

Здравословно хранене с 5 групи храни.



1. Групата на ЗЪРНЕНИТЕ ХРАНИ:

Всяка храна, приготвена от пшеница, ориз, овес, царевица, ечемик или други зърнени растения, е зърнен продукт. Хлябът, макаронените изделия, овесените ядки, зърнените закуски, царевичните питки и булгура са примери за зърнени продукти. Зърнените храни се разделят на 2 групи, **пълнозърнести** и **рафинирани**.

Пълнозърнестите съдържат цялата част на зърното – триците, зародиша и ендоспермата.

Примери: пълнозърнесто пшенично брашно, булгур (натрошена пшеница), овесени ядки, пълнозърнесто царевично брашно, кафяв ориз!

Рафинираните зърнени продукти се мелят, процес който премахва триците и зародиша. Това се прави, за да се придаде на зърнения продукт по-добро качество и за да се подобри срока на годност, но също така се премахват фибрите, желязото и много витамини В.

Примери: бяло брашно, фино царевично брашно, бял хляб, бял ориз!

Повечето рафинирани зърнени продукти са *обогатени*. Това означава, че определени витамини В (thiamin, riboflavin, niacin, folic acid) и желязо се добавят обратно след обработване. Фибрите не се добавят обратно към обогатените зърнени продукти. Вижте списъка със съставките върху рафинирани зърнени продукти, за да се уверите, че думата „обогатени“ е включена в наименованието на зърнения продукт. Някои хранителни продукти са приготвени от пълнозърнести и рафинирани зърнени смеси.

Някои зърнени продукти съдържат значително количество трици. Триците осигуряват фибри, които са важни за здравето. Въпреки това, продуктите с добавени трици или само от трици (например овесените трици) не са непременно пълнозърнести продукти.

СЪВЕТ: Направете поне половината от зърнените храни пълнозърнести.

Съвети, които ще Ви помогнат да се храните с пълнозърнести храни:

За да се храните с повече пълнозърнести храни, заместете рафинираните продукти с пълнозърнести – подобно като да се храните с пълнозърнест пшеничен хляб вместо с бял хляб или кафяв ориз вместо бял ориз. Важно е да заместите рафинирания продукт с пълнозърнения, а не да го добавите.

За промяна опитайте кафяв ориз или пълнозърнести макаронени изделия. Опитайте пълнеж от кафяв ориз за печен зелен пипер или домати и пълнозърнести макарони и сирене.

Експериментирайте като заместите половината от брашното за палачинки, вафли, мъфини или други рецепти с брашно с пълнозърнесто пшеничено или овесено брашно. Може да се нуждае от малко повече набухватели.

Добавете пълнозърнесто брашно или овесени ядки при приготвянето на бисквити или други печени сладки.

Пълнозърнестите пуканки могат да са здравословна закуска, ако са приготвени с добавени или не малко сол и масло.

Оставете децата да изберат и им помогнете при приготвянето на пълнозърнесто ястие.

Научете по-големите деца да четат списъка със съставките върху зърнените продукти или закуски и да избират тези, в които пълнозърнестите са най-напред в списъка.



2. Групата на ЗЕЛЕНЧУЦИТЕ:

Всеки зеленчук или 100% зеленчуков сок се счита за член на групата на зеленчуците. Зеленчуците могат да са сурови или сготвени, пресни, замразени, консервирани или изсушени/дехидратирани и могат да са цели, нарязани или смачкани на пюре.

Зеленчуците се структурират в 5 подгрупи въз основа на тяхното съдържание на нитрати. Някои от най-често ядящите се зеленчуци във всяка подгрупа са:

Зеленчуци с тъмно зелен цвят: броколи, спанак, кресон, къдраво зеле, зелено зеле, китайско зеле, синапени листа, издължена маруля

Зеленчуци с червен и оранжев цвят: моркови, сладки картофи, домати, доматиен сок, червен пипер, тиква

Зеленчуци, съдържащи скорбяла: царевича, тапиока, водни кестени, картофи, живовляк, зелен боб, таро

Други зеленчуци: артишок, аспержа, авокадо, краставици, патладжан, лук, тиквички

Бобови и грахови: соя, дребен бял боб, грах с разцепени зърна, бял боб, сушен черен грах

СЪВЕТ: Пълнете половината си чиния с плодове и зеленчуци

Съвети, които ще Ви помогнат, за да се храните със зеленчуци:

Купувайте пресни зеленчуци през сезона. Те са по-евтини и е възможно да са в периода на най-добрия им вкус.

