

УКРАЇНЬКА ТАРІЛКА ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ

Ольга Ільюхіна

Нашим найпершим інструментом у навчанні є Тарілка здорового харчування. Саме про неї ми з вами поговоримо цього тижня.

Насправді Тарілка здорового харчування – це зручна форма візуалізації нашого щоденного раціону. В основі Тарілки лежать Національні рекомендації щодо здорового харчування дорослих, які були розроблені національною асоціацією дієтологів та затверджені Міністерством охорони здоров'я України наприкінці 2017 року. Ви зможете ці рекомендації завантажити і детально ознайомитися з повним документом у додаткових матеріалах до цієї теми.

Якщо ви ознайомитеся з рекомендаціями відомих міжнародних організацій, таких як Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) або подивитесь на національні рекомендації інших країн, то побачите багато спільного з нашою, українською Тарілкою. До речі, якщо вас цікавлять Тарілки здорового харчування інших країн – ви можете побачити їх у розділі з додатковими матеріалами.

Але повертаємося до наших рідних рекомендацій. Для чого вони були розроблені? У вступі до нашого курсу ми подавали цифри про рівень зайвої ваги, про ожиріння серед дітей та дорослих в Україні. Також у нас в країні дуже високий рівень захворюваності на серцево-судинні хвороби, діабет і рак. Багато з цих захворювань є дієт-залежними, тобто на їх виникнення та розвиток суттєво впливає те, що і як ми їмо щодня. А отже, зміни у нашому раціоні – це найпростіший шлях зменшити ризик виникнення цих хвороб або сповільнити їх розвиток, або навіть вилікуватися.

Наші українські рекомендації – насправді дуже сучасні та чіткі, та у них є одна велика проблема – їх мало хто читав. Для тих, хто не любить довгі тексти – якраз і була розроблена модель здорової Тарілки, про яку ми поговоримо далі.

Насправді у багатьох країнах з 80-х років ХХ століття використовували піраміди здорового харчування. У деяких країнах, в основному у східних, вони діють і досі (Японія, Індія).

Але, починаючи приблизно з 2010-х років, піраміду почали замінювати тарілкою. Так відбувалося у більшості країн Північної Америки та Європи. Тарілка наочно демонструє співвідношення здорових харчових продуктів. Тарілка показує, що саме нам слід споживати щодня та у яких пропорціях.

На українській Тарілці розміщено 5 секторів. Кожен сектор представляє найкорисніші харчові продукти, які мають бути у нашому раціоні щодня:

- Перший і найбільший сектор – це **овочі**. На наведеному зображенні найпопулярніші українські овочі – буряк, морква, цибуля та часник, гарбуз, капусту та кабачок, огірки-помідори та інші. Подумайте, як часто ви вживаєте овочі? Раз на день? Чи з кожним прийомом їжі? А може майже ніколи не їсте? Також в цьому сегменті є **бобові** – наші традиційні горошок і квасоля, а також менш популярні поки що нут, сочевиця, соя та інші.
- Другий сегмент за годинниковою стрілкою **фрукти** – яблука, груші, абрикоси, сливи та вже не дуже для нас екзотичні банани, апельсини. У цьому ж сегменті дуже важливо не забувати про **ягоди**, які теж мають бути щодня у нашому раціоні – полуниця, чорниця, малина, смородина, ожина та інші.
- Третій сектор - **молочна та кисломолочна продукція**. Кому можна, а кому не можна вживати такі продукти ми поговоримо трохи згодом.
- Четвертий сектор – це **цільнозернові продукти**. Звертаємо вашу увагу саме на ЦІЛЬНО зернові, тобто продукти з цільного зерна, яке містить і зародок, і оболонку, в яких залишаються корисні для нас речовини. В першу чергу, це різноманітні крупи. Подумайте, будь ласка, які крупи є вашими улюбленими? А чи є такі каші, які ви давно вже не їли, ще з дитинства чи зі школи? У цьому ж сегменті знаходяться хліб та хлібці, але теж бажано цільнозернові, а не просто посипані зверху зернятками. І макаронні вироби – теж з цільного зерна або з твердих сортів. Також у цьому сегменті опинилися горіхи та насіння, про які теж не варто забувати у щоденному раціоні.
- Останній, п'ятий сегмент - **риба, м'ясо та яйця**. Яким продуктам з цієї категорії ви зараз надаєте перевагу? Як часто ви їсте м'ясо? Яке частіше – біле чи червоне? У якому вигляді - готуєте м'ясо вдома чи

надаєте перевагу ковбасам та сосискам? А може пельменям? Як часто ви вживаєте рибу? А скільки яєць з'їдаєте за один раз?

