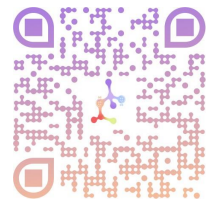




**здоровое поколение**

ВСЕРОССИЙСКИЙ СОЦИАЛЬНЫЙ  
БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ПРОЕКТ



# “замена вредной еды полезной”

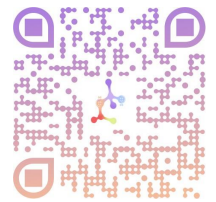
Чем и что заменить?





**здоровое поколение**

ВСЕРОССИЙСКИЙ СОЦИАЛЬНЫЙ  
БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ПРОЕКТ



Мы хотим быть здоровыми и чтобы были здоровы наши дети. Все хотим получать от еды удовольствие и пользу. Но зачастую продукты и блюда, которые представлены в супермаркетах и кафе, совсем не приносят пользу, а даже наоборот, могут нанести вред организму.

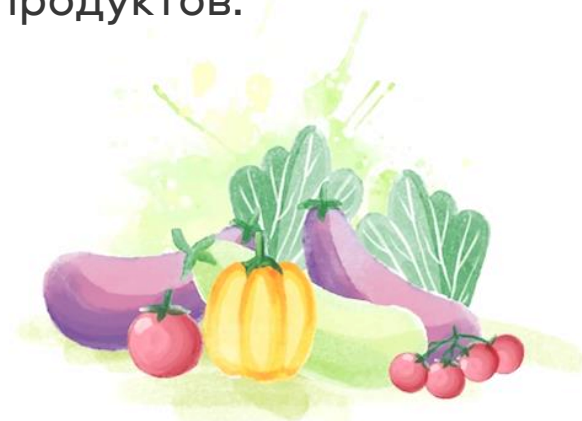
---

**“полезные продукты – это натуральные продукты, которые содержат белки, жиры, углеводы, клетчатку, витамины и минералы”**

---

В них нет большого количества сахара или соли. Нет усилителей вкуса, консервантов, загустителей, красителей и стабилизаторов.

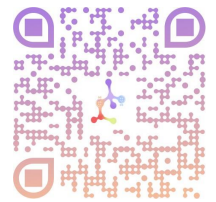
Сегодня численность населения мира более чем в три раза превышает данный показатель на период середины XX века. В середине ноября 2022 года численность населения мира достигла 8 миллиардов человек по сравнению с 2,5 миллиарда в 1950 году. Соответственно, увеличилась и потребность в пище. Необходимо больше мясных продуктов, злаковых, овощей и фруктов. Такого большого количества цельных продуктов нет, поэтому пищевая индустрия начала больше производить переработанных продуктов.





**здоровое поколение**

ВСЕРОССИЙСКИЙ СОЦИАЛЬНЫЙ  
БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ПРОЕКТ



Например, не цельное мясо, а колбасные изделия. Где помимо мяса и сала присутствуют еще: мука, крахмал, соль, сахар, красители, ароматизаторы, усилители вкуса. Порой те ароматизаторы и красители, которые есть в составе - токсичны. Поэтому стоит тщательно посмотреть составы продуктов перед покупкой.

На сайте <https://dobavkam.net/additives> можно посмотреть безопасно ли употребление той или иной добавки, которая входит в состав продукта.

Если в составе Вы видите не знакомую Вам добавку, то рекомендуем проверить на сайте [Добавкам.нет](https://dobavkam.net) насколько ее употребление безопасно.



---

“например, есть в составе добавка E110. проверяем безопасность ее употребления. видим, что высокая опасность для здоровья от употребления. поэтому продукт с данной добавкой в составе приобретать и употреблять не рекомендовано”

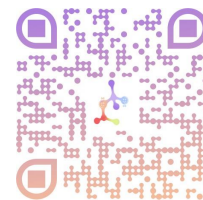
---





# здоровое поколение

ВСЕРОССИЙСКИЙ СОЦИАЛЬНЫЙ  
БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ПРОЕКТ



## Е Добавкам.нет

Все о Е-добавках и составе продуктов

Поиск по сайту RU

Главная **Добавки** Продукты Информация

Регуляторы кислотности  
Вещества против слеживания  
Пеногасители  
Антиоксиданты  
Отбеливатели  
Наполнители  
Карбонизаторы  
Носители  
Фиксаторы окраски  
**Красители**  
Эмульгаторы

### E110 – Желтый «солнечный закат»

Синтетическое происхождение

**E110** Высокая опасность Красители

*Другие названия добавки (синонимы)*

#### Общая информация

Жёлтый краситель «солнечный закат» (пищевая добавка E110), также называемый «оранжевый желтый S» — относится к группе водорастворимых красителей. Химическая формула добавки E110:  $C_{16}H_{10}Na_2O_7S_2N_2$ . Синтетический краситель E110, особенно эффективен для окраски продуктов, подвергающихся ферментации при термической обработке.

Или видим в составе добавку E101. Проверяем ее безопасность на сайте и видим, что уровень опасности очень низкий. Поэтому продукт, который имеет данную добавку в составе, при употреблении не принесет вреда для здоровья, а наоборот принесет пользу, так как под добавкой E101 подразумевается витамин B2.