Купувайте зеленчуци, които са лесни за приготвяне. Вземете предварително измити листа от салата и добавете бейби моркови или домати с формата на грозде, за да направите салата за минути. Купувайте зеленчукови пакети като бейби моркови или стръкове целина за бърза закуска.

Избирайте по-често зеленчуци с повече калий като например сладки картофи, бели картофи, бял боб, домати продукти (макаронени изделия, сосове и сок), цвекло, соя, зелен боб, спанак, леща и фасул.

Пригответе повече храни от пресни съставки, за да намалите приема на натрий. По-голямата част от натрия в хранителната индустрия идва от опаковани или обработени храни.

Планирайте някои от храните с основно ястие от зеленчуци като например задушени зеленчуци или супа. След това прибавете други храни, за да го допълните.

Включете зелена салата към Вашата вечеря всяка вечер.

Пробвайте салата за основно ястие на обяд. Сложете салатен дресинг.

Изпечете зеленчуков кебаб като част от храната, приготвена на барбекю. Пробвайте с домати, гъби, зелен пипер и лук.

Много от зеленчуците имат страхотен вкус със сос или дресинг. Опитайте ниско калоричен салатен дресинг от сурови броколи, червен и зелен пипер, стръкове целина или карфиол.

Децата често предпочитат храни, сервирани по отделно. Затова вместо смесени зеленчуци опитайте да сервирате два вида зеленчуци по отделно.

Изплакнете зеленчуците преди да ги готвите или ядете. Измийте енергично зеленчуците с ръце под чиста течаща вода, за да махнете мръсотията и микроорганизмите по повърхността. Подсушете с чиста кърпа след изплакването.

Дръжте зеленчуците отделно от сурово месо, пилешко и морска храна, докато пазарувате, готвите или съхранявате.



3. Групата на ПЛОДОВЕТЕ:

Всеки плод или 100% плодов сок се счита за част от групата на плодовете. Плодовете могат да бъдат пресни, консервирани, замразени или изсушени и също така да са цели, нарязани или пасирани.

Консумирането на плодове предоставя ползи за здравето – хората, които ядат повече плодове и зеленчуци като част от цялостна здравословна диета е вероятно при тях да има по-малък риск от някои хронични заболявания. Плодовете осигуряват хранителни съставки, които са жизнено важни за здравето и поддържането на Вашето тяло.

Някои ползи:

Храненето на диета, богата на зеленчуци и плодове като част от цялостна здравословна диета, може да намали риска от сърдечно заболяване, затлъстяване и 2 вида диабет.

Консумирането на зеленчуци и плодове, богати на калий като част от цялата здравословна диета, може да намали кръвното налягане и също така да намали риска от възникване на камъни в бъбреците и да помогне за намаляване загубата на кости.

Консумирането на храни като плодове, които имат ниско съдържание на калории в една чаша вместо други високо калорични храни, може да е полезно за намаляване приема на калории.

Повечето плодове по принцип имат ниско съдържание на мазнини, натрий и калории. Нито един няма холестерол.

Плодовете са източници на много съществени хранителни съставки, които може да се консумират, включително калий, диетични фибри, витамин С и фолиева киселина.

СЪВЕТ: Пълнете половината си чиния с плодове и зеленчуци.

Съвети, които ще Ви помогнат, за да се храните с плодове:

Дръжте купа, пълна с плодове на масата, плота или в хладилника.

Купувайте пресни плодове през сезона, когато те са по-евтини и с най-добър вкус.

Купувайте плодове, които са изсушени, замразени или консервирани (във вода или 100% сок), както и пресни, така че винаги да имате под ръка.

Избирайте повече цели или нарязани плодове, отколкото сок, заради диетичните фибри, които осигуряват.