Отже, ми з вами коротко познайомилися з основними п'ятьма групами Тарілки здорового харчування. Кожна з перерахованих груп продуктів має у своєму складі унікальні харчові речовини. Їх щоденне споживання оптимально компенсує наші потреби:

- в енергії;
- білках, жирах, вуглеводах;
- вітамінах та мінералах;
- та інших численних біологічно активних речовинах.

Овочі

Овочі, як ви могли побачити за Тарілкою, мають стати основою нашого раціону. Адже займають найбільше місця на українській тарілці. Аналогічна ситуація зараз і в багатьох інших країнах. Там теж рекомендують починати планувати своє харчування саме з овочів. Доведено, що споживання хоча б 5 порцій овочів на день зменшує ризик виникнення цілого ряду захворювань. А якщо будете споживати 7 або більше порцій овочів – зменшите ці ризики ще суттєвіше.

Якщо говорити в грамах, то варто націлюватися на щоденне споживання як мінімум 300 г овочів або 4-5 порцій. Порція приблизно дорівнює 75 г, як невеликий огірок чи помідор. Не забувайте, що 4-5 порцій – це мінімум!

Також зверніть увагу, що такий для багатьох улюблений овоч як картопля не входить до цієї рекомендованої кількості овочів. Картопля на сьогодні вважається компонентом здорового харчування, але вона не повинна занадто часто потрапляти на нашу тарілку та замінювати інші овочі, які містять більше харчових волокон.

Різні овочі суттєво відрізняються між собою за вмістом корисних харчових речовин, тому важливо щодня споживати їх розмаїття – створюйте собі так звану «веселку на тарілці». Обирайте овочі різних кольорів – не тільки зеленого, а й жовтого, червоного, помаранчевого, фіолетового... Стежте, щоб овочі завжди були у вас вдома, у холодильнику чи в морозилці,

якщо не сезон. Пробуйте нові смаки, в тому числі максимально доступні та традиційні для нашого регіону – різні види капусти, в тому числі, червонокочанну або кольрабі, пекінську капусту. Не забувайте про моркву як цікавий перекус для дорослих та дітей.

Гарний варіант, який варто впровадити вдома – це овочева тарілка, замість традиційних вазочок з печивом чи цукерками або навіть замість фруктових тарілок, до якої ми більш звичні. Овочеву тарілку з різнокольоровими нарізаними овочами і зеленню ви можете поставити на стіл, поки готуєте основну страву, щоб усі члени родини чи гості могли тягати з неї овочі і хрумтіти, скільки захочуть.

Овочі – це прекрасний вибір для людей з зайвою вагою, оскільки не містять великої кількості калорій. Тому їх можна спокійно споживати щодня і на вечерю теж. Це, щоправда, не стосується крохмальних овочів, таких як картопля та інших, які все ж таки варто обмежувати.

Також відомо, що жінки їдять суттєво більше овочів, ніж чоловіки. Нагадаю, що жінки у нас живуть до 76 років в середньому, а чоловіки – до 66.

До речі, чимало моїх знайомих полюблюють овочевий сік. А як ви до нього ставитеся? Насправді, сік не можна вважати рівноцінною заміною цільним овочам. Він містить менше клітковини, хоча ту саму кількість калорій. Тому насичення від споживання соку не можна вважати повноцінним.

Те саме стосується і консервованих овочів – на жаль, часто велика кількість солі, цукру, оцту та інших інгредієнтів при консервуванні нівелює користь таких продуктів. Тому кількість консервованих овочів рекомендують суттєво обмежити. А ось квашені продукти лікарі якраз радять, хоча теж важливо стежити за кількістю доданої солі та цукру.

