



Orientation to Ontario

РУКОВОДСТВО ПО ЗДОРОВОМУ ПИТАНИЮ

То, что мы едим, влияет на наше здоровье

К числу основных причин преждевременной смерти в Канаде относятся хронические заболевания, на которые может повлиять ваша диета – ишемическая болезнь сердца, инсульт, рак прямой кишки, диабет и рак молочной железы.

Ешьте разнообразные питательные продукты

Здоровое питание – это привычка. Чаще ешьте овощи и фрукты, цельнозерновые и белковые продукты для развития привычки к здоровому питанию и поддержания вашего здоровья.

Под режимом питания понимается то, что вы регулярно едите и пьете. При здоровом режиме питания все продукты питания и напитки, попадающие в организм, помогают вам:

- Чувствовать себя хорошо
- Поддерживать ваше здоровье
- Удовлетворять ваши потребности в питании

Фрукты и овощи

Попробуйте наполнить половину вашей тарелки овощами и фруктами.

Выберите фрукты и овощи разной текстуры, цвета и формы себе по вкусу.

Попробуйте различные овощи и фрукты, такие как цукини, помидоры, огурцы, груши, яблоки,

ягоды, брокколи, персики, капуста и листовую зелень.

Замороженные или консервированные овощи и фрукты также могут являться здоровой пищей.

- Выбирайте замороженные овощи и фрукты без добавления сахара, приправ, панировки или насыщенных соусов.
- Выбирайте консервированные овощи без добавки натрия или с его минимальной добавкой. Промойте консервированные овощи для снижения содержания натрия.
- Выбирайте фрукты без сахара.

Белок

Белковая пища является важной частью здорового питания. Чаще употребляйте пищу, содержащую белки растительного происхождения. Вам не нужно есть большое количество белковой пищи, чтобы удовлетворить ваши потребности в питании.

- Белковые пищевые продукты включают в себя бобовые, орехи, семена, тофу, соевые напитки, моллюски, яйца, птицу, постное красное мясо, включая дичь, молоко, йогурт и кефир с пониженным содержанием жира, сыры с более низким содержанием жира и натрия.



1-855-626-0002

<https://orientationontario.ca>



Funded by / Financé par

Цельнозерновые продукты

Цельнозерновые продукты являются более здоровым питанием, чем очищенные зерна, потому что они содержат все части зерна.

- Ешьте разнообразные продукты из цельного зерна, такие как киноа, макароны и хлеб из цельного зерна, овсянку, коричневый или дикий рис из цельного зерна.
- Некоторые зерновые продукты могут содержать много добавок натрия, сахара или насыщенного жира. К ним относятся такие продукты как хлеб, кексы, крекеры и макаронные блюда.
- Обязательно читайте список ингредиентов и выбирайте продукты со словами “цельное зерно”, за которым следует название зерна в качестве одного из первых ингредиентов, например, цельнозерновой овсянки или цельнозерновой пшеницы.

Сделайте воду вашим любимым напитком

Замените сладкие напитки водой. Вода должна быть предпочтительным напитком для поддержания здоровья и улучшения гидратации без добавления калорий в рацион питания.

- Вода имеет жизненно важное значение – фактически она является самым крупным компонентом человеческого тела.
- Вода необходима для метаболических и пищеварительных процессов.

Ограничьте потребление переработанных продуктов

Пищевые продукты, подвергнутые интенсивной переработке – это переработанные или готовые продукты и напитки, загружающие ваш рацион избыточным количеством натрия, сахара или насыщенного жира. Ограничьте количество продуктов с высокой степенью переработки, поскольку они не являются частью здоровой модели питания. Если вы выбираете эти продукты, ешьте их реже и в небольших количествах.

Высокопереработанные пищевые

продукты могут включать в себя:

- Сладкие напитки, шоколад и конфеты
- Мороженое и замороженные десерты
- Фастфуд, например, картошка фри и бургеры
- Замороженные закуски, например, макаронные блюда и пицца
- Хлебобулочные изделия, например кексы, булочки и пирожные
- Переработанное мясо, например сосиски и мясные деликатесы

Больше двигайтесь!

Для поддержки оптимального состояния здоровья дети и подростки должны заниматься умеренной или энергичной физической активностью на протяжении минимум 60 минут в день, меньше времени проводить в сидячем положении и спать достаточное количество времени.

Взрослым и пожилым людям для улучшения состояния здоровья рекомендуется посвящать не менее 150 минут в неделю аэробной физической активности средней или сильной интенсивности.

Читайте Руководство по здоровому питанию Канады (Canada's Food Guide) на сайте <https://food-guide.canada.ca>

ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, ЧТО...

То, как готовится пища, важно для вашего здоровья. Выпечка, гриль, тушение, варка, обжаривание, приготовление на пару, в скороварке или медленноварке – одни из самых здоровых методов приготовления пищи.



ВАМ НА ЗАМЕТКУ:

Ваше питание может привести к улучшению или ухудшению состояния здоровья.

Приготовление пищи дома способствует формированию здоровых привычек питания.

Когда вы едите с другими людьми, это делает здоровое питание более приятным, а также укрепляет связи между поколениями и культурами.

