ**



Приблизительное количество продуктов на неделю при
пищевой энергетической ценности в 2000 ккал

Поскольку в среднем пожилым мужчинам требуется около 1800–2000 ккал в день, а женщинам – 1600–1800 ккал в день, ниже приводится наиболее важная информация по каждой группе продуктов, а также рекомендованное среднесуточное количество при потре-

блении энергии в 1800 ккал. Нет необходимости употреблять все виды продуктов каждый день. Вы можете разделить рекомендованное количество на неделю.

Зерновые продукты и картофель

В течение дня следует съедать приблизительно:

- ▶ 3–6 ломтиков (в общей сложности ок. 150 г) цельнозернового хлеба, хлеба с семенами, ржаного хлеба, зерновой булки и/или сепика
- ▶ 200–300 г каши
- ▶ один картофель



Если по какой-то причине вы не можете есть глютен-содержащие зерновые (например, из-за целиакии), выбирайте продукты, которые не содержат глютена (гречка, пшено), и при необходимости увеличьте количество овощей в своем меню.

Недостаточное потребление зерновых продуктов может привести к дефициту клетчатки и витаминов группы В. В свою очередь, недостаточное количество клетчатки – это одна из причин, по которой состав микроорганизмов в кишечнике недостаточно полезен для здоровья.

Если хлеб и булка уже немного зачерствели, и вам их не разжевать, однако срок хранения еще не закончился, их можно сделать мягче, слегка разогрев в духовке (также поставив в духовку (микроволновую печь) миску с водой; в микроволновой печи на это уйдет около 30 секунд) или предварительно замочить их и использовать для приготовления различных блюд (например, хлебный суп).

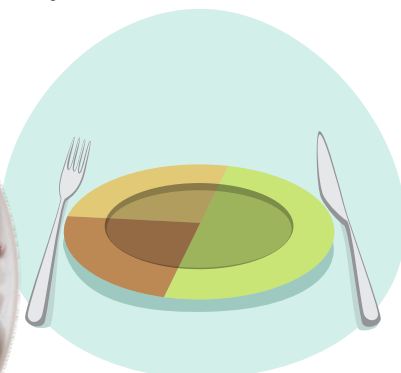
Овощи, фрукты и ягоды

В течение дня следует съедать как минимум:

- ▶ 300 г овощей
- ▶ 200 г фруктов и ягод



Чем более разнообразным (разноцветным) будет ваш выбор овощей, фруктов и ягод, тем лучше. Ягоды (в т. ч. замороженные) очень хорошо добавлять в утреннюю кашу.



37

Когда вы кладете себе в тарелку еду в обед и ужин, соблюдайте «правило тарелки»

Чтобы увеличить потребление овощей, соблюдайте «правило тарелки», т. е. как минимум половину тарелки в обед или ужин должны составлять овощи!

В соки, которые продаются в магазине, не добавляется сахар. Зато они содержат довольно много т. н. природных сахаров. Также содержание клетчатки и питательных веществ в соках меньше, чем в целых плодах и ягодах. Поэтому следует всегда выбирать целые

плоды или пюре и редко пить соки. Нектары и соковые напитки, помимо т. н. натуральных сахаров, также содержат добавленный сахар и поэтому вместе с другими сладкими напитками входят в группу сладостей.

Хотя сушеные фрукты и ягоды содержат достаточно много минеральных веществ, они, так же, как и соки, содержат много сахаров (даже если они неподслащенные) и дают довольно много энергии, т. к. вместо клетчатки из них удаляется вода. Поэтому если у вас лишний вес, лучше есть их поменьше, не более одной столовой ложки в день (около 15 г).

Также следите за своим самочувствием и избегайте тех плодов, которые вызывают вздутие и другие проблемы. В этом случае вместо того, чтобы есть их свежими, можно попробовать их варить или наоборот. Если не удастся избавиться от проблемы, есть очень много разных плодов, и просто выберите другие плоды, но не отказывайтесь от них полностью. Чтобы было проще жевать, измельчайте, натирайте, делайте пюре или варите плоды.

38

Если по какой-то причине вы все же вообще не можете есть фрукты, овощи или ягоды, обязательно принимайте витамин С в качестве пищевой добавки в дозировке 100 мг в день.

Молоко и молочные продукты

В день вы могли бы съедать примерно:

- ▶ 1–2 стакана жидких молочных продуктов (например, кефир, пахта, простокваша)
- ▶ плюс немного творога, домашнего сыра или сыра



У некоторых пожилых людей могут возникнуть проблемы с расщеплением содержащейся в молочных продуктах лактозы (молочный сахар), поскольку фермент лактаза, необходимый для расщепления лактозы, уже недостаточно активен.

Непереносимость лактозы может стать причиной боли в животе, вздутия, диареи и т. п. В основном люди, страдающие непереносимостью лактозы, все же переносят лактозу в небольших количествах и могут одновременно употреблять около 4–5 г лактозы, которые можно получить, например, из 100 мл молока. Содержание лактозы ниже в квашеных продуктах, а твердые сыры вообще не содержат лактозу. Если проблема очень серьезная, следует употреблять в пищу безлактозные молочные продукты. Если вы считаете, что у вас может быть непереносимость лактозы, до того, как отказаться от молочных продуктов, обратитесь к семейному врачу, чтобы точно установить это медицинским путем.

Употреблять очень жирные молочные продукты (сметану, сливки, очень жирные сыры) следует, скорее, умеренно. В то же время для питья прекрасно подходит цельное молоко или кефир, приготовленный из цельного молока, если пить его не больше 1–2 стаканов в день и при условии, что вы не будете есть также жирное мясо или мясные продукты и насыщенную жирами выпечку.

Отдавайте предпочтение молочным продуктам без подсластителей, в которые при желании можно самостоятельно добавить ягоды или фрукты. Помимо содержания жира и сахара, также важно следить за содержанием соли. Некоторые сыры могут содержать очень много соли, однако благодаря высокой пищевой ценности, на самом деле, нам нужно небольшое количество сыра. Покупая сыр и зерненный творог, выбирайте продукт с низким содержанием соли.

Если по какой-то причине вы вообще не можете пить молоко и/или есть молочные продукты, можно получать кальций, например, из орехов и семян, яичных желтков, рыбы, тофу, однако количество кальция, поступающее в кровь из этих источников, не всегда достаточное, и может возникнуть необходимость принимать кальций в виде пищевой добавки. Также может возникнуть необходимость принимать витамин B₁₂ в качестве пищевой добавки. Обязательно следите за тем, чтобы употреблять достаточное количество белка (стр. 19).

Рыба, мясо птицы, яйца, мясо и приготовленные из них продукты

В течение недели рекомендуется есть:

- ▶ как минимум 300 г рыбы (как более жирной, как, например, салака, лосось, форель, сельдь, так и менее жирной, например, камбала, щука, судак, окунь, сайда, тилапия, т. е. если вы будете есть рыбу четыре раза в неделю, это будет означать около 70–80 г рыбы в день (т. е. примерно три кусочка размером со спичечный коробок)
- ▶ 300–400 г мяса, **из которых как минимум половину может составлять мясо птицы**, т. е. если вы будете есть его каждый день, это будет означать около 40–60 г мяса в день, а если четыре раза в неделю, то около 75–100 г в день (т. е. примерно четыре кусочка размером со спичечный коробок)
- ▶ примерно четыре яйца



Отдавайте предпочтение рыбе и мясу птицы. Готовьте еду самостоятельно из свежей или замороженной рыбы или мяса и ешьте как можно меньше полуфабрикатов или мясных продуктов (ветчина, колбаса, сосиски, готовые котлеты и т. д.).

Пару раз в месяц можно есть печень или печеночный паштет. Соблюдайте умеренность в употреблении соленой рыбы и очень соленых рыбных консервов.

Если по какой причине вы вообще не можете есть рыбу и/или рыбные продукты, дозировка пищевой добавки с витамином D₃ на

масляной основе должна составлять не менее 25 мкг (т. е. 1000 IU) и обязательно следует дополнительно принимать в качестве пищевой добавки омега-3 жирные кислоты с длинной цепочкой (EPA, DHA).

Если по какой-то причине вы вообще не можете есть мясо или мясо птицы, у вас может быть дефицит железа и витамина B₁₂. Можно узнать, есть ли у вас дефицит, сдав анализ крови, и если невозможно устранить дефицит за счет пищи, следует принимать железо и витамин B₁₂ в виде пищевой добавки. Обязательно следите за тем, чтобы употреблять достаточное количество белка (стр. 19).

Добавленные пищевые жиры, орехи, семена и маслосодержащие плоды

В течение дня следует употреблять приблизительно:

- ▶ 1–2 ст. л. орехов-семян
- ▶ максимально 2 ст. л. сливочного масла или растительного масла, вместо них примерно одну треть авокадо (около 75 г)

Если вам сложно жевать, следует перемолоть или измельчить орехи и семена в миксере, кофеварке или погружным миксером или предварительно замочить их в воде.



Хорошо добавлять орехи и семена в разные блюда (например, в салаты, каши). Если вы хотите съесть орехи, убедитесь, что у вас нет на них аллергии.

Если по какой-то причине вы вообще не можете есть орехи и семена, следует каждый день принимать в качестве пищевой добавки витамины группы B, магний, цинк.

