

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО СНИЖЕНИЮ САХАРА В РАЦИОНЕ

- 👍 Включайте в каждый основной прием пищи продукты, содержащие белки, жиры, пищевые волокна. Это позволит дольше сохранить чувство сытости и уменьшит желание съесть что-то сладкое.
- 👍 Замените десерт ягодами (200-300 грамм в день) или сухофруктами (одна порция величиной с ладонь).
- 👍 Не пропускайте приемы пищи, чтобы не возникало желание «заморить червячка» чем-то сладким.
- 👍 В качестве перекуса используйте яйцо с зеленью и овощами, фрукт с несколькими орешками или кисломолочные продукты с цельнозерновым хлебом.
- 👍 Устраните раздражающие факторы: в магазине проходите мимо отдела со сладостями, не делайте дома запасы сладкого для гостей.
- 👍 При возникновении желания съесть что-то сладкое переключите свое внимание: сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов, походите минут 10-15.
- 👍 Попробуйте добавить в кофе и чай специи (корицу, кардамон, мелиссу), дольку лимона, их аромат и вкус поможет заменить сахар.
- 👍 Сахар в кашах заменяйте сухофруктами.
- 👍 Высыпайтесь. Недостаток сна провоцирует переедание и увеличивает тягу к сладкому.

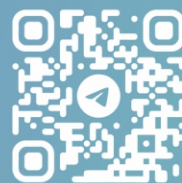


АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
**ЦЕНТР
ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ
И МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ**
ХАБАРОВСКИЙ КРАЙ

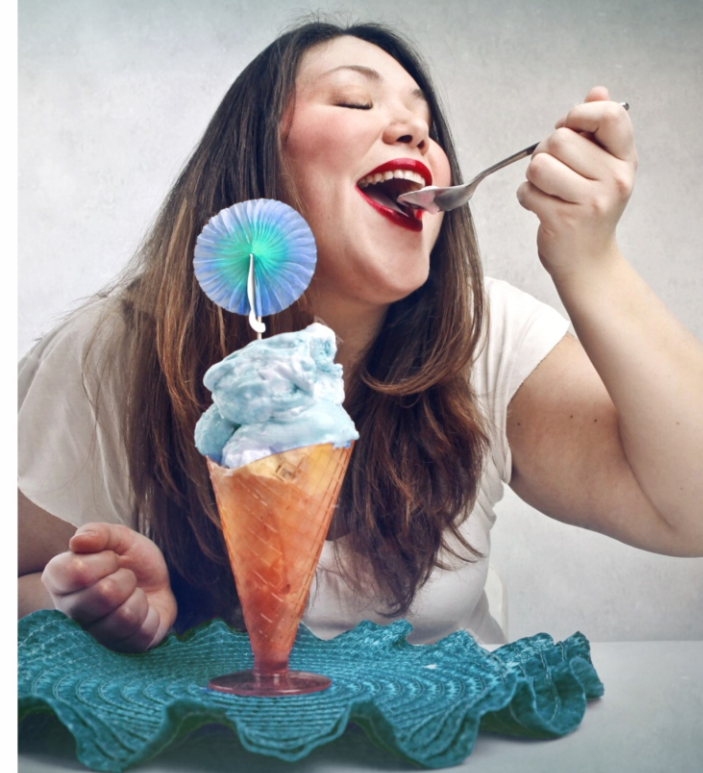
Только достоверная информация
о здоровом образе жизни
от центра общественного здоровья!



coz27.ru



@CMP_DV



НЕСЛАДКАЯ ЖИЗНЬ СЛАДКОЕЖЕК



ЗОЖВТRENDE!
«ЦОЗиМП» ХАБАРОВСКИЙ КРАЙ



Чрезмерное потребление сахара губительно отражается на состоянии организма. У любителей сладкого постепенно развиваются серьезные заболевания и негативные состояния.



