



# УЛЬТРАПЕРЕРАБОТАННЫЕ ПРОДУКТЫ: СКРЫТАЯ УГРОЗА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

1

## ЧТО ТАКОЕ УЛЬТРАПЕРЕРАБОТАННЫЕ ПРОДУКТЫ?

Ультрапереработанные продукты (УПП) — это промышленные продукты, изготовленные преимущественно из очищенных компонентов и содержащие ингредиенты, которые обычно не используются при домашнем приготовлении пищи (ароматизаторы, усилители вкуса, красители, подсластители и др.).



2

## РИСКИ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

Научные исследования показывают, что высокое потребление ультрапереработанных продуктов связано с повышенным риском развития ряда хронических заболеваний.



### ИЗБЫТОЧНЫЙ ВЕС И ОЖИРЕНИЕ

Связаны с набором веса и увеличением окружности талии.



### САХАРНЫЙ ДИАБЕТ

Повышенный риск развития диабета.



### СЕРДЕЧНО- СОСУДИСТЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

Повышенный риск инфаркта, инсульта и других заболеваний сердца и сосудов.



### ПРОБЛЕМЫ С КИШЕЧНИКОМ

Могут негативно влиять на состав микробиоты кишечника.



### НЕКОТОРЫЕ ВИДЫ РАКА

Связаны с повышенным риском некоторых видов рака.

3

## ПРИМЕРЫ УЛЬТРАПЕРЕРАБОТАННЫХ ПРОДУКТОВ



ГАЗИРОВАННЫЕ  
НАПИТКИ,  
ЭНЕРГЕТИКИ



ЧИПСЫ,  
СНЕКИ,  
СУХАРИКИ



СЛАДОСТИ,  
ПЕЧЕНЬЕ,  
ШОКОЛАДНЫЕ  
БАТОНЧИКИ



УПАКОВАННЫЙ ХЛЕБ,  
КРУАСАНЫ,  
ПИРОЖЕННЫЕ



ЛАПША БЫСТРОГО  
ПРИГОТОВЛЕНИЯ,  
СУПЫ В ПАКЕТАХ



СОУСЫ, МАЙОНЕЗЫ  
И ЗАПРАВКИ



КОЛБАСЫ, СОСИСКИ,  
ПОЛУФАБРИКАТЫ  
ИЗ ПЕРЕРАБОТАННОГО  
МЯСА

## ЧЕМ МОЖНО ЗАМЕНИТЬ?



ВОДА, ЧАЙ,  
КОФЕ  
БЕЗ САХАРА



ФРУКТЫ



ОРЕХИ  
И СЕМЕНА



НАТУРАЛЬНЫЙ  
ЙОГУРТ, КЕФИР  
БЕЗ ДОБАВОК



ДОМАШНЯЯ ЕДА  
ИЗ ЦЕЛЬНЫХ  
ПРОДУКТОВ



**ЦЕЛЬНЫЕ И МИНИМАЛЬНО ПЕРЕРАБОТАННЫЕ ПРОДУКТЫ - ОСНОВА ЗДОРОВОГО РАЦИОНА**  
Овощи, фрукты, бобовое, цельнозерновые, орехи, рыба, не жирное мясо, растительные масла.



## 4 СИСТЕМА КЛАССИФИКАЦИИ NOVA

NOVA - это система классификации продуктов питания по степени и цели промышленной обработки, а не по калорийности, содержанию сахара или «полезности». **Сам факт обработки не делает продукт вредным. Важны характер и цель обработки.**

|                       | ГРУППА 1<br>Необработанные<br>или минимально<br>обработанные               | ГРУППА 2<br>Переработанные<br>ингредиенты  | ГРУППА 3<br>Обработанные<br>продукты                                        | ГРУППА 4<br>Ультрапереработанные<br>продукты (УПП)                             |
|-----------------------|----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| ХАРАКТЕР<br>ОБРАБОТКИ | Минимальная<br>обработка<br>без добавок                                    | Переработка<br>из природных<br>продуктов   | Добавление соли,<br>сахара или масла                                        | Много этапов<br>обработки, много<br>ингредиентов<br>и добавок                  |
| ЦЕЛЬ<br>ОБРАБОТКИ     | Сохранение,<br>продление<br>срока хранения,<br>облегчение<br>приготовления | Использование<br>для приготовления<br>пищи | Увеличение срока<br>хранения,<br>улучшение вкуса,<br>сохранение<br>традиций | Максимальная<br>привлекательность,<br>удобство,<br>длительный срок<br>хранения |

## 5 ПРОДУКТЫ ПО СТЕПЕНИ ОБРАБОТКИ

| МИНИМАЛЬНО<br>ОБРАБОТАННЫЕ<br>ПРОДУКТЫ                                                                                                   | ПЕРЕРАБОТАННЫЕ<br>ИНГРЕДИЕНТЫ                                                                                                                | ОБРАБОТАННЫЕ<br>ПРОДУКТЫ                                                                                                                       | УЛЬТРАПЕРЕРАБОТАННЫЕ<br>ПРОДУКТЫ (УПП)                                                                                                                                                                                                   |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <br>Овощи<br>Яйца<br>Фрукты<br>Молоко<br>Мясо<br>Рыба | <br>Растительные<br>масла<br>Соль<br>Сахар<br>Мука<br>Мёд | <br>Сыр<br>Хлеб<br>Соленые<br>орехи<br>Консервы<br>Ветчина | <br>Чипсы<br>Газированные<br>напитки<br>Печенье,<br>бисквит<br>Лепешки быстрого<br>приготовления<br>Готовые замороженные<br>или разогреваемые блюда |

## 6 КАК СОКРАТИТЬ ПОТРЕБЛЕНИЕ УПП?



Делайте выбор  
в пользу свежих  
и минимально  
переработанных  
продуктов



Читайте состав –  
избегайте длинных  
списков ингредиентов  
и непонятных названий



Готовьте дома чаще –  
так вы контролируете  
состав и порции



Ограничьте фастфуд,  
сладкие напитки  
и сладости



Планируйте  
сбалансированный  
рацион



Пейте больше  
чистой воды