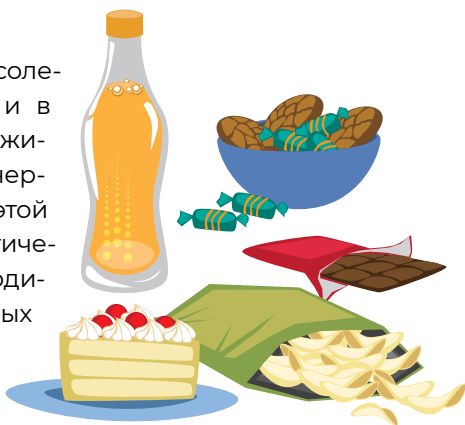
На вершине пирамиды находятся сладости. Сколько их можно есть?

Рекомендуется есть сладкие и соленые закуски как можно реже и в небольших количествах. В пожилом возрасте потребность в энергии меньше, и продукты из этой группы дают энергию, но практически вообще не содержат необходимых для организма питательных веществ.

Например, вы можете съесть в течение дня **только один продукт из перечисленных ниже:**

- ▶ 6 ч. л. сахара
- ▶ 3 ч. л. меда
- ▶ 5–6 ломтиков шоколада
- ▶ 3 конфеты или печенья
- ▶ 30 г пирожного (половину небольшого пирожного)
- ▶ 300 мл подслащенного напитка (лимонад, квас, ледяной чай, соковый напиток, нектар, вода с вкусовыми добавками, вода, обогащенная витаминами)
- ▶ 2 дл картофельных чипсов

**Как можно реже
употребляйте в
пищу продукты,
содержащие мало
питательных веществ**



Если вы сочетаете их между собой, необходимо уменьшить количество соответственно.

А что насчет алкоголя? Его вообще нет в пирамиде

В отношении алкоголя действует одно простое правило – чем меньше, тем лучше. Не следует употреблять алкоголь каждую неделю, а, скорее, редко и умеренно, например, по праздникам или важным событиям. При этом также нужно учитывать риски для своего здоровья и советы семейного врача.



Хотя говорится, что, например, красное вино в небольших количествах полезно и может улучшать аппетит, возможная польза не перевешивает того вреда, который алкоголь может нанести при его постоянном употреблении, например, усугубить заболевания кровеносной системы, бессонницу, нарушения пищеварительной системы.

Пожилым людям следует ограничить употребление алкоголя, прежде всего, потому что он дает энергию, однако алкогольные напитки не содержат необходимые питательные вещества. Также алкоголь ухудшает усвояемость питательных веществ, что еще более усугубляет их дефицит. Также следует учитывать, что алкоголь и лекарства несовместимы, т. к. их совместное воздействие может быть непредсказуемым. Кроме того, при употреблении алкоголя опасность падения повышается.

При употреблении алкоголя соблюдайте умеренность

Если вы иногда употребляете алкоголь, делайте это в умеренных количествах и в то же время ограничивайте употребление сладких и соленых закусок.

Умеренное потребление означает, что женщинам не следует употреблять более одной, а мужчинам более двух единиц алкоголя в день. Одна единица алкоголя – это, например, одна рюмка (30 мл) крепкого алкоголя, небольшой бокал (100 мл) вина или примерно полбутылки (250 мл) пива или сидра. Также необходимо следить за тем, чтобы в течение недели было как минимум четыре дня вообще без алкоголя. Нельзя суммировать количество алкоголя, которое вы не выпили в течение недели, и выпивать все сразу в один день.

Я слышал, что питание и движение должны быть сбалансированы. Что это значит?

44

Это означает, что энергия, которую вы получаете с пищей, полностью тратится на жизнедеятельность организма. Большая часть энергии тратится на основной обмен веществ (дыхание, работа сердца, мышечный тонус и т. д.). В зависимости от уровня физической активности энергия также тратится на нее.

Регулярное движение, помимо разнообразного питания, очень важно для поддержания здоровья, профилактики заболеваний (в т. ч. артрит, диабет, проблемы с кровяным давлением, тревожность, депрессия, деменция) и сохранения нормального веса.



Двигайтесь каждый день

В пожилом возрасте регулярная физическая активность помогает сохранять мышечную силу и функциональные способности, а также повышает способность справляться без посторонней помощи (в т. ч. прием пищи и ее приготовление, гигиенические процедуры, подъем со стула/с кровати, передвижение по дому и в окружающем пространстве) и отодвигает в далекое будущее возможную неспособность двигаться. Физически активные пожилые люди падают меньше, а даже если и падают, не получают серьезных травм. Также движение позволяет сохранять социальную активность. Любое движение также полезно для здоровья, если подвижность ограничена.

Следите за тем, чтобы вы не находились слишком долго в положении сидя (не более 45 минут), читая, занимаясь рукоделием или проводя время за экраном. По возможности двигайтесь каждый час, делайте гимнастику и упражнения на растяжку или выходите на улицу.



Пожилые люди должны регулярно выполнять посильные упражнения.



¹ Занятие имеет среднюю интенсивность, если частота ударов сердца и дыхание ускоряются, однако человек может спокойно разговаривать

² Занятие имеет высокую интенсивность, если оно связано с усилием и напряжением, и частота ударов сердца и дыхание ускоряются так сильно, что человеку становится трудно разговаривать

Тренировка на выносливость (например, ходьба, походы, танцы, плавание, водная аэробика, бег, езда на велосипеде, игры с мячом) задействует большую часть мускулатуры, повышает выносливость, частоту дыхания и работу сердца, тем самым воздействуя на сердечно-сосудистую систему и органы дыхания.



Силовая тренировка (например, упражнения на мышцы живота, отжимания, приседания, выпады, упражнения на тренажерах и с гантелями, некоторые садовые работы) повышает интенсивность основного обмена веществ, увеличивает мышечную массу, мышечную силу и ежедневный расход энергии. Использование мышечной силы в повседневном движении и на тренировке помогает затормозить снижение плотности костей и усугубление слабости в мышцах, а также замедлить разрушение костей и предотвратить необратимые повреждения суставов. Укрепление мышц спины, живота и ног также способствует улучшению чувства баланса.



Выберите любое
упражнение по душе

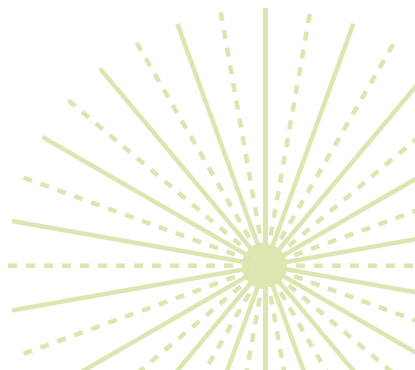
3. Упражнения/занятия, которые **улучшают баланс**, следует делать как минимум три раза в неделю, а также **упражнения на растяжку** для поддержания подвижности суставов и эластичности мышц самостоятельно или в конце тренировки на выносливость и силовой тренировки

Очень важно выполнять упражнения на баланс, а также на растяжку (например, подъем с кровати-со стула, ходьба поочередно на цыпочках и на пятках, стояние на одной ноге или на балансирующей подушке, или на другом приспособлении, которое помогает поддерживать баланс, сгибания, растяжения) для того, чтобы предотвратить падения и переломы.

Особенно рекомендуется пару раз в неделю **выполнять упражнения различных видов**, т. е. сочетание как минимум двух типов упражнений, перечисленных выше (например, аэробные упражнения, укрепляющие мышцы и улучшающие баланс). Необходимого объема движения можно добиться в виде непрерывных действий на протяжении как минимум 10 минут. Рекомендуется равномерно распределить недельную нагрузку.

На что еще следует обращать внимание во время движения (если вы еще недостаточно активны)?

- ▶ Выберите упражнение, которое вам действительно нравится, и начните с небольших целей, например, «на этой неделе я совершу три 10-минутных прогулки»
- ▶ Используйте для движения подходящую одежду и обувь
- ▶ Начиная физическую активность потихоньку и постепенно увеличивайте время активности, активные дни и/или интенсивность упражнений
- ▶ При необходимости перед началом движения проконсультируйтесь со своим семейным врачом в том случае, если после активного движения вы чувствуете боль, затрудненное дыхание, сонливость и т. п. Особенно важно проконсультироваться с врачом, если вы страдаете каким-либо заболеванием, например, остеоартритом, диабетом, высоким кровяным давлением или другим заболеванием сердечно-сосудистой системы, имеете физическое увечье или восстанавливаетесь от опухолевого заболевания
- ▶ По возможности выполняйте движения на свежем воздухе в дневное время вместе с товарищами
- ▶ Всегда начинайте активные движения с небольшого разогрева и заканчивайте спокойными упражнениями
- ▶ Во время движения всегда соблюдайте правила безопасности
- ▶ Пейте достаточно воды (см. стр. 22)



Кажется, что здоровое питание – это дорого ...

Пожилые люди тщательно следят за стоимостью продуктов и зачастую выбирают продукты подешевле.

Однако не всегда дешевый продукт означает, что продукт обладает достаточной пищевой ценностью.