Избирайте по-често плодове, които съдържат повече калий като например банани, сушени сини сливи и сок от сини сливи, сушени праскови и кайсии и портокалов сок.

Когато избирате консервирани плодове, избирайте плодове, които са консервирани в 100% от сока на плода или във вода, отколкото в сироп.

На закуска сложете банани или праскови върху закуската; добавете боровинки към палачинките; пийте 100% сок от портокал или грейпфрут или смесете пресен плод с малко количество ниско калорично кисело мляко, без мазнини.

На обяд опаковайте мандарина, банан или грозде или изберете плодове от салатен бар. Отделните консерви с плодове като праскови или сос от варени ябълки са лесни и удобни.

На вечеря добавете намачкан ананас към салата от зеле със сос от майонеза или резенчета портокал или грозде към бързо приготвената салата.

Пробвайте ястия с месо, които включват и плодове, като пиле с кайсии или манго.

Нарязаните плодове са чудесна закуска. Нарезете ги сами или си купете пакети с предварително нарязани парченца плодове като ананас или пъпеш. Или пробвайте цели пресни плодове без костилки или грозде.

Много от плодовете имат страхотен вкус със сос или дресинг. Опитайте кисело мляко без мазнини или такова с малко мазнини като сос за плодове като ягоди или пъпеш.

Направете си плодов шейк като смесите прясно или кисело мляко без мазнини или с малко мазнини с пресни или замразени плодове. Опитайте с банани, праскови, ягоди или други дребни плодове без костилки.

За свежи плодови салати смесете ябълки, банани или круши с кисели плодове като портокали, ананас или лимон, за да ги предпазите от покафеняване.



4. Групата на МЛЕЧНИТЕ ПРОДУКТИ:

Всички течни млечни продукти, както и повечето храни, приготвени с мляко, се считат за част тази група храни. По-голямата част от избора на групата на млечните продукти следва да бъде без мазнини или ниско съдържание на мазнини. Храни, приготвени с мляко, които задържат своето съдържание на калций, са част от групата. Храни, приготвени с мляко, които имат малко или нямат калций като например крема сиренето, сметаната и маслото, не са от тази група. Соевото мляко с добавен калций (соева напитка) също е част от групата на млечните продукти.

Някои от по-често консумираните продукти от групата на млечните продукти са: мляко (също така соево мляко / соеви напитки), сирене (твърдо натурално сирене, меко сирене), десерти на основата на мляко (пудинги, сладолед, замразено кисело мляко), кисело мляко

Съвети за избор:

Избирайте мляко без мазнини или с малко мазнини, кисело мляко и сирене. Ако изберете прясно мляко или кисело мляко, които не са нискомаслени, мазнините в продуктите се считат за преминаващи максималния Ви лимит за „празни калории“ (калории от солидни мазнини и добавени захари).

Ако се избират подсладени млечни продукти (овкусено прясно мляко, кисело мляко, кисело мляко за пиене, десерти), добавени захари също се считат за преминаващи максималния Ви лимит за „празни калории“ (калории от солидни мазнини и добавени захари).

За тези, които не понасят лактоза: съществуват продукти без лактоза или с ниско съдържание на лактоза. Те включват прясно мляко, кисело мляко и сирене с намалена лактоза или без лактоза, както и соево мляко с добавен калций (соеви напитки).

СЪВЕТ: Преминете към мляко без мазнини или с ниско съдържание на мазнини (1%).

Съвети за здравословен избор от групата на млечните продукти:

Добавете мляко или соево мляко с добавен калций (соева напитка) като напитка при хранене. Изберете мляко без мазнини или с ниско съдържание на мазнини.

Ако по принцип пиете пълномаслено мляко, преминете към мляко без мазнини, към по-малко мазнини и калории. Опитайте с по-малко мазнини (2%), след това с ниско съдържание на мазнини (1%) и накрая без мазнини (обезмаслено).

Ако пиете капучино или лате – помолете да бъдат с мляко без мазнини (обезмаслено).

Направете си сос за плодове или зеленчуци от кисело мляко.

Използвайте мляко без мазнини или с малко мазнини при приготвянето на кондензирани крем супи (като крем от домати).