## E101 – Рибофлавины

Растительное происхождение Микробиологическое происхождение Искусственное происхождение

**E101** Очень низкая опасность Красители

*Другие названия добавки (синонимы)*

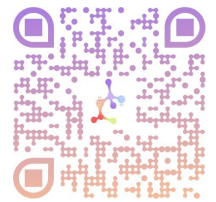
#### Общая информация

Рибофлавины (пищевая добавка E101) — один из важнейших витаминов, являющийся коферментом многих биологических процессов. Добавка E101 больше известна как витамин B2. Химическая формула рибофлавина:  $C_{17}H_{20}N_4O_6$ . Он плохо растворяется в воде и спирте. В соединениях с кислотой добавка E101 стабильна, в щелочной среде рибофлавины быстро разрушаются. С физической точки зрения рибофлавины представляют собой игольчатые кристаллы желтого цвета, имеющие горький вкус.



**здоровое поколение**

ВСЕРОССИЙСКИЙ СОЦИАЛЬНЫЙ  
БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ПРОЕКТ



Всем нам, порой, хочется побаловать себя чем-нибудь сладким, вкусным десертом. Но обилие сахара в питании, резкие перепады его уровня в крови вызывают нарушения работы нейронов, от чего возникает ложный аппетит и переедание. Нарушается липидный обмен, возрастает уровень холестерина в крови, проницаемость сосудов, риск развития атеросклероза, сердечно-сосудистых заболеваний.

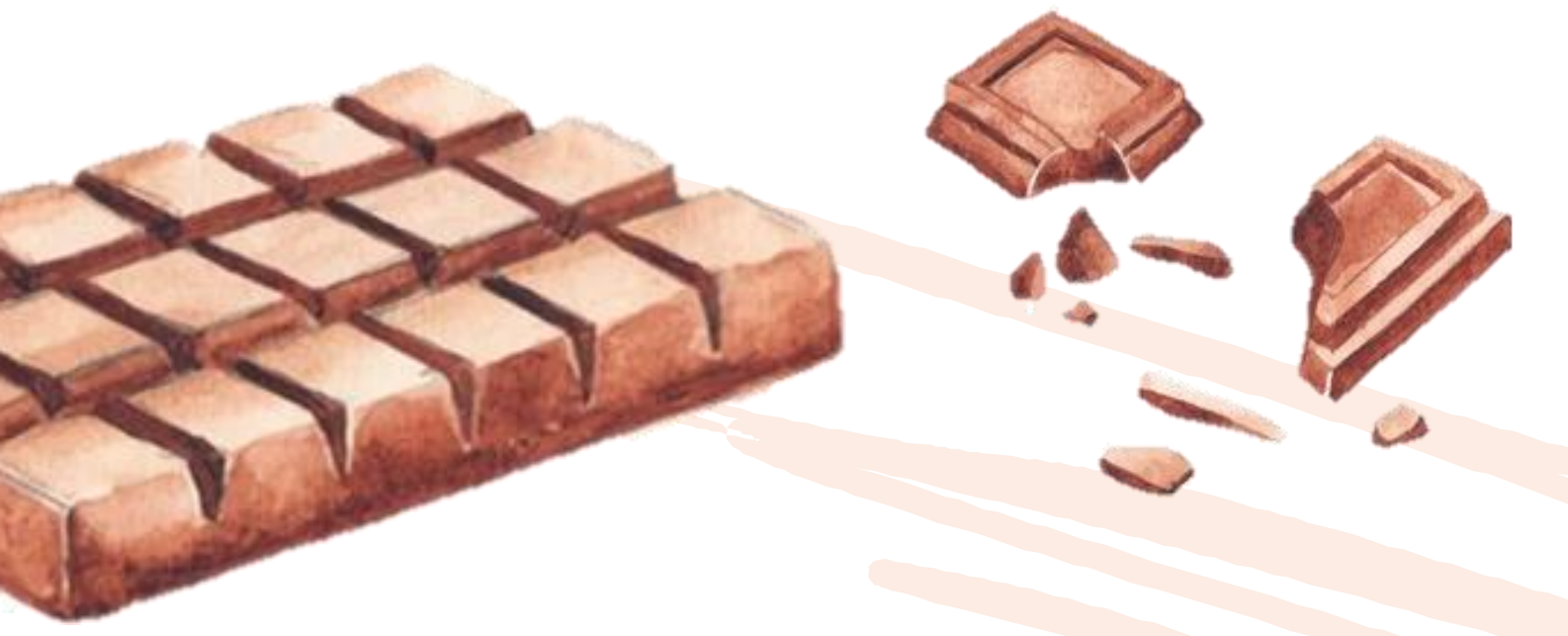
## ЧЕМ МОЖНО ЗАМЕНИТЬ СЛАДКОЕ:



**Для чая и горячих напитков лучше использовать натуральные сахарозаменители (например, стевию) или вовсе употреблять их без добавок**