ПРОБЛЕМЫ СЛАДКОЕЖЕК

- ⚡ АТЕРОСКЛЕРОЗ, СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ
- ⚡ ОБОСТРЕНИЕ ЧУВСТВА ГОЛОДА, ПЕРЕЕДАНИЕ
- ⚡ КАРИЕС
- ⚡ СНИЖЕНИЕ СПОСОБНОСТИ К ЗАПОМИНАНИЮ НОВОЙ ИНФОРМАЦИИ
- ⚡ ПОВЫШЕНИЕ МАССЫ ТЕЛА, ОЖИРЕНИЕ
- ⚡ РАННЕЕ ПОЯВЛЕНИЕ МОРЩИН
- ⚡ ПОВЫШЕНИЕ УТОМЛЯЕМОСТИ
- ⚡ ОЖИРЕНИЕ ПЕЧЕНИ
- ⚡ САХАРНЫЙ ДИАБЕТ 2 ТИПА

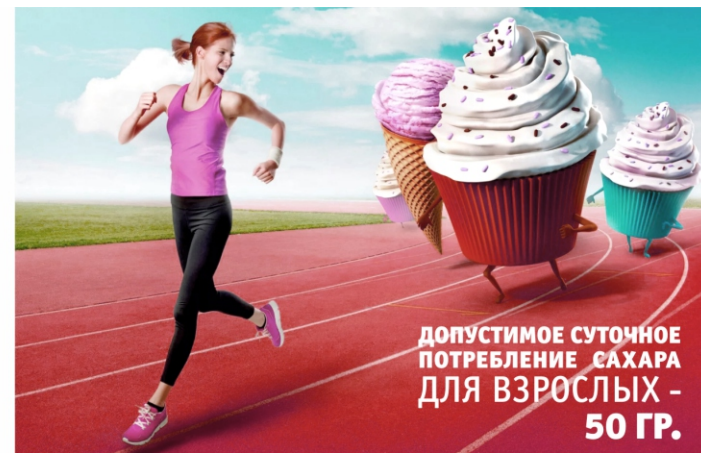
ОСНОВНОЕ КОЛИЧЕСТВО САХАРА ПОСТУПАЕТ В ОРГАНИЗМ ВМЕСТЕ С ПЕРЕРАБОТАННЫМИ ПРОДУКТАМИ

СОДЕРЖАНИЕ САХАРА В ПРОДУКТАХ:

- Конфеты – до 84%
- Торты и пирожные – до 55%
- Мучные кондитерские изделия – до 45%
- Сухие завтраки – до 27%
- Сладкие безалкогольные напитки – до 15%
- Сладкие кисломолочные продукты и творожные изделия – до 15%

САХАР НА УПАКОВКЕ СКРЫВАЕТСЯ ЗА РАЗНЫМИ НАЗВАНИЯМИ

- | | |
|----------------------------|--|
| ❗ фруктоза | ❗ сгущенный сок тростника |
| ❗ мед | ❗ левулоза |
| ❗ декстроза | ❗ сиропы (топинамбура, кленовый, и т.д.) |
| ❗ нектар агавы | ❗ коричневый сахар |
| ❗ ячменный солод | ❗ концентраты фруктового сока |
| ❗ кукурузный подсластитель | ❗ пальмовый сахар |
| ❗ мальтодекстрин | ❗ меласса |
| ❗ мальтоза | ❗ тростниковый сахар |
| ❗ патока | |
| ❗ глюкоза | |
| ❗ кокосовый сахар | |
| ❗ карамель | |



ДОПУСТИМОЕ СУТОЧНОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ САХАРА ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ – 50 ГР.

СНИЖАЙТЕ КОЛИЧЕСТВО САХАРА В РАЦИОНЕ ПОСТЕПЕННО

- ✓ Каждую неделю уменьшайте количество сахара, который добавляете в напитки, на одну чайную ложку/ один кусочек;
- ✓ Разбавляйте соки водой;
- ✓ Замените сладкую газировку чистой водой;
- ✓ Ешьте сладости медленно, наслаждайтесь вкусом десерта;
- ✓ Не совмещайте еду с работой за компьютером или просмотром телепередач – незаметно для себя съедите больше, чем рассчитывали.

СНИЖЕНИЕ САХАРА ДО 25 ГР. В СУТКИ

ОБЕСПЕЧИТ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ПРЕИМУЩЕСТВА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