С виду дорогой продукт, как правило, является более полноценным (в нем содержится больше питательных веществ, и они более разнообразны), однако, на самом деле, в итоге он даже может оказаться дешевле.



Покупайте более качественные продукты, готовьте еду сами

50

Для этого всегда следует читать этикетку на упаковке. Также за те же деньги можно делать более качественный выбор. Приведем несколько примеров.

Что лучше купить – свежее мясо или мясо с приправами?

В мясо иногда добавляют воду и соль. Например, в слабосоленом филе бройлера содержание мяса составляет 80%. Если килограмм филе стоит 6 евро, а килограмм слабосоленого филе стоит 5.50, то если отнять от слабосоленого филе добавленную воду и соль, стоимость чистого мяса в слабосоленом филе бройлера составляет около 7 евро.



Лучше всегда покупать чистое мясо (птицы), а не варианты с солью, цена за килограмм которых кажется дешевле. Такое мясо также поможет вам держать под контролем потребление соли.

Не стоит покупать и съедать большое количество мяса и рыбы. При приготовлении пищи для «создания массы» и заполнения желудка следует добавлять в состав блюда больше овощей, цена за килограмм которых ниже стоимости мяса. Также стоит делать котлеты и фрикадельки самостоятельно, а не покупать готовые в магазине. Когда вы готовите сами, вы также можете контролировать, что и в каком количестве следует добавить в блюдо (например, соль).

Что лучше купить – сок или соковый напиток?

В соке содержание сока всегда 100%, в нектаре 25–40%, а в соковом напитке оно не определено. Поэтому в соковом напитке содержание сока может составлять всего лишь около 5%, а остальная часть может быть вода и сахар. Следовательно, из литра сока дома можно приготовить около 15 литров сокового напитка, если развести его водой.

По сравнению с соками и соковыми напитками в свежих плодах содержание питательных веществ и клетчатки выше, а содержание сахара ниже. Кроме того, цена плодов за килограмм часто ниже, чем литр сока из того же плода.

Отдавайте предпочтение не сокам и соковым напиткам, а свежим плодам, в которых выше содержание необходимых питательных веществ и клетчатки.

Ниже мы приводим примеры различий между тем, что выбрать для перекуса – орехи и семена или булочку

По деньгам получается примерно то же самое – съедите ли вы булочку весом около 50 г или 25 г орехов и семян. В плане содержания энергии оба варианта дают около 150 ккал. Из булочки вы не получите практически никаких необходимых питательных

веществ, в то время как различные орехи и семена содержат клетчатку, витамины и минеральные вещества в достаточно большом количестве. Например, из 25 г следующих орехов и семян женщина в возрасте 60 лет может получить:

- ▶ клетчатку – из семян чиа одну треть и из льняных семян одну четвертую дневной нормы
- ▶ кальций – из семян чиа одну пятую дневной нормы
- ▶ магний – треть дневной нормы из семян кунжута и подсолнечника, бразильского ореха
- ▶ железо – из тыквенных семян одну четверть дневной нормы
- ▶ цинк – из кунжутных семян и семян подсолнечника одну пятую дневной нормы
- ▶ медь – из орехов кешью и бразильского ореха, а также из семян подсолнечника половину дневной нормы
- ▶ селен – из бразильского ореха всю дневную норму
- ▶ витамин Е – из семян подсолнечника и миндаля три четверти дневной нормы
- ▶ витамин В₁ – из льняных семян, семян подсолнечника и кунжутных семян немного более одной трети дневной нормы
- ▶ витамин В₂ – из миндаля около одной шестой дневной нормы
- ▶ витамин В₆ – из семян подсолнечника около одной пятой дневной нормы
- ▶ фолаты – из семян подсолнечника около одной пятой дневной нормы

Второй пример того, какие преимущества в плане питательных веществ овощи имеют перед булочкой

За деньги, потраченные на 50-граммовую булочку, можно купить около килограмма свеклы-моркови-капусты-брюквы. Если съесть по 100 г всех этих продуктов (т. е. в день всего 400 г, что составляет примерно такое же количество энергии, как из булочки), при этом половину количества свежими, а половину после горячей обработки, женщина в возрасте 60 лет может получить:

- ▶ витамин А (через бета-каротин) – всю суточную дозу
- ▶ витамин С – более трех четвертых суточной дозы

- ▶ фолаты – половину суточной дозы
- ▶ клетчатка, калий – почти половину суточной дозы
- ▶ медь, витамин В₆ – четверть суточной дозы
- ▶ железо, магний, витамин В₁, ниацин – примерно одну пятую суточной дозы

Ниже приводится ряд рекомендаций, которые помогут вам сэкономить деньги.

- ▶ Перед тем, как пойти в магазин, всегда составляйте список покупок – это поможет вам удержаться от спонтанных покупок
- ▶ Следите за скидками, но в то же время проверяйте срок хранения продуктов
- ▶ Если вы используете продукт часто и в больших количествах (особенно те продукты, которые долго хранятся, например, сухие продукты, орехи и семена), лучше купить большую упаковку, т. к. стоимость за килограмм в таком случае будет ниже. Если вы не планируете съесть все продукты сразу, уберите некоторые из них (например, выпечку, мясо, рыбу) в морозилку
- ▶ Некоторые продукты (рыбу, мясо и т. п.) можно покупать на двоих или даже на троих с другом или с друзьями
- ▶ Разумно сравнивать стоимость за штуку и за килограмм одного и того же продукта. Может показаться, что стоимость за штуку ниже, однако нельзя забывать о разнице в весе

53

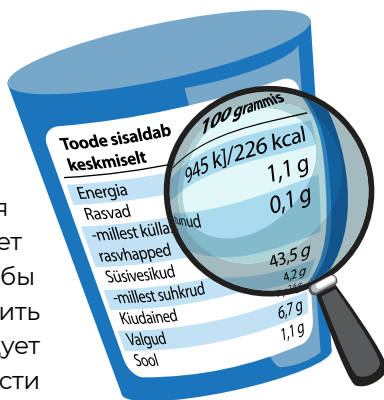
							
РИС		РИС		ФИЛЕ ЛОСОСЯ		ФРИКАДЕЛЬКИ	
1 кг	1.30	500 г	1.20	1 кг	9.00	1 упаковка (300 г)	3.00
		На самом деле:		100 г	0.90	1 кг	10.00
		1 кг	2.40			100 г	1.00

- ▶ Дешевле покупать свежие продукты и готовить из них самостоятельно, чем покупать готовые продукты или полуфабрикаты
- ▶ В отношении фруктов, овощей и ягод отдавайте предпочтение сезонным плодам, которые стоят дешевле

- ▶ Часто стоимость за килограмм замороженных фруктов, овощей и ягод ниже, а качество лучше, чем у несезонных свежих плодов
- ▶ Если у вас есть возможность самостоятельно вырастить какие-то плоды или ягоды, взять их у знакомых или собрать в лесу и заморозить, это вас очень выручит. Садовые работы и сбор ягод – это еще и отличная физическая нагрузка
- ▶ Делать консервы самостоятельно - дешевле, а если использовать меньше соли и сахара, то еще и более полезно

Как понять в магазине, стоит или не стоит покупать тот или иной продукт?

Поскольку у пожилых людей, как правило, достаточно времени, чтобы внимательно изучить информацию о продуктах в магазине, пользуйтесь этой возможностью разумно. Хотя чтение информации на этикетках может показаться непростым занятием, чтобы принять правильное решение и купить полноценные продукты, все же следует читать этикетки. При необходимости можно использовать лупу или попросить продавца зачитать нужную вам информацию.



Читайте этикетки на продуктах

Некоторые важные вещи, на которые следует обращать внимание на этикетке продуктов:

- ▶ **перечень ингредиентов** показывает, из чего изготовлен продукт – ингредиенты продукта указываются в составе в зависимости от их содержания по уменьшению. Поэтому чем выше в списке ингредиентов, например указан сахар (сироп фруктозы, мед и т. п.), тем больше в продукте содержится добавленных сахаров

- ▶ нельзя употреблять в пищу продукты с просроченным **«kölblik kupi» (сроком годности)**. Такой продукт может испортиться, и у вас может случиться диарея или рвота. Отметка «parim enne» (срок реализации) используется на продуктах с большим сроком хранения, и по истечении указанного срока запах, вкус или текстура продукта могут испортиться, хотя какое-то время их еще безопасно есть. Поэтому перед тем, как употреблять в пищу продукты с истекшим «сроком реализации», убедитесь в их безопасности
- ▶ **информация о пищевой ценности** (содержание энергии и питательных веществ на 100 г) помогает делать правильный выбор с точки зрения здоровья, например, ограничить потребление насыщенных жирных кислот или соли

ШОКОЛАДНОЕ ПИРОЖНОЕ

Состав: сливки 35%, куриное яйцо, темный шоколад 25% (масса какао, сахар, масло какао, эмульгатор: соевый лецитин, ваниль), сливочное масло, консервированные фрукты (мандарины, вода, сахар, лимонная кислота), сахар, питьевая вода, картофельный крахмал, желатин, ванилин.

