

**Гликемический индекс (ГИ)** - это способность продукта умеренно или значительно повышать сахар крови.

### **ВЫСОКИЙ гликемический индекс (69 и более единиц)**

имеют продукты, которые значимо повышают сахар крови за короткий промежуток времени: продукты из пшеничной муки (выпечка), шоколад, сахар, мед, конфеты, белый хлеб, попкорн, кукурузные, овсяные, пшеничные хлопья, белый рис, картофельное пюре, картофель-фри, сладкие газированные напитки, мороженое, кондитерские изделия.

### **СРЕДНИЙ гликемический индекс (59-69 единиц)**

апельсины, яблоки, фасоль, макароны или вермишель из цельного зерна, коричневый рис, йогурт, сырые овощи (морковь, свекла), сухофрукты, бананы, арбуз, каши с фруктами без сахара, картофель отварной, хлеб ржаной из муки грубого помола, цельнозерновой.

### **НИЗКИЙ гликемический индекс (до 55)**

имеют продукты, незначительно повышающие сахар крови за короткий промежуток времени, - это морепродукты, соевый сыр тофу, зеленые овощи и фрукты, цельные молочные продукты, орехи, бобовые.

## **У ВАС ВОЗНИКЛИ ВОПРОСЫ? ХОТИТЕ УЗНАТЬ БОЛЬШЕ?**

**В г. Кирове:**

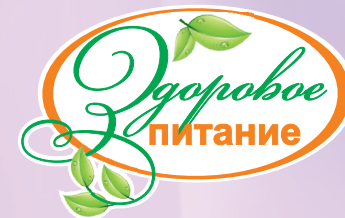
- Центр здоровья на базе КОГБУЗ «Кировский клинико-диагностический центр»:
  - ◆ ул. Красноармейская, 30-б,  
☎ 8-922-952-36-79
  - ◆ ул. К.Маркса, 47,  
☎ 8-922-965-09-07
- Детский центр здоровья на базе КОГБУЗ «Детский клинический консультативно-диагностический центр»,  
ул. Красноармейская, 53,  
☎ (8332) 54-40-41

**В районах Кировской области:**

- Центр здоровья на базе КОГБУЗ «Слободская центральная районная больница им. академика А.Н.Бакулева»,  
г. Слободской, ул. Гагарина, 21,  
☎ (83362) 4-36-69
- Центр здоровья на базе КОГБУЗ «Вятскополянская центральная районная больница», г.Вятские Поляны,  
ул. Лермонтова, 2, ☎(83334) 7-73-00
- Центр здоровья на базе КОГБУЗ Омутнинская центральная районная больница», г. Омутнинск, ул. Спортивная, 1,  
☎ (83352) 2-22-40
- Детский центр здоровья на базе КОГБУЗ «Котельничская центральная районная больница»  
г. Котельнич, ул. Прудная, 33,  
☎ (83342) 4-13-77



Центр медицинской профилактики  
КОГБУЗ «МИАЦ», г.Киров,  
ул. Герцена, 49, ☎ (8332) 38-90-17



## **ПРИНЦИПЫ здорового питания**

- 1 Частота приемов пищи 4–5 раз в день
- 2 Рацион питания должен состоять из разнообразных пищевых продуктов
- 3 Уменьшить употребление насыщенных жирных кислот
- 4 Употреблять обезжиренные молочные продукты или продукты с низким содержанием жира
- 5 **ОГРАНИЧИТЬ СЛАДКОЕ  
(ЛЕГКОУСВОЯЕМЫЕ  
УГЛЕВОДЫ)**
- 6 Регулярно употреблять рыбу
- 7 Употреблять не менее 400 грамм фруктов и овощей в день
- 8 Регулярно употреблять в пищу блюда, содержащие крахмал и клетчатку
- 9 Избегать чрезмерного употребления соленых продуктов
- 10 Выпивать 1,5–2 литра жидкости (воды) в сутки
- 11 Контролировать вес
- 12 Стараться не употреблять алкоголь

За последние 20 лет потребление сахара на планете **выросло на 20%** ввиду того, что большинство продуктов, употребляемых в пищу, - рафинированные, сладкие. А количество людей, страдающих ожирением и сахарным диабетом, увеличивается с каждым годом. И эти два процесса напрямую связаны между собой.



## ЧТО ТАКОЕ САХАР?

*Сахар - это рафинированный продукт, представляющий собой простой углевод - сахарозу.*

Сахар может быть естественным, добавленным и скрытым.

**Естественный сахар** содержится в свежих овощах, фруктах, ягодах, молочных продуктах и др.

**Добавленный сахар** (свободный) — сахар, который человек самостоятельно добавляет в продукты питания, блюда, напитки.

**Скрытый сахар** — тот, который добавляется в продукты питания для улучшения вкуса, но не всегда указывается на этикетке (он может присутствовать в составе продукта не только в виде сахарозы, но и в виде мальтозы, патоки, меда, сиропа и др.), например, в кетчупах, соусах.

**Сахар не содержит в своем составе питательных веществ, необходимых организму (витамины, минералы), а является источником лишних калорий**

## Избыток сахара в нашем рационе оказывает ВРЕДНОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ НА ЗДОРОВЬЕ:

- вытесняет ценные питательные вещества: хром, железо, кальций, фосфор
- создает в организме дефицит витаминов А, С, В1, В12, фолиевой кислоты
- повышает уровень холестерина и триглицеридов, приводя к развитию атеросклероза.
- повышает «износ» поджелудочной железы
- ускоряет развитие болезней десен, кариеса, дисбактериоза кишечника- способствует накоплению жира в организме, что ведет к возникновению избыточной массы тела и ожирению, сахарному диабету
- снижает иммунитет, раздражает слизистую желудка

## СТРАТЕГИЯ БЕЗОПАСНОГО УПОТРЕБЛЕНИЯ САХАРА:

**1** Старайтесь не использовать добавленный (свободный) сахар в своем рационе.



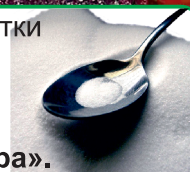
**2** Получайте сахар преимущественно из овощей и фруктов, ягод.



**3** Исключите из рациона нектары, соки, содержащие большое количество сахара (1 стакан сока содержит 5 ч.л. сахара), а лучше готовьте **свежевыжатые фруктовые соки**, разбавляя их 1:1 водой.



**4** Внимательно читайте этикетки и, по возможности, покупайте те продукты, на которых **указано «с низким содержанием сахара» или «без сахара».**



**5** Не употребляйте больше **30 г сахара в день** (6 чайных ложек), в том числе, сахар, содержащийся в меде, варенье, кондитерских изделиях, йогуртах, хлебобулочных изделиях, десертах, цукатах, соках, рафинированных продуктах и продуктах быстрого приготовления.



**6** Перестаньте добавлять сахар к продуктам, в состав которых он не входит: чай, кофе, каши, творог и т.п. В чай вместо сахара можно добавить 1-2 ч.л. меда или 1-2 ч.л. варенья.



**7** Старайтесь избегать употребления кондитерских изделий, сдобной выпечки, манной крупы. Отдавайте предпочтение цельнозерновому хлебу, крупам, макаронам из твердых сортов пшеницы.



**8** Если Вы не можете отказаться от конфет и шоколада, то отдавайте предпочтение тем, которые содержат не менее **75% какао**, т.е. изделиям из горького шоколада.



**9** Ограничьте употребление сахарозаменителей, они снижают запасы хрома в организме, а это усиливает тягу к сладкому.



**10** Следите за уровнем сахара в крови. Старайтесь выбирать продукты с низким и средним гликемическим индексом.