Поръсете върху ястието, супите, задушното или зеленчуците сирене с намалено или ниско съдържание на мазнини.

Ако избягвате мляко поради нетърпимост към лактоза, най-надеждния начин да извлечете ползи за здравето от млечните продукти е да изберете алтернативни такива без съдържание на лактоза от групата на млечните продукти като например сирене, кисело мляко, прясно мляко без лактоза или соево мляко с добавен калций (соева напитка) или да консумирате ензимна лактаза преди млякото.

Изборът на калций за тези, които не консумират млечни продукти включва:

Сокове с добавен калций, зърнени храни, хляб, оризово мляко и бадемово мляко.

Консервираните рибни (сардина, съомга с кости), соеви и други соеви продукти (тофу приготвено с калциев сулфат, соево кисело мляко), някои други бобове и някои зелени растения с листа (зелено зеле, ряпа, къдраво зеле, боб чой). Размерът на калций, който може да се поеме от тези храни, е различен.



5. Групата на ПРОТЕИНИТЕ:

Всички храни, приготвени от месо, морски храни, боб и грах, яйца, обработени соеви продукти, ядки и семена се считат за част от групата на протеиновите храни. Бобът и грахът също така са и част от групата на зеленчуците.

Изберете разнообразие от протеинови храни, за да подобрите приема на хранителни съставки и ползи за здравето, включително най-малко 240 грама сготвена морска храна на седмица. Младите деца се нуждаят от по-малко в зависимост от тяхната възраст и необходимост от калории. Съветът за консумиране на морски храни не се отнася за вегетарианци. Вегетарианските варианти в групата на протеиновите храни включват боб и грах, обработени соеви продукти, ядки и семена. Месото трябва да е крехко или с малко съдържание на мазнини.

Съвети за избор

избирайте крехко месо или такова с ниско съдържание на мазнини. Ако изберете с по-голямо съдържание на мазнини като говеждо (75% до 80% крехкост) или пиле с кожа, количеството мазнини се счита за противно на максималния Ви лимит за „празни калории“ (калории от солидни мазнини и добавени захари).

Избирайте морските храни, които са богати на омега 3 киселини като съомга, пъстърва, сардина, аншоа, херинга, океански стриди и атлантическа и океанска скумрия.

Обработените меса като шунка, наденица, кренвирши и колбаси или деликатесни меса имат добавен натрий. Вижте етикета за хранителните мазнини, за да ограничите приема на натрий.

Закуска с ядки. Избирайте ядки и семена, за да поддържате приема на натрий нисък. Ядките са много богати на диетични фибри и са едни от най-добрите източници на протеин.

Съвети, които ще Ви помогнат да направите мъдър избор от групата на протеиновите храни:

Избор на крехки продукти:

- Най-крехките парчета говеждо включват кръглите пържоли и парчета месо за печене (бедра), рибици, филе и говеждо месо от врат.
- Най-крехкият избор от свинско месо включва свинска рибица, филе, и шунка.
- Купувайте пилешко без кожа или махнете кожата преди готвене.
- Избирайте крехко пуешко, печено говеждо, шунка или колбаси с ниско съдържание на мазнини за сандвичи, вместо колбаси/деликатесни меса с повече мазнини като леберкез или салам

Дръжте ги крехки:

- Изрежете всички видими мазнини от месото преди готвене.
- Сварете, печете на скара или на фурна, попарете или варете месото или рибата, вместо да ги пържете.
- Изцедете мазнините, които се появяват по време на готвене.
- Пропуснете или ограничете панирането на месото или рибата. Панирането добавя калории. Също така може да причини по-голямото поемане на мазнини от храната по време на пържене.
- Пригответе боб и грах, без да добавяте мазнини.
- Избирайте и пригответе храни без сосове и високо съдържание на мазнини.

Разнообразете избора си на протеини:

- Избирайте морски храни най-малко два пъти на седмица като основна протеинова храна. Потърсете морски храни, които са богати на омега 4 киселини като съомга, пъстърва и херинга.
- Избирайте бобови, грахови или соеви продукти като основно ястие или част от храната.