Информация о пищевой ценности на 100 г продукта:

Энергия.....	1448 кДж / 346 ккал
Жиры.....	24,9 г
из которых насыщенные жирные кислоты.....	14,7 г
Углеводы.....	26,2 г
из которых сахара.....	22 г
Клетчатка.....	0,7 г
Белки.....	4,2 г
Соль.....	0,1 г

Срок реализации:
01.02.2021

У пожилой женщины суточная потребность в энергии составляет около 1800 ккал, из которых обед должен составлять около 1/3, т. е. 500–600 ккал

Чем меньше добавленного сахара (макс. 45 г/в день из всех источников вместе), тем лучше. К сожалению, это можно приблизительно увидеть только в перечне ингредиентов – чем выше сахар в этом списке, тем больше его содержится в продукте

Суточная потребность в жирах при 1800 ккал составляет около 50–70, из этого количества насыщенные жирные кислоты составляют максимально 20 г

Домашний фарш		Домашний фарш	
Состав: свинина (50%), говядина (50%)		Состав: говядина (49,6%), свинина (49,6%), соль	
Средняя пищевая ценность 100г свежего, т.е. термически нео- бработанного мяса:		Средняя пищевая ценность 100г свежего, т.е. термически нео- бработанного мяса:	
Энерге- тическая ценность	1089 кДж/ 263 ккал	Энерге- тическая ценность	922 кДж/ 223 ккал
Жиры	23 г	Жиры	20 г
из них насыщенные жирные кислоты	8,6 г	из них насыщенные жирные кислоты	12,6 г
Углеводы	0 г	Углеводы	0,2 г
из них сахара	0 г	из них сахара	0,02 г
Белки	14 г	Белки	10,5 г
Соль	0,1 г	Соль	0,8 г
Содержание соли обусловлено только наличием природного натрия		Добавленная соль + соль, рассчитанная на основе содержания натрия в ингредиентах	

Количество соли выражается как в количестве добавленной в продукт соли, так и в количестве натурального содержащегося в продукте натрия, переработанного в соль. Взрослому человеку достаточно максимально 6 г соли в течение дня из всех источников

Также полезно знать, что:

- ▶ соль, которую производитель добавляет в мясо (птицы) (за исключением фарша), должна указываться в названии продукта (например, шейный карбонад с приправами, слабо-соленое филе бройлера). Если продукт содержит только натуральный натрий, производители должны его пересчитать и указать на упаковке в качестве соли. Если в ходе производства товара не добавлялась соль, в информации о пищевой ценности может быть указано, что содержание соли связано с наличием натурального натрия. По возможности выбирайте мясо, в которое производитель не добавлял соль
- ▶ если продукт внешне напоминает обычный, знакомый вам продукт (например, сметана, сыр, шоколад или сок), однако в его названии используются слова «соус», «со вкусом», «десерт», «крем» и т.п., следует внимательно изучить этикетку на упаковке. В отношении таких продуктов можно предполагать, что речь не идет о традиционном продукте. Например, в продукте, который внешне напоминает сметану, молочный жир может быть заменен на жир растительного происхождения

Я живу один/одна, и на одного человека готовить еду скучно и сложно ...



Даже если вы живете один или одна, все равно следует самостоятельно готовить и регулярно питаться. Не питайтесь только бутербродами, булочками или полуфабрикатами.

По возможности превращайте прием пищи в социальное событие, наслаждайтесь едой

57

Возможно, вам помогут следующие советы.

- ▶ Начните с планирования приемов пищи и перекусов
- ▶ Можно сразу же приготовить побольше еды, чтобы осталось также и на следующий день. Если еды еще больше, распределите ее на небольшие порции, укажите дату и заморозьте.

Вы сможете без труда в течение следующего месяца (не дольше) доставать еду из морозилки и разогреть ее

- ▶ Храните в морозилке также купленные в магазине замороженные овощи и ягоды, из которых просто готовить разные блюда
- ▶ Если вы покупаете готовые продукты (например, суп в банке) или полуфабрикаты, всегда добавляйте в них больше овощей – так процесс приготовления пищи будет проходить проще и быстрее, еда будет более полноценной, а стоимость за килограмм будет получаться ниже

- ▶ Проводите совместные ужины/обеда с друзьями или соседями – вместе веселее и лучше аппетит
- ▶ Смело участвуйте в работе клубов и в других занятиях, предназначенных для пожилых людей, которые дают возможность собираться всем вместе и готовить еду. Если в том месте, где вы живете, пока нет подобного кружка, но в клубе для пожилых есть возможности для приготовления пищи, организуйте его сами
- ▶ Если вы сами не умеете готовить или по какой-то причине неспособны на это, обязательно обратитесь за помощью
- ▶ Ведите пищевой дневник – у вас будет полный обзор того, как вы питаетесь. Если вы запишете свои приемы пищи и покажете их своему семейному врачу, он/она сможет дать вам хороший совет по питанию. Пищевой дневник можно вести на бумаге или же использовать бесплатную программу для анализа меню в интернете Nutridata (tap.nutridata.ee)

В последнее время много говорят о безопасности поведения, связанного с питанием. Что я могу сделать, чтобы моя еда была безопасной?

Поскольку у пожилых людей иммунная система часто ослаблена, нужно делать все, чтобы уберечь себя от болезней (например, сальмонеллез или листериоз), источником которых могут стать продукты. Риска заболеть этими болезнями помогают избежать рекомендации, перечисленные ниже.

Употребление в пищу испорченных продуктов и блюд может стать причиной боли в животе и рвоты.

Помните о том, что нельзя есть продукты с плесенью. Даже если снять плесень с варенья или булки, и вам покажется, что у продукта нет неприятного



Следите за безопасностью поведения связанного с питанием

запаха, микотоксины, которые вырабатывают плесневые грибы, успевают проникнуть в продукт. Однократное или краткосрочное употребление микотоксинов в больших количествах может вызвать, например, повреждения печени или почек, а длительное употребление микотоксинов может повысить риск развития раковых заболеваний.

Следует выбросить заплесневелый или иным образом испортившийся продукт.

Микроорганизмы, которые вызывают порчу продукта, как правило, требуют для своей жизнедеятельности тех же условий, что и мы – им нужны питание, кислород, тепло и т. д. Чтобы они не распространялись в продукте, а продукт был безопасным для употребления в пищу, необходимо создать для них наименее благоприятные условия.



Простые советы о том, как готовить еду и употреблять ее в пищу безопасным образом

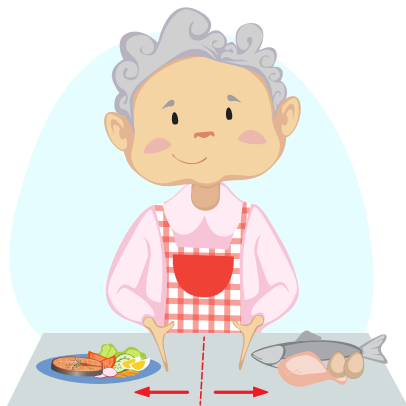
Поддерживайте чистоту

- ▶ Мойте руки перед едой, многократно во время приготовления пищи и всегда после посещения туалета с обеих сторон, т. е. не менее 20 секунд
- ▶ Тщательно мойте все поверхности и кухонные принадлежности, которые вы используете для приготовления пищи
- ▶ Поддерживайте чистоту в кухне, а также мойте продукты, защищайте их от насекомых и грызунов, не пускайте на стол домашних животных
- ▶ Тщательно полоскайте тряпку и губку для мытья посуды и меняйте их на новые как минимум через каждые две недели



Отделяйте готовые продукты от свежих

- ▶ Храните сырые яйца, мясо (птицы), рыбу и другие морепродукты отдельно от других продуктов
- ▶ Не допускайте контакта готовых блюд с сырыми продуктами (рыба, морепродукты и т. п.)

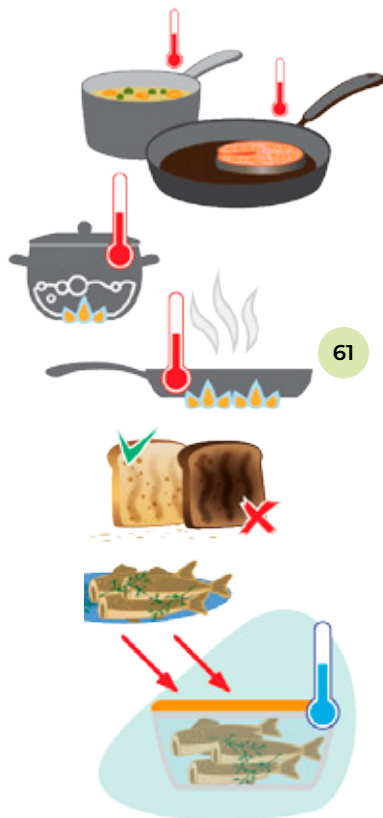


- ▶ Во время обработки сырых продуктов используйте специальные кухонные принадлежности (ножи и разделочные доски) или тщательно мойте их после использования сырых продуктов и приготовления пищи



