

Бюллетень «Здоровье»

УПРАВЛЕНИЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ И ПСИХИЧЕСКОЙ ГИГИЕНЫ ГОРОДА НЬЮ-ЙОРКА

№ 86 в серии бюллетеней «Здоровье» по вопросам, представляющим настоящий интерес для всех жителей Нью-Йорка



Едим вне дома, едим здоровую пищу

Как сделать разумный выбор



В Нью-Йорке есть множество мест, где можно поесть.

Большие порции, слишком много калорий или слишком много соли — сделать заказ не так-то просто.

- **Порции** в обычных ресторанах и ресторанах, предлагающих еду на вынос, зачастую слишком большие, чтобы съесть их за один раз.
- **Лишние калории** подвергают вас риску растолстеть и набить диабет.
- **Избыточное количество соли** может повысить кровяное давление и привести к инфаркту или инсульту.
- **Большое количество продуктов с высоким содержанием жира** повышает риск развития сердечных заболеваний.

Небольшие изменения могут улучшить ситуацию.

Вместо этого



Сладкий чай или лимонад

Возьмите это



Обычная или сельтерская вода

Вместо этого



Мясо и мясные изделия с высоким содержанием соли и жира (например, бекон, ветчина или колбаса)

Возьмите это



Более постные сорта мяса (например, курица, индюшати́на и рыба)

Вместо этого



Жареная еда

Возьмите это



Еда, приготовленная на гриле, жаренная на открытом огне и печеная

Вместо этого



Густые заправки к салатам

Возьмите это



Растительное масло и уксус, подаваемые отдельно

Как сделать разумный выбор

Когда вы питаетесь вне дома или перехватываете что-то на ходу

Умерьте свой аппетит! Ешьте порции меньшего размера.

- Не заказывайте ничего *большими порциями*. Если есть возможность, закажите маленькую порцию.
- Съедайте только половину, вторую половину забирайте домой, чтобы съесть потом.
- Поделитесь основным блюдом со своим другом.
- Скажите официанту, что вы отказываетесь от хлебной корзинки (чипсов).



Ешьте больше фруктов и овощей.

- Вместо чипсов или соленых крендельков закажите фрукты.
- В качестве гарнира просите овощи или салат с заправкой, которая подается отдельно.



Пейте обычную или сельтерскую воду либо другие низкокалорийные напитки.

- Откажитесь от газировки и других сладких напитков, таких как спортивные напитки, «энергетики», сладкий чай и лимонад.
- Сравнивайте количество калорий в меню. Многие кофейные и чайные напитки высококалорийны.

Ешьте меньше соли.

- Просите соусы с меньшим содержанием натрия.
- Выбирайте соевый соус с низким содержанием натрия.
- Снижайте потребление сыра, мяса и мясных изделий, например бекона, ветчины и салями.
- Просите, чтобы ваши блюда готовили без добавления соли и глутамата натрия. Вы всегда можете сами посолить их по вкусу.



Избегайте употребления продуктов с высоким содержанием жира.

- Вместо жареной пищи отдавайте предпочтение еде, приготовленной на гриле, жаренной на открытом огне или печеной.
- Откажитесь от сыра в бутербродах и салатах.
- Отдавайте предпочтение курице (без кожи), рыбе, постным кускам говядины и свинины.
- Выбирайте супы на основе бульонов вместо супов-пюре.



Верно или нет?

1 Просить меньшие порции невыгодно.

Неверно. В настоящее время во многих ресторанах предлагают «небольшие порции» и полупорции, которые стоят дешевле. Несомненно, их стоит просить.

2 С салатом невозможно ошибиться.

Неверно. Все зависит от того, что в нем. Не все салаты столь полезны, как вы думаете. Остерегайтесь приправленных гренков, сыра, бекона, ветчины и густых заправок. Просите подать заправку отдельно.

3 Курятина всегда полезнее для здоровья, чем говядина.

Неверно. Важно то, как она приготовлена. К примеру, в жареной курятине может быть больше жира и калорий, чем в приготовленном на гриле постном куске говядины.

4 Газировка и другие сладкие напитки — основная причина набора веса.

Верно. Американцы потребляют на 200–300 калорий в день больше, чем 30 лет назад, при этом наибольший прирост калорий приходится на сладкие напитки.

Дополнительная информация и помощь

Управление здравоохранения города Нью-Йорка
nyc.gov/health или 311

Бюллетени «Здоровье»
nyc.gov/health или 311

- № 51. Как сбросить вес и сохранить результат.
- № 73. Вы набираете вес?
- № 76. Полезные жиры и вредные жиры.
- № 82. Ешьте меньше соли!

Центры по контролю и профилактике заболеваний
cdc.gov/healthyweight/healthy_eating/energy_density.html

Американская ассоциация по сердечным заболеваниям
www.heart.org; ищите: «Едим вне дома» (“Dining out”)

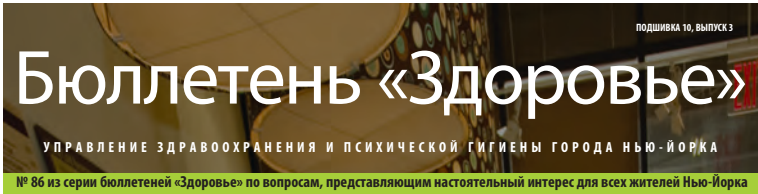
Министерство сельского хозяйства США
(рекомендации по питанию)
www.choosemyplate.gov

НАБЕРИТЕ
311

Для получения экземпляров любых бюллетеней «Здоровье»

Все бюллетени «Здоровье» опубликованы на веб-сайте nyc.gov/health

Посетите веб-сайт nyc.gov/health/email чтобы подписаться на бесплатную рассылку по электронной почте



Управление здравоохранения и психической гигиены города Нью-Йорка
New York City Department of Health and Mental Hygiene
Gotham Center, 42-09 28th Street
L.I.C., New York 11101-4134



**Едим вне дома,
едим здоровую пищу**
Как сделать разумный выбор

**НАБЕРИТЕ
311**

Для связи со службами города Нью-Йорка
(кроме аварийных)
Перевод по телефону на более чем 170 языков