



КОЛИЧЕСТВО ПИЩЕВЫХ ВОЛОКОН в 100 граммах продукта

ОЧЕНЬ БОЛЬШОЕ (2,5 г и более):

отруби пшеничные, фасоль, овсяная крупа, орехи, финики, клубника, смородина, малина, инжир, черника, клюква, рябина, крыжовник, чернос-лив, урюк, изюм.

БОЛЬШОЕ (1-2,0 г):

крупа гречневая, перловая, ячневая, овсяные хлопья, горох лущеный, картофель, морковь, капуста белокочанная, горошек зеленый, баклажаны, перец сладкий, тыква, щавель, айва, апельсин, лимон, брусника, грибы свежие.

УМЕРЕННОЕ (0,6-0,9 г):

хлеб ржаной из сеяной муки, пшено, крупа кукурузная, лук зеленый, огурцы, свекла, томаты, редис, капуста цветная, дыня, абрикосы, груша, персики, яблоки, виноград, бананы, мандарины.

МАЛОЕ (0,3-0,5 г):

хлеб пшеничный из муки 2-го сорта, рис, крупа пшеничная, кабачки, салат, арбуз, слива, черешня.

ОЧЕНЬ МАЛОЕ (0,1-0,2 г):
хлеб пшеничный из муки 1-го и высшего сорта, манная крупа, макароны, печенье.

**Насыщать
свой рацион продуктами,
богатыми пищевыми волокнами,
необходимо ради здоровья
и долголетия**

КОГДА ПИЩЕВЫМИ ВОЛОКНАМИ НЕ СЛЕДУЕТ ЗЛУПОТРЕБЛЯТЬ?

- !** При воспалении пищевода.
- !** При обострении язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, гастрита и дуоденита.

**В острую фазу развития
этих заболеваний
КОЛИЧЕСТВО КЛЕТЧАТКИ В ПИЩЕ
ДОЛЖНО БЫТЬ ОГРАНИЧЕНО!**



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 (легко усвояемые углеводы)
- 6** Регулярно употреблять рыбу
- 7** **УПОТРЕБЛЯТЬ НЕ МЕНЕЕ 400 ГРАММОВ 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



Что такое ПИЩЕВЫЕ ВОЛОКНА?

Пищевые волокна – это компоненты растительной пищи, которые не перевариваются в желудочно-кишечном тракте, но играют огромную роль для сохранения и поддержания нашего здоровья.

Употребление пищевых волокон в пищу способствует:

- профилактике запоров (нормализуют перистальтику кишечника)
- профилактике развития ожирения (пищевые волокна повышают чувство насыщения, уменьшают энергетическую ценность еды, тормозят быстрое опорожнение желудка, уменьшая чувство голода)
- профилактике сахарного диабета, атеросклероза (замедляют всасывание глюкозы в тонком кишечнике, впитывают в себя избыток холестерина и удаляют его из организма)
- профилактике желчнокаменной болезни (стимулируют желчеотделение)
- профилактике онкологических заболеваний (впитывают в себя и удаляют в составе каловых масс токсины, канцерогенные вещества)
- профилактика дисбактериоза (являются средой обитания полезной микрофлоры кишечника)

СКОЛЬКО ПИЩЕВЫХ ВОЛОКОН НУЖНО ЧЕЛОВЕКУ?

Взрослому человеку необходимо употреблять в сутки

20–25 г ПИЩЕВЫХ ВОЛОКОН

КАК ЭТО ОБЕСПЕЧИТЬ?

Чтобы обеспечить дневной рацион необходимым количеством клетчатки употребляйте

не менее 400-500 г (или 5 порций) фруктов и овощей в сутки, не считая картофеля: 2-3 порции фруктов и 3-5 порций овощей

1 порция – количество продукта размером с Ваш кулак:

- 1 яблоко
- банан или апельсин
- ½ грейпфрута
- долька дыни
- 100 г ягод
- 100 г вареных или консервированных фруктов
- 60 г сухофруктов
- 175 мл свежевыжатого сока



СОВЕТ: КАК ОБОГАТИТЬ РАЦИОН ПИЩЕВЫМИ ВОЛОКНАМИ:

- старайтесь чаще есть овощные салаты и гарниры из овощей
- ешьте овощи и фрукты в перерывах между основными приемами пищи, во время перекусов
- на десерт выбирайте свежие фрукты, а не сладости
- пейте соки с мякотью
- начинайте день с тарелки цельнозерновой каши, богатой пищевыми волокнами (в одной порции содержится до 7 и более граммов пищевых волокон)
- добавляйте в кашу свежие или сушеные фрукты и ягоды – так Вы увеличите количество пищевых волокон в рационе еще на 2-5 г
- используйте в приготовлении блюд крупы только из цельного зерна
- выбирайте для себя хлеб из муки грубого помола вместо обычного хлеба из муки высшего сорта