Тщательно готовьте продукты, соблюдайте принципы приготовления пищи

- ▶ Тщательно готовьте (запекайте) продукты, особенно мясо (птицы), яйца, рыбу и другие морепродукты
- ▶ Всегда тщательно разогревайте супы и тушеные блюда
- ▶ Также разогревайте блюдо, если вы едите его во второй раз (только то количество, которое вы съедите за один раз), до кипения. Третий раз нагревать одно и то же блюдо уже нельзя
- ▶ Если вы что-то жарите, нельзя нагревать масло до задымления
- ▶ Не пережаривайте продукты. Например, если вы обжариваете булочку или жарите картошку, дождитесь появления легкой золотистой корочки и выключайте, не допускайте пригорания мяса и рыбы, а также их чрезмерной обжарки



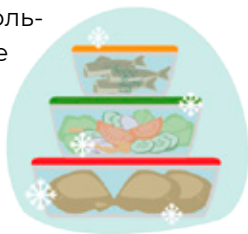
Храните продукты при безопасной температуре

- ▶ Не оставляйте готовую еду при комнатной температуре дольше чем на 1,5-2 часа
- ▶ Если вы не можете съесть все, быстро охладите блюдо (например, поставив кастрюлю в холодную воду) и затем



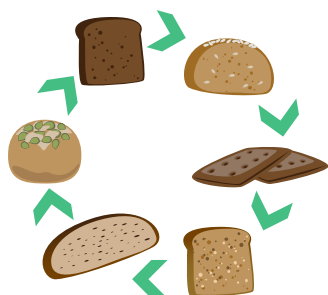
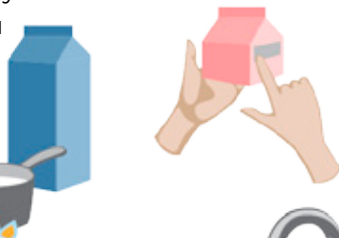
поставьте в морозилку или заморозьте небольшими порциями (укажите на упаковке также дату заморозки)

- ▶ Если вы купили больше продуктов, чем сможете съесть, можно заморозить выпечку (например, хлеб), овощи и фрукты, мясо, рыбу, готовые продукты, а также приготовленные вами блюда, которые вы не успели съесть
- ▶ Не размораживайте замороженные продукты при комнатной температуре – делайте это в холодильнике. Не замораживайте продукт повторно после разморозки
- ▶ Помните о том, что полки на дверце в холодильнике – это самые теплые места



Используйте чистую воду и свежие продукты

- ▶ Используйте чистую воду или вскипятите ее, чтобы убедиться в ее чистоте
- ▶ Выбирайте только свежие продукты без признаков порчи
- ▶ Не употребляйте в пищу продукты с просроченным “kölblük kuni”
- ▶ В целях безопасности используйте пастеризованное молоко или прокипятите непастеризованное молоко, не ешьте сырые яйца



- ▶ Всегда тщательно мойте овощи и фрукты
- ▶ В одной группе продуктов выбирайте как можно более разнообразные продукты. Также выбирайте продукты от разных производителей и/или от разных фирм



Я принимаю лекарства. Как они влияют на еду и наоборот?

Некоторые лекарственные препараты могут влиять на усвояемость пищи (как правило, ухудшают ее), однако в то же время еда и напитки также могут влиять на усвояемость лекарств. Поэтому перед приемом лекарств всегда необходимо тщательно читать инфолист и найти информацию о том, следует ли принимать лекарство до, после или во время еды. Также нужно узнать, есть ли напитки (например, молоко, кофе), с которыми нельзя употреблять лекарство. Нельзя одновременно употреблять лекарства и алкоголь!



Следите за взаимодействием лекарств и продуктов

Некоторые лекарственные препараты могут влиять на вкусовые ощущения или вызывать тошноту, потерю аппетита и из-за этого может уменьшиться количество употребляемой пищи. В таких случаях следует обязательно проконсультироваться с семейным врачом, чтобы найти лекарство, у которого не будет таких побочных эффектов.

После того, как семейный врач выпишет вам то или иное лекарство, обязательно нужно спросить, может ли оно ухудшать усвояемость того или иного питательного вещества, и нужно ли его принимать дополнительно в качестве пищевой добавки.

В этой книге так много информации! С чего же мне начать?

Несомненно, большая часть информации в этой книге уже была вам знакома, однако хочется надеяться, что вы также узнали много нового. Бывает довольно сложно изменить укоренившиеся привычки. Если же вы все-таки хотите поддерживать собственное здоровье, начните с маленьких шагов, и, прежде всего, с тех, которые вам легче всего будет сделать.



Начните с маленьких шагов

Например, начните с этих трех.

- ▶ Питайтесь регулярно, не пропускайте приемы пищи
- ▶ Планируйте приемы пищи заранее, отправляйтесь в магазин со списком продуктов
- ▶ Каждый день ешьте какие-то продукты из пяти основных групп продуктов:
 1. овощи, фрукты и ягоды
 2. зерновые продукты и картофель
 3. молоко и молочные продукты (прежде всего, кефир, пахта, простокваша)
 4. рыба, мясо птицы, яйца, мясо
 5. добавляемые пищевые жиры, орехи, семена и маслосодержащие плоды

Затем можете выбрать что-то из следующих рекомендаций. Когда выбранные вами действия войдут в привычку, через пару месяцев пересмотрите этот список – что еще вы могли бы изменить. Соблюдайте регулярность в формировании собственных привычек и изменении образа жизни.

- ▶ Каждый день съедайте как минимум 3 горсти (300 г) овощей (в т. ч. бобовых)
- ▶ Каждый день съедайте как минимум 2 горсти (200 г) фруктов и ягод
- ▶ Отдавайте предпочтение цельнозерновому хлебу, хлебу с семенами, ржаному хлебу, сепику и цельнозерновой булке, а не обычной булке и хлебу
- ▶ Как минимум два раза в неделю ешьте рыбу
- ▶ Каждый день съедайте полную столовую ложку орехов и семян (измельченных, перемолотых, замоченных или добавляйте их в пищу)
- ▶ Как можно реже ешьте булочки, печенье, конфеты и другие сладости
- ▶ Замените сладкие напитки (сок, нектар, соковый напиток, сироп и т. п.) на чистую воду
- ▶ Ешьте медленно, наслаждайтесь пищей
- ▶ Во время еды не занимайтесь посторонними делами – просмотром телевизора, разговором по мобильному телефону, чтением газеты
- ▶ Каждый день пейте 2–4 стакана (стакан = 200 мл) чистой воды
- ▶ Если вы употребляете алкоголь, делайте это умеренно
- ▶ Двигайтесь как можно больше (на свежем воздухе), высыпайтесь
- ▶ Чтобы избавиться от депрессии, общайтесь с друзьями и семьей, найдите себе хобби, гуляйте на природе
- ▶ Если вы живете один или одна, хотя бы несколько раз в месяц кушайте (и готовьте еду) вместе с другом или соседом



Куда обратиться, если мне понадобится помощь?

- ▶ Если вам нужна помощь в походе в магазин или с транспортом, не стесняйтесь обращаться к близким или соседям. Людям приятно, когда они могут помочь в меру своих возможностей

- ▶ Если у вас возникают проблемы с покупкой еды (денежные, транспорт и т. п.) или с ее приготовлением, обязательно свяжитесь с социальным работником



**При
необходимости
обращайтесь за помощью**

- ▶ Если у вас есть проблемы с употреблением пищи (пережевывание, глотание и т. п.), после еды начинаются проблемы с желудком, изменилось чувство вкуса или аппетит, вам кажется, что вам следует принимать пищевые добавки, или вы сильно похудели за короткое время, свяжитесь с семейным врачом
- ▶ Если вам нужна помощь в пересмотре вашего питания, и вы хотите получить индивидуальные рекомендации, например, по причине болезни, спросите совета у семейного врача или медсестры. На сегодняшний день уже очень много семейных сестер прошли курсы по питанию. Рекомендации по обычному питанию также могут дать нутрициологи, а совет, связанный с питанием при том или ином заболевании – терапевты по питанию. Имена специалистов с соответствующей квалификацией можно найти на странице www.terviseinfo.ee с ключевым словом «консультанты по питанию»
- ▶ Если вам все же некому помочь, а готовить вам приходится через силу, задумайтесь об услугах дома престарелых

Примерное меню

Приведенное ниже меню составлено таким образом, что при его использовании вы будете получать все необходимые для организма питательные вещества (за исключением витамина D₃, который следует принимать в виде пищевой добавки) в необходимом количестве и правильном соотношении. Данное меню не означает, что теперь вы должны будете питаться только так. У каждого есть свобода выбора в соответствии с вкусовыми предпочтениями и возможностями. Данное меню – это лишь пример, питаясь по которому, вы сможете поддержать свое здоровье. Однако рекомендуем по возможности как можно чаще использовать приведенные здесь рекомендации. И, конечно же, обязательно советуйте это меню свои друзьям. Дни в меню можно менять местами или повторять те или иные блюда несколько дней подряд.

В таблицах приводится примерное меню с суточным энергопотреблением в 1600, 1800 и 2000 ккал, и поэтому одно и то же меню можно использовать для разных членов семьи. Количество продуктов в меню указано в граммах и в чистом весе (если не отмечено иное), и готовое блюдо для всех рецептов будет весить 1000 г.

Это означает, что если, например, в меню указано 200 г каши, следует брать все компоненты в размере $\frac{1}{5}$ от указанного в рецепте количества. Если же два человека съедают 500 г каши, берите $\frac{1}{2}$ от количества указанных в рецепте компонентов. Если указанные в составе рецепта продукты требуют очистки, их вес указан как в неочищенном (брутто), так и в очищенном виде (нетто).



