

В каких продуктах искать белок

В полноценном рационе обязательно должны быть продукты, содержащие как животные, так и растительные белки.

Рыба, бобовые, мясо и яйца

Доказано, что регулярное употребление рыбы снижает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, бобовые снижают уровень «плохого» холестерина, помогая поддерживать здоровье сосудов, а мясо и яйца содержат много полезных питательных веществ, таких как железо и витамин В12.

Для получения максимальной пользы нужно чередовать продукты животного и растительного происхождения.

Вот примерное расписание потребления белковых продуктов на неделю: первый день – рыба, второй – бобовые, третий – орехи, четвертый и пятый – говядина или свинина, шестой и седьмой – курица или другая птица. Мясо можно также заменить тофу или яйцами, бобовыми или горстью орехов.

Помните, бобовые (нут, чечевица, фасоль) должны присутствовать в вашем меню каждую неделю. Рыбу рекомендуется есть один-два раза в неделю. Особенно хороша жирная рыба, такая как скумбрия, сельдь, атлантический лосось, сардины.

Не ешьте более 500 г мяса в неделю, при этом старайтесь, чтобы на красное мясо приходилось максимум 300 г. Потребление большого количества красного мяса повышает вероятность заболеть раком толстой кишки, риск возникновения инсульта и диабета 2-го типа.

Потребление таких продуктов, как колбаса, ветчина, паштет, любое переработанное

мясо, жирное мясо, бекон, фарш, копченые ребрышки, лучше ограничить.

Не используйте консервированные бобовые с добавлением сахара или слишком большого количества соли (более 1,1 г на 100 г продукта).

Молочные продукты

В России молочные продукты традиционно популярны. Молоко, йогурт, творог и сыр есть практически в каждом холодильнике.

И это здорово, потому что ежедневное употребление молочных продуктов снижает риск развития рака толстой кишки. Если вы едите йогурт, то также уменьшаете риск развития диабета 2-го типа. Кроме того, молочные продукты содержат кальций и витамин B12.

Употребляйте молочные продукты со средней жирностью, чтобы не получить слишком много насыщенных жиров.

Йогурт и творог прекрасно сочетаются с фруктами и орехами. Хотите сделать бутерброд с сыром еще вкуснее? Возьмите цельнозерновой хлеб, добавьте к сыру кресс-салат или огурец, болгарский перец и томаты.

Обратите внимание, что содержание сахара в молочных продуктах и их растительных аналогах не должно быть выше 6 г на 100 г.

Не употребляйте молочные и соевые напитки со слишком большим содержанием сахара, пудинги и десерты с добавлением сахара.

Орехи

Как и бобовые, орехи снижают уровень липопротеинов низкой плотности, что полезно для сердца и кровеносных сосудов. Орехи уменьшают риск возникновения сердечных заболеваний. С одной горстью орехов в день вы получаете много ненасыщенных жиров, которые помогают поддерживать здоровье кровеносных сосудов.

Ежедневное потребление горсти орехов полезно для организма. Орехами можно перекусывать, их можно добавлять в салат, йогурт, кашу или есть в виде ореховой пасты с хлебом.

Какие орехи полезнее – сырые или жареные? Любые орехи без соли хороши. Главное, не переусердствуйте, ведь в орехах много калорий.

Вам нравится арахисовая паста? Проверьте этикетку, чтобы убедиться, что в ее составе нет большого количества соли или сахара. Лучше также отказаться от соленых и глазированных орехов, в том числе в сахаре и шоколаде.

По материалам сайта: здоровое-питание.рф