Отже, основний висновок щодо овочів – споживайте більше! Як мінімум 5 порцій на день, робіть овочі основою свого щоденного раціону, обирайте різні кольори і фактури, їжте їх сирими і приготованими різними способами, починайте придумувати страви саме з овочів. Завжди майте овочі вдома у свіжому або замороженому вигляді і додавайте їх до кожного прийому їжі.

Бобові

Ця група продуктів є дуже корисною, оскільки в ній поєднані харчові волокна (клітковина), білки, вітаміни та мінерали. При цьому бобові мають помірну калорійність, тому, як і овочі, їх можна спокійно вживати людям з зайвою вагою.

Скільки варто їсти бобових? Дієтологи рекомендують споживати бобові щодня по одній порції. Це приблизно 75 г сухих бобів. Якщо ви не дуже любляєте традиційні квасолі, горошок, то раджу спробувати інші варіанти бобових – наприклад, сочевиця, соя, нут. Дуже зручно, коли в холодильнику є відварені бобові, тоді їх можна швидко додати до овочевого салату, щоб зробити його поживнішим, або зробити, наприклад, горохове пюре на гарнір.

Тому пробуйте і шукайте ті бобові, які вам сподобаються, або той спосіб приготування, який вам смакуватиме найбільше.

Не забувайте – орієнтуємося на 5 порцій овочів і одну порцію бобових щодня.

Фрукти та ягоди

Наш наступний сектор тарілки здорового харчування – фрукти та ягоди. І ті, й інші повинні бути присутніми у нашому раціоні щодня.

Скільки слід їсти фруктів? Не так багато як овочів, адже вони калорійніші через природний цукор – фруктозу. Саме тому тим, хто прагне схуднути слід обмежувати кількість фруктів.

Для людей з нормальною масою тіла оптимально споживати дві порції фруктів та ягід на день приблизно по 150 г.

Варто звернути увагу на фрукти та ягоди, коли плануєте перекус, адже це так просто - взяти з собою яблуко чи банан. Також фрукти і ягоди прекрасно можуть замінити десерт, як це відбувається, наприклад, у середземноморській дієті. Або вони можуть стати основою для фруктового чи ягідного десерту – мусу, желе, ягідного чізкейка чи сирника. Це точно кращий варіант, ніж тістечко з білого борошна і жирного крему.

Існує думка, що краще вживати фрукти у першій половині дня. Насправді, наукового підґрунтя для такого підходу на сьогодні немає, тож

вирішуйте самі, коли вам краще їсти фрукти. Якщо вам подобається їх їсти зранку, то продовжуйте.

У якому вигляді ви споживаєте ягоди взимку? Чи взагалі не споживаєте? Відмовлятися від ягід, тому що зараз не сезон, наразі не варто. Але варто обирати найкорисніші форми зберігання фруктів та ягід. Варення, джеми, компоти містять дуже багато цукру, тому це не кращий вибір для дітей та дорослих. Найкращий варіант для нас – це заморожені ягоди, які можна додавати до каші на сніданок або навіть до салату, щоб додати приємну кислинку та аромат. Соуси на основі ягід – цікаве доповнення до м'ясних страв. Також непоганий варіант для зберігання корисних речовин – сушені, але не пересушені ягоди та фрукти. Якщо все ж таки хочете обрати консервацію, то шукайте рецепти з мінімальною кількістю цукру.

Чи любите ви фруктові соки? А вважаєте їх корисними чи ні? Фруктовий сік не можна вважати повноцінною заміною цільним фруктам. Адже у його складі багато цукру, природнього або ще й доданого. І при цьому майже немає цінної для нашого організму клітковини. Тому на день не варто випивати більше ніж 200 мл соку, тобто обмежуватися однією склянкою.

Отже, фрукти та ягоди варто їсти щодня, щонайменше по дві порції, у свіжому або замороженому вигляді. Якщо стежите за фігурою, то споживайте обмежено і точно не у вигляді джемів та мармеладів. Фрукт – найкращий десерт.

Молочні та кисломолочні продукти

Які ваші найулюбленіші продукти з цієї категорії? Йогурт? Твердий сир? Чи сир кисломолочний? А може солоденький сирочок? Давайте розбиратися, скільки молочних продуктів слід їсти і яких саме.

Фахівці рекомендують щодня вживати 2,5-3 порції молочних та кисломолочних виробів. Чому ж нам так потрібен цей сектор Тарілки?