Приятного аппетита!

Иногда потеря веса в результате очистки можно быть больше или меньше указанной, и поэтому рекомендуем при приготовлении блюда руководствоваться количеством нетто.

В рецептах также важно следить за содержанием жира в продуктах, т. к. оно влияет на количество получаемой энергии. В указанном меню и рецептах содержатся питательные вещества следующей жирности:

- ▶ молоко, кефир и йогурт без вкусовых добавок – жирность 2,5%, обогащены витамином D₃
- ▶ сметана – жирность 20%; сливки для кофе – жирность 10%; взбитые сливки – жирность 35%
- ▶ зерненный творог – нежирный, жирность 0,1%; творог – без вкусовых добавок, нежирный, жирность 0,5%
- ▶ крем-сыр – *light*, жирность 11%; сыр – с очень низким содержанием жира, жирность 5%
- ▶ фарш – смешанный фарш, жирность 25%

Чтобы приправить блюда, а также для того, чтобы получать достаточно йода, в течение дня можно употреблять щепотку йодированной соли. Лучше используйте пряные травы и приправы без соли. Вместо сахара можно использовать мед или наоборот. Поскольку сегодня мы используем много предварительно обработанных продуктов, у людей часто наблюдается дефицит витаминов группы В также если их питание достаточно разнообразно. Хорошим источником витаминов группы В являются пищевые дрожжи (дрожжевые хлопья), которые можно купить в магазине. Пищевые дрожжи хорошо подходят, например, для тушеных блюд и для запеканок.

В сентябре 2020 года на основании цен в интернет-магазине одна сеть магазинов с относительно недорогой пищевой корзиной вычислила расходы (не учитывались предложения со скидками), если питаться месяц по примерному меню на 2000 ккал. Стоимость только лишь необходимых продуктов составила около 150 евро. На самом деле, некоторые продукты лучше сразу закупить в более крупных количествах, в зависимости от размера упаковки,

и остальное количество можно будет использовать в будущем. Обращайте внимание на то, что часто продукты можно покупать дешевле, если приобретать их во время кампаний, что еще более снизит стоимость примерного меню.

Представленное здесь примерное меню также есть в программе анализа питания Nutridata tap.nutridata.ee (она для всех бесплатная, однако сначала нужно зарегистрироваться).

1. день

70

1-й день	1600 ккал	1800 ккал	2000 ккал
ЗАВТРАК			
Каша с семенами и отрубями из хлопьев для каши, банан (мед, миндаль)	200/100	200/100 (5/10)	200/100 (5/20)
Кофе с молоком и сахаром	200/50/5	200/50/5	200/50/5
Ломтик хлеба с семенами с крем-сыром	35/10	35/10	35/10
ОБЕД			
Запеканка с салакой, вареный картофель, вареная свекла	250/100/100	250/150/100	300/150/100
Цельнозерновой хлеб	-	35	55
Кефир	150	200	200
Мармеладная конфета	20	-	-
ПЕРЕКУС			
Йогурт без вкусовых добавок, черная смородина, мед	100/50/10	120/50/10	150/50/10
УЖИН			
Котлета, вареная морковь, брокколи и вареная фасоль, йогурт без вкусовых добавок	50/100/100/100/30	50/150/150/100/30	60/150/150/100/30
Цельнозерновой хлеб	35	35	35
Травяной чай, сахар	250/5	250/5	250/5

Каша

Приготовление:

Вскипятите воду, добавьте молоко, отруби и смесь хлопьев. Варите на небольшом огне до готовности. При желании можно добавить немного соли.

Пищевой продукт	Нетто, г
Вода	600
Молоко	250
Овсяные отруби	40
Хлопья для каши с семенами и отрубями	180
Общее количество	1000

Запеканка с салакой

Приготовление:

Добавить приправы в очищенную салаку (филе салаки), оставить примерно на 30 минут. Лук очистить, мелко нарезать, немного обжарить в масле. Два филе салаки сложить внутренней стороной, а между ломтиками филе положить лук. Выложить рыбу симметрично в низкую форму для запекания, смазанную маслом. Если использовать целую рыбу, перекладывайте слой рыбы слоем лука. Перемешать томатное пюре и молоко, добавить приправы. Залить смесью салаку, сверху посыпать тертым сыром, запекать в духовке при температуре 180 °C около 10–15 минут.

Пищевой продукт	Брутто, г	Нетто, г
Салака	1120	650
Лук репчатый	110	100
Рапсовое масло	20	20
Томатное пюре	50	50
Молоко	150	150
Сыр	100	100
Общее количество		1000

Котлета

Приготовление:

Замочите булку в воде. В фарш добавьте взбитые яйца, замоченную булку вместе с водой, мелко нарезанный лук, приправы. Равномерно замесите полученную массу. Сформируйте плоские круглые котлетки, обжарьте.

Пищевой продукт	Нетто, г
Цельнозерновая булка	55
Вода	40
Лук репчатый	70
Фарш	1000
Яйцо	100
Рапсовое масло	60
Общее количество	1000

Вареная морковь: Чтобы получить 150 г вареной моркови, нужно взять примерно 200 г неочищенной моркови.

2. день

2-й день	1600 ккал	1800 ккал	2000 ккал
ЗАВТРАК			
Жареное яйцо, вареное филе индейки	55/30	55/30	55/30
Ржаной хлеб с крем-сыром	70/30	70/30	70/30
Кофе с молоком и сахаром	200/50/5	200/50/5	200/50/5
Банан (вес вместе с кожурой)	100	150	250
ОБЕД			
Тушеное блюдо с капустой, фаршем, рисом и морковью, вареная свекла	200/100	250/100	250/100
Овощная булка с пастернаком и морковью с крем-сыром	35/10	35/10	35/10
Кефир	200	250	250
Консервированная груша	150	150	150
ПЕРЕКУС			
Виноград	120	150	150
УЖИН			
Овощной суп с клецками	300/50	350/50	350/50
Цельнозерновой хлеб с крем-сыром	70/20	70/20	70/10
Хлебный суп с взбитыми сливками	-	-	100/10

72

Тушеное блюдо с капустой, фаршем, рисом и морковью

Приготовление:

Нарубите капусту кубиками, немного потушите в небольшом количестве воды. Отдельно сварите рис. Мелко нарезанный лук, тертую морковь и фарш обжарьте в масле. Когда капуста будет полумягкой, добавьте в капусту все остальные ингредиенты. Потушите. Когда будет готов

Пищевой продукт	Брутто, г	Нетто, г
Белая кочанная капуста	750	600
Вода	60	60
Рис	70	70
Вода	200	200
Рапсовое масло	30	30
Лук репчатый	75	70
Морковь	125	100
Фарш	200	200
Общее количество		1000

рис, его также добавьте в блюдо и тушите до готовности. При желании добавьте немного соли.

Овощной суп

Приготовление:

Нарезанную лук и морковь обжарить в масле и добавить в кипящую воду. Добавить нарезанные кубиками капусту и картофель. Варите почти до готовности, добавьте консервированный горошек. Клецки варите отдельно в подсоленной воде, а затем переложите в суп. Добавьте приправы.

Клецки: Смешайте яйцо, немного йодированной соли и добавляйте поочередно муку и воду или бульон, пока тесто для клецек не будет подходящей консистенции.

Пищевой продукт	Брутто, г	Нетто, г
СУП		
Рапсовое масло	10	10
Лук репчатый	60	55
Морковь	70	60
Вода	710	710
Капуста	140	110
Картофель	260	220
Консервированный горошек	50	50
Общее количество		1000
КЛЕЦКИ		
Яйцо	230	200
Пшеничная мука	450	450
Вода или бульон	ок. 370	ок. 370
Общее количество		1000

Хлебный суп с взбитыми сливками

Приготовление:

Нарежьте хлеб кубиками, обжарьте в духовке. Обжаренный хлеб положите в воду и отварите, измельчите до консистенции пюре миксером. Добавьте сахар, промытый и замоченный изюм, сок и немного корицы. Доведите до кипения, при необходимости добавьте приправы.

Сливки: Добавьте сахар в сливки, взбейте.

Пищевой продукт	Нетто, г
ХЛЕБНЫЙ СУП	
Хлеб	310
Вода	640
Сахар	50
Изюм	60
Общее количество	1000
ВЗБИТЫЕ СЛИВКИ	
Взбитые сливки	950
Сахар	50
Общее количество	1000

3. день

3-й день	1600 ккал	1800 ккал	2000 ккал
ЗАВТРАК			
Рисовая каша с изюмом и грецкими орехами	150/15/30	150/15/30	150/15/30
Кофе с молоком и сахаром	200/50/5	200/50/5	200/50/5
Овсяный сепик со сливочным маслом и томатом	-	20/5/30	20/5/30
ОБЕД			
Овощной суп с клецками	350/50	350/50	350/50
Ломтик хлеба с семенами	35	35	70
Рисовая каша с клюквенным киселем	120/150	120/150	150/150
ПЕРЕКУС			
Хурма	150	150	150
УЖИН			
Овощная запеканка с пищевыми дрожжами и проростками пшеницы	150/5/30	200/5/50	220/5/50
Кефир	200	200	200

74

Рисовая каша

Приготовление:

Нагрейте молоко до кипения. Всыпьте рис, варите, пока рис не разбухнет, а вся жидкость не впитается.

