ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ МОЖЕТ ПОМОЧЬ ПОБЕДИТЬ ДИАБЕТ

Если вы воспользуетесь хотя бы одним из этих советов, вы обязательно увидите результат.

Если вы...	Вместо этого...
Едите слишком много	**Уменьшите размер порций – больше не значит лучше!** Всегда читайте, что написано на упаковке. В одной упаковке может содержаться несколько порций, а это означает дополнительные калории, если вы съедите все за один раз!
Пьете сладкую газированную воду и другие сахаросодержащие напитки	**Пейте простую воду или диетические напитки, сельтерскую воду и молоко с 1% жира.**
Едите недостаточно фруктов и овощей	**Съедайте фрукт или овощ с каждым приемом пищи.** Фрукты и овощи - замечательный способ слегка подкрепиться в течение дня. Попробуйте те, которые вы еще никогда не ели. Лучше употреблять их свежими, но и замороженные тоже полезны.
Привыкли питаться на скорую руку	**Ешьте меньше пищи в закусочных быстрого питания «фаст фуд» – не чаще одного раза в неделю.** Избегайте больших порций и выбирайте полезные продукты, такие как салат с нежирной заправкой.
Часто питаетесь в ресторанах и закусочных	**Старайтесь чаще готовить дома.** Вместе готовить интересно! Если вы питаетесь в ресторане, возьмите одну порцию на двоих, или возьмите половину порции домой.
Перекусываете высококалорийной пищей (чипсами, конфетами и печеньем)	**Попробуйте перекусывать более полезными продуктами – это могут быть:** претцель, нежирный попкорн, пальчиковая морковка, сельдерей, виноград, яблоки, клубника, сухофрукты или нежирный замороженный йогурт.
Едите жирные молочные продукты (жирное молоко и мороженое)	**Перейдите на 1% или обезжиренные молоко, йогурт, сыр и замороженный йогурт.** По вкусу они ничуть не хуже, но в них нет жиров и калорий.
Обычно покупаете красное мясо	**Старайтесь есть рыбу, курицу или индейку.** Готовьте их под бройлером, на гриле или на пару вместо того, чтобы жарить на сковородке.
Едите неполезные жиры и масла (сало, жир-шортенинг, сливочное масло и маргарин)	**Перейдите на полезные масла, такие как оливковое и масло «Канола». Выбирайте растительное масло, смеси для намазывания и пищевые продукты, на ярлыке которых написано "0 grams *trans* fat", т.е. продукты, в которых отсутствуют транс-жиры.**
Часто пропускаете завтрак	**Приучитесь есть полезный завтрак каждый день.** Попробуйте хлопья с фруктами и 1% молоком, овсянку с изюмом, тосты из хлеба из цельной пшеницы с арахисовым маслом и бананом, омлет из яичных белков с овощами и нежирным сыром или йогурт с фруктами и нежирной гранолой.

HPD1X25-63-04.06 (Russian)

NYC Health
УПРАВЛЕНИЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ и ПСИХИЧЕСКОЙ ГИГИЕНЫ ГОРОДА НЬЮ-ЙОРКА
THE NEW YORK CITY DEPARTMENT of HEALTH and MENTAL HYGIENE
Michael R. Bloomberg, Мэр
Thomas R. Frieden, M.D., M.P.H., Уполномоченный
nyc.gov/health

TAKE CARE NEW YORK
БЕРЕГИ СЕБЯ, НЬЮ-ЙОРК!