Щоденне споживання кількох порцій молочних або кисломолочних продуктів більше ніж на 50% задовольняє нашу потребу у кальції та також постачає вітамін А, вітаміни групи В, цинк і селен. Кальцій, який споживається у складі молочних продуктів, засвоюється найбільш повноцінно. Для чого нам кальцій? Не тільки для здоров'я кісток та зубів, а ще й для

функціонування нервової системи та згортання крові. Крім цього, споживання молочних продуктів асоціюється з низьким ризиком небезпечних захворювань – серцево-судинних, раку та цукрового діабету.

Які ж продукти з цієї категорії варто обирати?

По-перше, нам треба визначитися з жирністю. Не варто обирати молочні і кисломолочні продукти з нульовою чи дуже низькою жирністю. Те саме стосується і дуже жирних, так званих домашніх продуктів. Помірна жирність – це оптимальний варіант. Молоко 1,5 – 2,5% жирності, кисломолочний сир 5% жирності – це на сьогодні кращий вибір.

По-друге, це доданий цукор. Зараз дуже поширені різноманітні молочні і кисломолочні продукти з додаванням цукру. В них, як правило, міститься довгий список інших доданих речовин – фарбників, ароматизаторів та інших. Звичайно, це не найкращий варіант, особливо для дітей. Тому кращий вибір – це так звані білі продукти, які не містять підсолоджувачів і інших непотрібних інгредієнтів. Просто молоко, просто йогурт (можна домашній), просто кефір, просто білий сир. Якщо дуже хочеться додати чогось солоденького – краще це зробити вдома, тоді ви точно будете знати, скільки саме цукру чи меду ви туди додали. І, до речі, зможете цю кількість поступово зменшувати або замінювати фруктами чи ягодами, або сухофруктами. До речі, спробуйте обернені варіанти – сир з зеленню чи цибулею або з солодким перцем. Хлібець з такою намазкою – це прекрасний варіант незвичайного перекусу.

До речі, нашу улюблену жирненьку сметану з легкістю можна замінити набагато менш жирним білим йогуртом. І корисно, і калорій менше.

Поширене останнім часом питання, навколо якого вже виникло чимало міфів – це непереносність лактози (молочного цукру) у дорослих. Насправді, серед європейців непереносність лактози зустрічається лише у 15% - 20% дорослих людей. Тобто усім іншим зовсім не варто відмовлятися від молочних продуктів та страв. Та навіть, якщо людина має підтверджену непереносність лактози, їй не варто повністю відмовлятися від молочних продуктів. Слід обмежити їх кількість на один прийом – не більше склянки молока, йогурту, кефіру або 50 – 70 г домашнього сиру.

Підбиваємо підсумки в молочній категорії - споживаємо 2,5 -3 порції молочних та кисломолочних продуктів щодня. Надаємо перевагу білим продуктам без доданого цукру та помірної, не нульової жирності.

Цільнозернові продукти, горіхи та насіння

Звертаємо вашу увагу на те, що найкориснішими серед злаків є саме цільнозернові продукти – каші, цільнозерновий хліб та цільнозернові макаронні вироби. Слід споживати принаймні 50% цільних злаків від загальної кількості злаків на день. Також до різних страв (млинців або піци) можна додавати інші види борошна – вівсяне, кукурудзяне, гречане та інші. Експериментуйте і шукайте нові види борошна, яке вам сподобається та яке буде надавати нових відтінків смаку вашим стравам.

Варто суттєво обмежувати споживання продуктів, які вироблені з борошна вищого ґатунку. Особливо якщо до них додано багато солі та цукру. Це більшість магазинного хліба та інших хлібо-булочних виробів. Саме біле борошно є нашим головним ворогом в цій категорії продуктів, оскільки містить мало користі, але багато калорій.

Скільки ж потрібно їсти цільних злаків щодня (це і каші, і хліб разом)? Бажано вживати 70 грамів цільних злаків для жінок та 90 грамів – для чоловіків.

