



Deutsche Gesellschaft  
für Ernährung e. V.

# 10 правил

## Немецкого общества питания

Полноценное питание сохраняет здоровье, стимулирует работоспособность и хорошее самочувствие. Основываясь на последних научных данных, Немецкое общество питания сформулировало 10 правил, которые помогут Вам в этом.

### 1 Разнообразьте свой рацион

Чтобы получить оптимальное количество питательных веществ комбинируйте как можно больше разных продуктов. Отдавайте предпочтение продуктам растительного происхождения.



Помните, что никакой отдельно взятый продукт не содержит всех необходимых питательных веществ. Чем разнообразнее вы питаетесь, тем меньше риск одностороннего, несбалансированного питания.

### 2 Овощи и фрукты „5 раз в день“

Включите в свой дневной рацион не менее 3 порций овощей и 2 порций фруктов. Такие продукты как чечевица, фасоль, горох (нут) и несоленые орехи также разнообразят питание.



Овощи и фрукты способствуют насыщению и обеспечивают организм достаточным количеством питательных веществ и клетчатки, а также вторичными растительными веществами. Употребление в пищу овощей и фруктов снижает риск сердечно-сосудистых и других заболеваний.

### 3 Отдавайте предпочтение цельнозерновым продуктам

Из зерновых продуктов (хлеб, макаронные изделия, рис и мука) наиболее полезными для здоровья являются цельнозерновые продукты.



После приёма в пищу цельнозерновых продуктов чувство сытости сохраняется дольше. Кроме того, они содержат больше питательных веществ, чем изделия из белой муки высшего сорта. Клетчатка из цельного зерна снижает риск заболевания сахарным диабетом 2-го типа, нарушений обмена веществ, рака толстой кишки и сердечно-сосудистых заболеваний.

### 4 Дополните свой рацион продуктами животного происхождения

Ежедневно употребляйте в пищу молоко и молочные продукты – йогурт и сыр. Один-два раза в неделю рекомендуется употреблять в пищу рыбу. Если Вы едите мясо, постарайтесь ограничиться 300–600 г в неделю.



В молоке и молочных продуктах содержится необходимый протеин, витамин B2 и кальций. Морская рыба обеспечивает организм йодом, а жирная рыба – важными омега-3-кислотами жирного ряда. В мясе содержатся железо, селен и цинк. Однако помимо этого в мясе и, в особенности, в колбасе также содержатся и некоторые вредные компоненты.

### 5 Включите в свой рацион полезные жиры

Старайтесь отдавать предпочтение растительным маслам, например, рапсовому маслу и произведённым на его основе маргарину. Избегайте употребления в пищу скрытых жиров. В таких продуктах, как колбаса, хлебобулочные и кондитерские изделия, фаст-фуд и готовые продукты, жир часто остаётся „невидимым“.



В растительных маслах, как и во всех жирах, содержится большое количество калорий. Однако эти масла снабжают организм жизненно необходимыми кислотами жирного ряда и витамином E.

### 6 Сократите употребление сахара и соли

Не рекомендуется употреблять в пищу сахаросодержащие продукты питания и напитки. По возможности откажитесь от них и старайтесь обходиться минимумом сахара. Также старайтесь сократить употребление соли и солесодержащих продуктов. Подходите к приготовлению пищи творчески и используйте в качестве приправ травы и пряности.



Как правило, в сахаросодержащих продуктах и напитках содержится мало питательных веществ, но много излишних калорий. К тому же, употребление в пищу сахара повышает риск развития кариеса. Избыток соли может привести к повышению артериального давления. Не следует употреблять более 6 г соли в день. При этом рекомендуется отдавать предпочтение йодированной фторированной соли.

### 7 Пейте больше воды

Ежедневно выпивайте около 1,5 литра жидкости. Лучше всего пить воду или другие не содержащие калорий напитки, например, чай без сахара. Не рекомендуется употреблять сахаросодержащие и алкогольные напитки.



Вашему организму нужна жидкость, а именно вода. В сахаросодержащих напитках много лишних калорий и мало важных питательных веществ. Употребление сахаросодержащих напитков может способствовать развитию избыточного веса и заболеванию сахарным диабетом 2-го типа. Алкогольные напитки также отличаются высоким содержанием калорий. Кроме того, употребление алкоголя способствует возникновению рака и рискованно для здоровья.

### 8 Сократите термическую обработку пищи до минимума

Старайтесь свести время термической обработки пищи до необходимого минимума. Используйте при этом небольшое количество воды и жира. Не допускайте подгорания продуктов при жарке на сковороде, гриле или во фритюре, а также при запекании.



Щадящее приготовление пищи обеспечивает сохранение естественного вкуса и питательных веществ в продуктах. В подгоревшей пище содержатся вредные вещества.

### 9 Ешьте не спеша и получайте от этого удовольствие

Ешьте не торопясь, наслаждаясь вкусом пищи.



Медленный, осознанный приём пищи позволяет насладиться едой и способствует чувству насыщения.

### 10 Следите за своим весом и больше двигайтесь

Полноценное питание и физические нагрузки должны дополнять друг друга. При этом под физическими нагрузками понимаются не только регулярные занятия спортом в тренажерном зале, но и любая форма физической активности, которая вам нравится: езда на велосипеде или прогулки на свежем воздухе.



30–60 минут умеренных физических нагрузок в день будут полезны для Вашего здоровья и помогут Вам держать вес под контролем.

больше информации на странице:  
[www.dge.de/10regeln](http://www.dge.de/10regeln)