Създайте си здравословно ястие

Преди да се нахраните помислете какво отива във Вашата чиния, чаша или купа. Храни като зеленчуци, плодове, пълнозърнести, млечни продукти с ниско съдържание на мазнини и крехки протеинови продукти съдържат хранителните съставки, от които се нуждаете, без твърде много калории. Опитайте някои от тези варианти.

Направете половината от ястието си да е с плодове и зеленчуци.

Яжте червени, оранжеви и тъмно зелени зеленчуци като домати, сладки картофи и броколи в основните и следващи ястия.

Яжте плодове, зеленчуци или безсолни ядки за закуска – те са бързи храни с натурален произход.

Преминете към обезмаслено мляко или 1% масленост.

Разполага със същото количество калций и други съществени хранителни съставки като пълномасленото мляко, но с по-малко мазнини и калории.

Опитайте соеви продукти с добавен калций като алтернатива на млечните храни.

Направете поне половината от зърнените храни пълнозърнести.

Избирайте 100% пълнозърнести храни, хлябове, крекери, ориз и макаронени изделия.

Вижте списъка със съставките върху опаковките на храната, за да намерите пълнозърнести храни.

Разнообразете избора си на протеинова храна.

Пригответе морски храни два пъти седмично.

Яжте боб, който е натурален източник на фибри и протеини.

Запазвайте порциите на месото малки и без мазнини.

Намалете храните, богати на солидни мазнини, добавени захари и сол

Много хора консумират храни с твърде много солидни мазнини, добавени захари и сол (натрий). Добавените захари и мазнините добавят към храната допълнителни калории, от които нямате нужда. Твърде многото натрий може да повиши кръвното Ви налягане.

Избирайте храни и напитки с малко или без добавени захари: Пийте вода вместо сладки напитки. В една кутийка сода от 12 унции има около 10 пакетчета захар. Избирайте плодове за десерт. Яжте десерти със захар по-рядко.

Избирайте 100% плодов сок вместо напитки с плодов вкус.

Внимавайте със солта (натрия) в храните, които купувате – всичките имат добавки: Сравнете натрия в храни като супа, хляб и замразени ястия – изберете храните с по-ниските стойности. Добавете подправки или билки, за да гарнирате храната и да намалите солта.

Яжте по-малко храни, които са богати на солидни мазнини: Основните източници на наситени мазнини като торти, бисквити, сладолед, пица, сирене, наденички и хот дог да не трябва да са ежедневната Ви храна.



Избирайте крехки резени месо и мляко без мазнини или с малко количество на мазнини, кисело мляко и сирене. Преминете от солидните мазнини към масло при приготвяне на храната.

Примери за солидни мазнини: говеждо, свинско, пилешко, масло, сметана, млечни мазнини

Примери за олио: зехтин, слънчогледово олио, олио от рапица

Яжте точното за Вас количество калории

Всеки си има лично ограничение на калориите. Спазвайки Вашето ограничение може да Ви помогне да постигнете или да поддържате здравословно тегло. Хора, които успяват да се справят с теглото си, са открили начини да следят колко ядат на ден, дори ако не броят всяка калория.

Наслаждавайте се на храната, но яжте по-малко: създайте си лично ограничение на калориите на ден (попитайте лекаря си или вижте в интернет, съществуват множество информационни портали във всяка страна, където можете да откриете резултатите за Вас) и имайте в предвид това число, когато решавате какво да ядете.

- Помислете преди да ядете.. струват ли си калориите?
- Избягвайте твърде големите порции.
- Използвайте по-малка чиния, купа или чаша.
- Спрете да ядете, когато сте сити, не се тъпчете.

Гответе по-често у дома, където можете да контролирате това, което е в храната Ви. Когато се храните навън, избирайте по-ниско калорично меню.

- Вижте посоченото количество калории.
- Избирайте ястия, които включват зеленчуци, плодове и/или пълнозърнести храни.
- Поръчвайте по-малки порции или споделяйте, когато се храните навън.

СЪВЕТ: Записвайте това, което ядете, за да следите колко ядете.