Ще одне критичне на сьогодні питання – це глобальна мода на споживання безглютенових продуктів. Цей тренд призвів до того, що багато людей безпідставно відмовилися від корисних злакових продуктів. Насправді, відмова від глютену покращує здоров'я тільки хворих на целиакію. Поширеність цього захворювання складає приблизно 1% серед дорослих людей. У решти 99% людей можуть виникати небезпечні наслідки якраз від відмови від злакових – це, зокрема, зростання захворюваності на цукровий діабет та серцево-судинні хвороби.

У цьому ж сегменті тарілки знаходяться горіхи та насіння. Їх також краще споживати регулярно, але небагато, оскільки вони містять чимало жирів, а тому і калорій. Приблизна кількість – дві столові ложки на добу.

Спробуйте деколи брати різні горіхи з собою на перекус – волоські, фундук, кеш'ю, мигдаль. Головне, щоб вони не були з доданою сіллю чи

цукром. Різні види насіння смачно додавати до різних страв. Наприклад, у нас на кухні на столі завжди стоять кілька баночок – з кунжутом, насінням льону, соняшника, гарбуза та іншими. І кожен може додати насіння до своєї страви. Привчайте свою родину посипати насінням кашу на сніданок або додавати в салат на вечерю. Це гарно і для смаку страви, і поживно. Крім того, з горіхів та насіння можна приготувати чудові цукерки, якщо змішати подрібнені горішки та насіння з медом і сформувати кульки.

Переходимо на цільнозернові продукти, вчимося читати етикетки. Зменшуємо кількість білого борошна в раціоні і поступово замінюємо його на цільнозернове. Їмо каші, не боїмося макаронів, але теж цільнозернових. Щодня з'їдаємо жменю горіхів та різного насіння.

Риба, м'ясо, яйця

Курячі яйця є важливим джерелом незамінних амінокислот, жиророзчинних вітамінів (А, D, Е) та водорозчинних вітамінів (В2, В12, фолієва кислота), а також важливих мінералів – кальцію, заліза, йоду, селену, цинку. Дорослим рекомендовано вживати одне-два курячі яйця на день. З яєць можна приготувати чимало смачних і корисних сніданків, перекусів і вечерь, і це не тільки яєчня. Не забувайте до свого омлету, яйця-пашот чи шакшуки додавати більше овочів.

Риба вважається одним з найкращих джерел корисних харчових речовин. Серед них вітамін D та поліненасичені жирні кислоти Омега-3, які майже не містяться в інших харчових продуктах.

Цільовим рівнем споживання риби є дві – три рибні страви на тиждень, з яких принаймні одна повинна бути з морської риби. Не варто гнатися за найдорожчою рибою чи морепродуктами, адже потрібні нам елементи містяться і в оселедці, і в скумбрії.

М'ясо – корисний продукт, який має збалансований склад незамінних амінокислот. Водночас, доцільно обмежити споживання червоних та жирних видів м'яса, зокрема, свинини, баранини та яловичини до менше ніж 500 г на тиждень.

Як ви бачите, в тарілці зовсім немає оброблених м'ясних продуктів (ковбаси, сосисок, паштетів, напівфабрикатів тощо). Це тому, що вони на

сьогодні не вважаються здоровими продуктами та можуть підвищувати ризик виникнення ряду хвороб. Тому ці продукти варто виключити зі свого раціону або суттєво обмежити їх споживання.

Їмо 1-2 яйця на день, 2-3 рази на тиждень їмо рибні страви. В інші дні вживаємо біле м'ясо, а червоне м'ясо обмежуємо, залишаємо на свята. Зменшуємо максимально вживання напівфабрикатів і оброблених м'ясних продуктів, а тому продовжуємо творити і експериментувати на своїй кухні.

Цікаво, чи змінилися ваші погляди на здорове харчування після розгляду Тарілки? Які зміни ви готові зробити у своєму харчуванні вже сьогодні? Подумайте та запишіть для себе 3 головні речі, які ви готові змінити у своєму раціоні цього тижня. Нехай ці зміни будуть поступовими, але залишаться з вами надовго. Пам'ятайте, що звичка формується за 21 день, тому протягом цих кількох тижнів вам треба докласти трішки більше зусиль, щоб досягти бажаного результату. А далі – вже справа звички.

Здорова тарілка на сніданок, обід та вечерю – це ваш важливий внесок у своє самопочуття, здоров'я, активність та якість життя.