Пищевой продукт	Нетто, г
Рис	250
Молоко	800
Общее количество	1000

Клюквенный кисель

Приготовление:

Измельчите клюкву до состояния пюре миксером. Из воды и сахара приготовьте сахарный раствор, добавьте измельченную до консистенции пюре клюкву, для загустения добавьте картофельный крахмал, разведённый холодной водой.

Пищевой продукт	Нетто, г
Клюква	105
Сахар	100
Вода	825
Картофельный крахмал	45
Общее количество	1000

Овощная запеканка

Приготовление:

Очищенную капусту и морковь нарежьте соломкой, потушите в небольшом количестве жидкости до полуготовности. Лук очистить, мелко нарезать, обжарить в масле. Картофель сварить, нарезать кубиками. В заранее подготовленную форму для запекания (смазанную маслом и посыпанную панировочными сухарями) выложить тушеные-вареные овощи и консервированный горошек. Залить яично-молочной смесью, запекать в духовке при температуре 175 °С около 20 минут. До окончательной готовности запеканки посыпьте тертым сыром и запекайте до тех пор, пока сыр расплавится.

Пищевой продукт	Брутто, г	Нетто, г
Белая кочанная капуста	190	150
Морковь	120	100
Вода	ок. 50	ок. 50
Лук репчатый	45	40
Рапсовое масло	20	20
Картофель	470	400
Панировочные сухари	50	50
Консервированный горошек	100	100
Яйцо	115	100
Молоко	120	120
Сыр средней жирности	30	30
Общее количество		1000

4. день

4-й день	1600 ккал	1800 ккал	2000 ккал
ЗАВТРАК			
Каша с семенами и отрубями из хлопьев, черная смородина	200/50	250/50	250/50
Овощная булка с пастернаком и морковью с консервированными сардинами	50/30	50/30	25/20
Мандарин (вес вместе с кожурой)	100	100	100
Кофе с молоком и сахаром	200/50/5	200/50/5	200/50/5
ОБЕД			
Тушеная курица с кабачком, брокколи, морковью и консервированных бобов	430	650	650
Салат из томатов и шпината с тыквенными семенами	150	150	150
Цельнозерновой хлеб	35	35	35
Кефир	250	250	250
ПЕРЕКУС			
Салат из моркови с семенами	150	150	150
УЖИН			
Тушеная курица с кабачком, брокколи, морковью и консервированными бобами	430	430	430
Цельнозерновой хлеб	-	35	35
Кефир	150	150	250
Груша	100	100	200

Тушеная курица

Приготовление:

Нарезать куриное мясо и обжарить на сковороде. На дно кастрюли влить немного воды, добавить кусочки курицы, порезанный кабачок и брокколи, очищенную и мелко порезанную морковь. Добавить консервированные бобы. Тушить до готовности, при необходимости добавить немного йодированной соли.

Салат из помидоров и шпината с тыквенными семенами

Приготовление:

Шпинат промыть, помидор мелко нарезать. Смешать между собой, добавить масло и очищенные тыквенные семена.

Салат из моркови с семенами

Приготовление:

Морковь очистить, натереть на мелкой терке, смешать с сахаром и соком. Добавить в блюдо или посыпать сверху очищенными семенами.

Пищевой продукт	Брутто, г	Нетто, г
Куриная ножка	100	100
Вода	30	30
Кабачок	285	255
Брокколи	285	250
Морковь	280	230
Консервированные бобы (белые бобы в томатном соусе)	230	230
Общее количество		1000

Пищевой продукт	Брутто, г	Нетто, г
Шпинат	300	300
Помидор	670	610
Рапсовое масло	30	30
Тыквенные семена	60	60
Общее количество		1000

Пищевой продукт	Брутто, г	Нетто, г
Морковь	980	820
Сахар	10	10
Апельсиновый сок	80	80
Тыквенные семена	30	30
Подсолнечные семечки	30	30
Кунжутные семена	30	30
Общее количество		1000

5. день

5-й день	1600 ккал	1800 ккал	2000 ккал
ЗАВТРАК			
Гречневая каша с грецкими орехами и бразильским орехом	200/10/15	250/10/15	250/15/15
Кофе с молоком и сахаром	200/50/5	200/50/5	200/50/5
ОБЕД			
Гороховый суп со свиной	300	350	350
Сепик	40	40	40
Творожная пена с клубникой и черной смородиной (и миндалем)	100/50/50	100/50/50	100/50/50 (20)
ПЕРЕКУС			
Груша	200	250	300
УЖИН			
Запеченная индейка, картофельное пюре	50/100	50/150	50/200
Вареная свекла, цветная капуста и фасоль	150/150/100	150/150/100	150/150/150
Кефир	250	250	250

78

Гречневая каша

Приготовление:

Воду довести до кипения, добавить небольшое количество йодированной соли. Гречневую крупу варить до готовности.

Пищевой продукт	Нетто, г
Вода	700
Гречневая крупа	360
Общее количество	1000

Творожная пена

Приготовление:

Взбить сливки с небольшим количеством сахара и добавить в творожную массу. Добавить остальной сахар.

Пищевой продукт	Нетто, г
Взбитые сливки	300
Сахар	75
Нежирный творог	625
Общее количество	1000

Гороховый суп

Приготовление:

Сушеный горох и перловую крупу замочить. Поставить вариться свинину, снимая пенку, добавить предварительно замоченный горох и крупу. Морковь и лук очистить, нарезать кубиками, обжарить в масле, добавить в суп в процессе приготовления. Добавить в суп сахар по вкусу и небольшое количество йодированной соли. Вытащить из супа мягкое мясо, измельчить и снова положить в суп, снова довести суп до кипения. Подать с рубленой зеленью.

Пищевой продукт	Брутто, г	Нетто, г
Сушеный горох	180	180
Перловая крупа	40	40
Свинная лопатка	155	120
Вода	650	650
Рапсовое масло	20	20
Морковь	95	80
Лук репчатый	120	120
Общее количество		1000

Запеченная индейка: Грудку индейки (на 50 г запеченной индейки около 65 г сырого мяса) смазать приправами, солью и перцем и завернуть в фольгу. Запекать в духовке приблизительно при 180–200 °С.

Картофельное пюре

Приготовление:

Картофель отварить в подсоленной воде до мягкости, воду слить и сделать пюре. Добавить горячее молоко и сливочное масло.

Вареные овощи: Чтобы получить 50 г вареной свеклы, возь-

мите около 60 г неочищенной свеклы; для 150 г цветной капусты около 200 г неочищенной цветной капусты. Если вы используете замороженную фасоль, то потерь в плане количества продукта не будет. Если вы используете свежую фасоль, то для получения 100 г вареной фасоли потребуется до 140 г неочищенной фасоли.

Пищевой продукт	Брутто, г	Нетто, г
Картофель	1020	870
Молоко	200	200
Сливочное масло	20	20
Общее количество		1000

6. день

6-й день	1600 ккал	1800 ккал	2000 ккал
ЗАВТРАК			
Кама	300	300	300
Кофе с молоком и сахаром	200/50/5	200/50/5	200/50/5
Сепик с консервированными шпротами	30/20	40/30	40/50
ОБЕД			
Гороховый суп со свиной	300	350	400
Сепик с крем-сыром	40/20	40/20	60/20
Фруктовый смузи	250	250	250
ПЕРЕКУС			
Паприка	200	200	200
УЖИН			
Салат с крупой с томатом и копченым лососем	350	350	350
Сепик	20	20	20
Желе из фруктового компота	-	100	150
Травяной чай, сахар	250/5	250/5	250/5

80

Кама

Приготовление:

Смешайте кефир, мука кама и сахар.

Пищевой продукт	Нетто, г
Кефир	900
Мука кама	90
Сахар	10
Общее количество	1000

Фруктовый смузи

Приготовление:

Выложите все ингредиенты в чашу миксера и измельчите до однородной массы. Орехи кешью проще измельчить, если замочить их в воде на ночь или как минимум на четыре часа.

Пищевой продукт	Брутто, г	Нетто, г
Банан	270	175
Манго	260	175
Черная смородина	175	170
Апельсин	240	170
Орехи кешью	60	60
Вода	250	250
Общее количество		1000

Салат с крупой с томатом и копченым лососем

Приготовление:

Замочите крупу в воде на несколько часов и слейте воду. Отварите крупу в воде с небольшим количеством йодированной соли до мягкости, около 30 минут. Слейте через сито и промойте холодной водой. Мелко нарежьте томат, лосось и шпинат, смешайте с крупой. Медленно влейте в смесь масло, продолжая помешивать. Добавьте на сектора разрезанное вареное яйцо. При необходимости добавьте соль и перец. Посыпьте очищенными тыквенными семенами.