Ако пиете алкохолни напитки, правете това разумно – ограничете се до 1 питие на ден за жени и до 2 питиета на ден за мъже.

Бъдете физически активни

Хората от всички възрасти, които по принцип не са активни, могат да подобрят своето здраве и благосъстояние като станат умерено активни на редовен принцип. Редовната физическа активност значително намалява риска от смърт, причинена от коронарно-сърдечни заболявания, водещата причина за смърт, и намалява риска от удари, рак на дебелото черво, диабет и високо кръвно налягане.

Също така помага за контролиране на теглото; допринася за здрави кости, мускули и стави, намалява паданията сред по-възрастните, помага за облекчаване на болката при артрит, намалява симптомите на притеснение и депресия и се свързва с по-малко хоспитализации, посещения при доктори и лекарства.

Освен това, физическата активност не трябва да бъде тежка, за да е полезна; полезно е за хората от всички възрасти да участват редовно в умерено интензивна физическа дейност като 30 минути бързо ходене, пет или повече пъти на седмица.

Най-добре за всички нас е да бъдем малко по-активни, така че всяка допълнителна стъпка, която правите, е добра за Вашето здраве. Ако правите някаква специална тренировка ежедневно – продължете да го правите.

В Китай философските учения на Конфуций мотивират участието в редовна физическа дейност. Прието е, че физическата дейност е свързана с определени заболявания (свързани с увреждане на органи и вътрешни спирания, които звучат подобно на сърдечните заболявания и диабета), които могат да се предотвратят с редовни фитнес упражнения.

Ако не сте били активен човек досега, препоръчваме Ви 8888 (щастливото число в Китай) стъпки на ден (погледнете педометъра си!).

Някои съвети, които могат да Ви помогнат да постигнете този брой стъпки:

Вървете винаги, когато имате възможност:

- Използвайте стълбицето, вместо асансьора или ескалатора
- Разходете се, вместо да използвате метрото
- Вървете с Вашите деца до училище
- Направете си семейна разходка след вечеря
- Слезте от автобуса/метрото една спирка по-рано и ходете
- Паркирайте по-далеч от магазина и се разходете
- Извеждайте кучето на по-дълги разходки
- Отидете на разходка за половин час, вместо да гледате телевизия
- Изкачвайте хълмовете, вместо да обикаляте

Ясно е, че правилното хранене насърчава здравословния начин на живот. Какви промени можете да направите в диетата си, за да насърчите здравословния начин на живот?

- Купувайте органични продукти, когато е възможно
- Яжте риба и птиче месо, когато е възможно. Махнете кожата от пилето
- Намалете маслото, сметаната, салатените дресинги
- Ако ще ядете месо, опечете го или го сварете
- Яжте повече плодове и зеленчуци
- Когато се храните навън, проверявайте за скрити мазнини в салатения дресинг и десертите
- Яжте по-малки порции
- Сменете захарните закуски с ядки и зеленчуци
- Четете етикетите със съставките върху всички храни внимателно, преди да ги купите
- Пийте повече вода
- Взимайте правилните добавки

Шест основни принципа за здравословен живот

Номер 1 за здравословен живот е водата:

Кръвта ни е съставена от повече от 60% вода. Водата е много важна и за премахването на токсините от тялото ни.

Номер 2 за добро здраве е сънят:

Докато спим, клетките ни се възстановяват сами. Ако вземем двама души с еднакви заболявания, този, който спи по-добре, има по-голяма възможност за възстановяване

Номер 3 са упражненията:

Упражненията са много добри за Вашето кръвообращение. Около 80% от всички заболявания са поради слабо кръвообращение

Номер 4 е консумирането на жива храна:

Всяка храна, която трае повече от 3 дни, е мъртва. Избирайте пресни храни

Номер 5 са добавките:

Готвенето, замърсяването разрушават хранителните съставки в храната ни. За да получите балансиран хранителни съставки, са важни добавките

Номер 6 е как се справяме със стреса:

Важно е как се справяме с ежедневния стрес.

TIENS РАЗПОЛАГА С КЛЮЧА КЪМ ВАШИЯ ЗДРАВΟΣЛОВЕН ЖИВОТ!