

ПРОФИЛАКТИКА ИЗБЫТОЧНОГО ПОТРЕБЛЕНИЯ САХАРА



Избыток сахара в рационе питания может привести к ожирению, сахарному диабету и заболеваниям сердца.

Согласно рекомендациям ВОЗ, суточная норма потребления сахара составляет 5 % от общей калорийности рациона, что эквивалентно примерно 25 граммам (около 6 чайных ложек) сахара в день для взрослого человека с нормальным индексом массы тела (ИМТ).

Меры профилактики избыточного потребления сахара:



- **Внимательно изучайте этикетки и выбирайте продукты с низким содержанием сахара или без него.**
- Соки, сладкие газированные содержат 40 г., т.е. 10 ч.л., а энергетические напитки содержат большое количество сахара, **заменяйте их на воду**, газированную воду с натуральным вкусом или низкокалорийные напитки.

- Вместо конфет и других сладостей на основе добавленного сахара **употребляйте фрукты**, которые содержат естественные сахара и полезные питательные вещества.



- Вместо десертов и сладостей, включая сухофрукты или цукаты, **употребляйте свежие или замороженные фрукты**, ягоды, орехи.

- **Утоляйте жажду чистой водой**, а не сладкими напитками и соками.

- **Ограничьте употребление** слишком сладких фруктов (бананы, виноград).

- **Откажитесь от фабричных соусов**, например, одна столовая ложка кетчупа содержит около 4 г (примерно одну чайную ложку) сахара.



- При приготовлении выпечки дома, **используйте натуральные ингредиенты** и уменьшайте количество добавляемого сахара или его заменителей, что позволяет контролировать содержание сахара в выпечках.



- **Отслеживайте, сколько сахара вы потребляете** ежедневно, и постепенно снижайте его количество, если это необходимо.

- Если у вас есть проблемы с контролем потребления сахара или вы обеспокоены своим здоровьем, **обратитесь к врачу или диетологу** для консультации и разработки индивидуального плана.

МЕНЬШЕ САХАРА – БОЛЬШЕ ЭНЕРГИИ!!!

ҚАНТТЫ АРТЫҚ ТҰТЫНУДЫҢ АЛДЫН АЛУ



Рациондағы қанттың артық мөлшері семіздікке, қант диабетіне және жүрек ауруларына алып келуі мүмкін.

Қанттың күнделікті қажеттілігі ДДҰ мәліметтері бойынша тұтынылатын жалпы калорияның 5% - ы қалыпты дене салмағының индексі (ДСИ) бар ересек адам үшін күніне шамамен 25 грамм (шамамен 6 шай қасық) қантқа тең.

Қантты артық тұтынудың алдын алу шаралары:



- Жапсырмаларды мұқият қарап шығыңыз және құрамында қанты аз немесе мүлдем жоқ тағамдарды таңдаңыз.
- Шырындар, тәтті газдалған сусындар құрамында 40 г, яғни 10 шай қасық, ал энергетикалық сусындарда қанттың көп мөлшері бар, оларды суға, табиғи хош иісті газдалған суға немесе төмен калориялы сусындарға ауыстырыңыз.

• Қосылған қантқа негізінде кәмпіттер мен басқа тәттілердің орнына табиғи қанттар мен пайдалы қоректік заттары бар жемістерді тұтыныңыз.

• Десерттер мен тәттілердің, соның ішінде кептірілген жемістердің немесе қантталған жемістердің орнына жаңа піскен немесе мұздатылған жемістерді, жидектерді, жаңғақтарды тұтыныңыз.



• Шөліңізді қантты сусындар мен шырындармен емес, таза сумен қандырыңыз.

• Тым тәтті жемістерді (банан, жүзім) шектеңіз.

• Дайын тұздықтардан бас тартыңыз, мысалы, бір ас қасық кетчупте шамамен 4 г (шамамен бір шай қасық) қант болады.



• Үйде тамақ дайындаған кезде табиғи ингредиенттерді қолданыңыз және қосылған қантты немесе оны алмастырғыштарды азайтыңыз, бұл тағамдардағы қантты бақылауға мүмкіндік береді.

• Күнделікті қанша қант тұтынатындығыңызды қадағалаңыз және қажет болған жағдайда оның мөлшерін біртіндеп азайтыңыз.

• Егер сізде қант тұтынуды бақылауда қиындықтар туындаса немесе денсаулығыңыз туралы алаңдасаңыз, кеңес алу және жеке жоспарды әзірлеу үшін дәрігерге немесе диетологқа жүгініңіз.



АЗ ҚАНТ – КӨП ЭНЕРГИЯ!!!