Пищевой продукт	Брутто, г	Нетто, г
Перловая крупа	95	95
Вода	200	200
Томаты	300	270
Копченый лосось	180	135
Шпинат	130	130
Рапсовое масло	15	15
Яйцо	170	150
Тыквенные семена	30	30
Общее количество		1000

Желе из фруктового компота

Приготовление:

Сварите раствор из сиропа из консервов, воды и сахара. Добавьте желатин, замоченный в холодной кипяченой воде и растопленный на водяной бане. Фрукты и ягоды из компота выложите на дно формы, сверху залейте приготовленным раствором. Поставьте десерт в холодильник.

Пищевой продукт	Нетто, г
Вода	310
Сахар	70
Желатин	20
Сливовый, яблочный, вишневый и персиковый компот	600
Общее количество	1000

7. день

7-й день	1600 ккал	1800 ккал	2000 ккал
ЗАВТРАК			
Блинчики с малиновым вареньем	150/60	200/60	200/60
Кофе с молоком и сахаром	200/50/5	200/50/5	200/50/5
ОБЕД			
Кровяная колбаска, тушеная квашеная капуста, вареный картофель, маринованная тыква, свекла, брусничное варенье	100/100/ 150/50/ 50/30	100/100/ 150/50/ 50/30	100/150/ 200/50/ 100/30
Паприка	-	100	100
Сепик	-	20	40
Кефир	250	250	250
ПЕРЕКУС			
Апельсин (вес вместе с кожурой)	250	250	250
УЖИН			
Суп из шпината, вареное яйцо, сметана	300/55/10	300/55/10	400/55/10
Сепик	50	20	20
Сливочное мороженое	50	50	50

Блинчики с малиновым вареньем

Приготовление:

Взбейте яйца, добавьте немного йодированной соли, сахар. Добавляйте поочередно муку и молоко, пока тесто не станет однородным. Выпекайте на сковороде в масле большие блинчики.

Чтобы получить 60 г малинового варенья, возьмите 50 г (замороженной) малины и 5–10 г сахара.

Пищевой продукт	Брутто, г	Нетто, г
Яйца	210	185
Сахар	15	15
Мука	275	275
Молоко	700	700
Рапсовое масло	50	50
Общее количество		1000

Вареный картофель: Чтобы получить 150 г вареного картофеля, возьмите примерно 200 г сырого, а чтобы получить 200 г вареного, возьмите примерно 280 г неочищенного сырого картофеля.

83

Суп из шпината

Приготовление:

Копченую ветчину нарезать кубиками, обжарить. Рис отварить отдельно в воде с небольшим количеством йодированной соли. В кипящий бульон добавить замороженный шпинат, а когда он станет мягким и суп закипит, добавить обжаренный копченую ветчину и вареный рис. Варить все вместе около 5 минут.

Пищевой продукт	Нетто, г
Жирная копченая ветчина	90
Рис	140
Вода для варки риса	250
Вода или овощной бульон	450
Замороженный шпинат	200
Общее количество	1000

8. день

8-й день	1600 ккал	1800 ккал	2000 ккал
ЗАВТРАК			
Каша из овсяных хлопьев, яблоко, мед, корица (миндаль)	200/100/5/2	250/100/5/2	250/150/10/2 (10)
Кофе с молоком и сахаром	200/50/10	200/50/10	200/50/10
Сепик с печеночным паштетом	40/20	40/20	40/20
ОБЕД			
Суп с грибами, овощами и салакой	350	400	400
Цельнозерновой хлеб с крем-сыром	70/20	70/20	70/20
Сладкий суп из сухофруктов (с взбитыми сливками)	200	200 (15)	250 (15)
ПЕРЕКУС			
Брюква	200	200	250
УЖИН			
Запеканка с зерненым творогом	200	200	200
Молоко	-	100	150

84

Каша из овсяных хлопьев

Приготовление:
Молоко и воду доведите до кипения. Всыпьте овсяные хлопья, доведите до кипения, пока хлопья не разбухнут, а вся жидкость не впитается.

Пищевой продукт	Нетто, г
Молоко	415
Вода	415
Овсяные хлопья	250
Общее количество	1000

Сладкий суп с сухофруктами

Приготовление:
Промытые сушеные фрукты замочить, вскипятить вместе с водой, в которой они замачивались, варить до тех пор, пока фрукты не станут мягкими, около 10–15 минут. Добавить сахар и заранее подготовленный картофельный крахмал разведённый холодной водой. Нагреть все вместе до кипения. Добавить сахар по вкусу.

Пищевой продукт	Нетто, г
Сушеные яблоки, абрикосы, изюм	165
Вода	800
Сахар	100
Картофельный крахмал	40
Общее количество	1000

Суп с грибами, овощами и салакой

Приготовление:

Очистить грибы и овощи. Мелко нарезать грибы и лук и обжарить в масле. Добавить нарезанные соломкой морковь и сельдерей, обжарить все вместе. Приготовить бульон. Отварить приготовленные грибы и овощи, всыпать замороженную фасоль, варить до готовности. Добавить кусочки филе салаки, томатное пюре, варить, добавить по вкусу соль и перец. Добавить в готовый суп обжаренную на сливочном масле пшеничную муку для загустения.

Брюква: Чтобы получить 200 г очищенной брюквы нужно взять около 230–250 г неочищенной брюквы.

Пищевой продукт	Брутто, г	Нетто, г
Шампиньоны	55	50
Лук репчатый	35	30
Рапсовое масло	10	10
Морковь	155	130
Сельдерей	45	35
Вода	600	600
Фасоль	60	50
Салака	450	260
Томатное пюре	10	10
Сливочное масло	10	10
Пшеничная мука	10	10
Общее количество		1000

Запеканка с зерненым творогом

Приготовление:

Смазать форму для запекания сливочным маслом, сверху посыпать небольшим количеством манной крупы. В другой миске взбить яйца с сахаром, добавить оставшуюся манную крупу, сметану и зерненный творог, и предварительно замоченный изюм. Перемешать и влить смесь в форму для запекания, сверху посыпать небольшим количеством манной крупы. Запекать около 45 минут под крышкой, а затем 10–15 минут без крышки в форму при 170–180 градусах.

Пищевой продукт	Брутто, г	Нетто, г
Сливочное масло	10	10
Манная крупа	110	110
Яйца	195	170
Сахар	130	130
Сметана	50	50
Зерненный творог, жирность 4%	600	600
Изюм	80	80
Общее количество		1000

9. день

9-й день	1600 ккал	1800 ккал	2000 ккал
ЗАВТРАК			
Каша с семенами и отрубями из хлопьев для каши, банан (миндаль)	200/100	200/150 (10)	200/150 (10)
Кофе с молоком и сахаром	200/50/5	200/50/5	200/50/5
Сепик с печеночным паштетом	30/10	30/10	40/15
ОБЕД			
Соленая сельдь, вареный картофель, зерненный творог, йогурт без вкусовых добавок, вареное яйцо, лук	120/150/100/50/55/20	120/150/100/50/55/20	120/200/150/50/55/20
Кефир	250	250	250
Кусковой хлеб с семенами	-	35	35
ПЕРЕКУС			
Яблоко	200	200	200
УЖИН			
Суп-пюре из моркови с тыквенными семенами	300/10	300/10	300/10
Запеканка с зерненым творогом	100	100	150

86

Суп-пюре из моркови

Приготовление:

Нарезать морковь и картофель, пассеровать морковь в масле. Отварить морковь и картофель до мягкости, измельчить до консистенции пюре. Добавить сливки, довести до кипения, добавить приправы.

Пищевой продукт	Брутто, г	Нетто, г
Морковь	480	400
Картофель	180	150
Рапсовое масло	25	25
Вода	500	500
Сливки для кофе	100	100
Общее количество		1000

10. день

10-й день	1600 ккал	1800 ккал	2000 ккал
ЗАВТРАК			
Каша из овсяных хлопьев, мед, корица	200/15/2	250/15/2	250/15/2
Сепик с консервированными сардинами	40/30	40/30	40/30
Кофе с молоком и сахаром	200/50/5	200/50/5	200/50/5
ОБЕД			
Холодец, вареный картофель, зерненный творог, маринованная свекла	100/150/ 100/100	100/150/ 100/100	150/200/ 150/100
Цельнозерновой хлеб	35	35	35
Кефир	250	250	250
Фисташки	-	10	30
Яблоко	100	100	150
ПЕРЕКУС			
Киви	100	100	100
Банан (вес вместе с кожурой)	100	100	100
УЖИН			
Суп-пюре из моркови	350	400	500
Обжаренный сепик	20	20	20
Тыквенные семена	-	20	20
Фисташки	30	20	15

Обжаренный сепик: Для 20 г обжаренного сепика потребуется около 25 г сепика.

Дополнительная информация



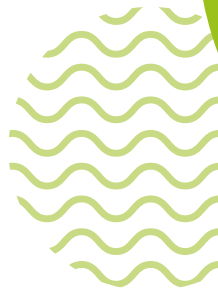
Материал основан в большей степени на действующих в Эстонии рекомендациях в области питания и физической активности.

Полный обзор можно найти на сайте
www.terviseinfo.ee/et/toitumissoovitused.

88

Состав питательных веществ в продуктах взят из базы данных Nutridata (tka.nutridata.ee), версия 11 и Fineli (fineli.fi).

Дополнительная информация toitumine.ee



ISBN 978-9949-666-26-3