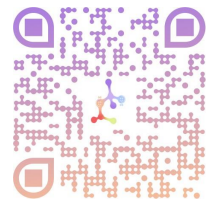
**При выборе шоколада отдавайте предпочтение горькому шоколаду, где в составе на первом месте будет какао, а не сахар и чем выше % массовой доли общего сухого остатка какао, тем лучше**





**здоровое поколение**

ВСЕРОССИЙСКИЙ СОЦИАЛЬНЫЙ  
БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ПРОЕКТ



«Горьким» принято называть шоколад, в котором содержится больше 72 % какао. Это придает лакомству необычный вкус с характерной горчинкой. Именно она и определяет полезные свойства шоколада. **Какао** - источник растительного белка, клетчатки и кладезь целого списка полезных для нашего организма микроэлементов. В продукте присутствуют: магний, йод, цинк, калий и хром, фосфор, кальций, антиоксиданты, флавоноиды и полифенолы. Шоколад с высоким % содержания какао и небольшим содержанием сахара можно отнести к полезным лакомствам.



### **Замените конфеты на сухофрукты**

(можно приготовить самостоятельно конфеты из сухофруктов). Курага, изюм, финики, чернослив и другие сухофрукты содержат клетчатку, антиоксиданты, минералы и витамины. Вещества защищают сердечно-сосудистую систему от заболеваний, укрепляют, нормализуют работу кишечника, полезны для мозга и красоты кожи, волос, ногтей.

---

**“цукаты не входят в рейтинг полезных сухофруктов:  
в них слишком много сахара”**

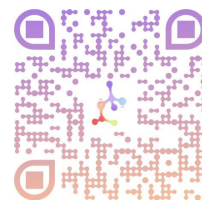
---





**здоровое поколение**

ВСЕРОССИЙСКИЙ СОЦИАЛЬНЫЙ  
БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ПРОЕКТ



**Вместо шоколадного батончика или сдобных булочек в перекус, отдавайте предпочтение орехам.** Хотя орехи не обладают ярко выраженным сладким вкусом, продукты могут стать отличной альтернативой сладким перекусам. Миндаль, грецкий, кешью, фисташки очень питательны, богаты полезными незаменимыми жирными кислотами и белком, поэтому хорошо насыщают. Более того, содержат большое количество витаминов и микроэлементов



---

**“горсть орехов с чашечкой травяного чая — это полноценный перекус, гораздо питательнее конфет”**

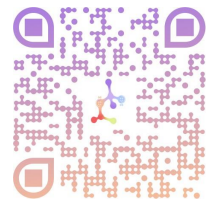
---





**здоровое поколение**

ВСЕРОССИЙСКИЙ СОЦИАЛЬНЫЙ  
БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ПРОЕКТ



**В качестве полезного десерта можно выбрать зефир или пастилу.** Основа зефира и пастилы — ягодное или фруктовое пюре, яичные белки и натуральные добавки-загустители. Правильный продукт не содержит сахара, и искусственных компонентов



Также, отличный вариант десерта с хорошим составом - **мармелад**. В десерте мало калорий, но много полезных веществ — инулина и пектина. Важно выбирать мармелад, в котором нет сахара, с натуральными компонентами, например, яблочным или фруктовым пюре. Кстати, мармелад можно легко приготовить дома — вам понадобится всего несколько ингредиентов



Пироги, торты, батончики - все это можно приготовить дома самостоятельно и в качестве сладости добавлять не сахар, а ягоды, фрукты, сухофрукты, мед, натуральные заменители сахара

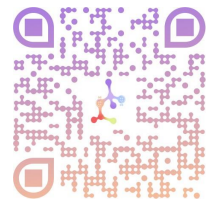






**здоровое поколение**

ВСЕРОССИЙСКИЙ СОЦИАЛЬНЫЙ  
БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ПРОЕКТ



Многие привыкли утром готовить бутерброды с колбасами. Но, большинство колбасных изделий, которые продаются в супермаркетах, содержат избыточное количество соли, сахара и консервантов в составе.

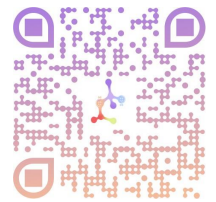
## Чем можно заменить колбасные изделия?

**Настоящий суперфуд и отличная альтернатива колбасным изделиям - это говяжий язык**

В нем содержится железо, необходимое для нормализации кислородного обмена в клетках тканей. Витамин В12 оказывает благотворное влияние на кровеносную систему, а цинк улучшает состояние кожи, волос и ногтей. Язык низкокалорийный, почти не содержит углеводов. По сравнению с мясом он легче усваивается.

“готовить говяжий язык можно по-разному. самое простое – отварить его, нарезать тонкими пластинками (слайсами) и подать к столу”





**Можно готовить сосиски дома самостоятельно.  
Готовятся достаточно просто**



## Ингредиенты:

- ✦ Куриное филе 500 г
- ✦ Яйцо 1 шт.
- ✦ Чеснок сухой 1,5 ч. ложки
- ✦ Молоко 100 мл
- ✦ Сливочное масло 20 г
- ✦ Паприка молотая 1 ч. ложка
- ✦ Соль, перец по вкусу

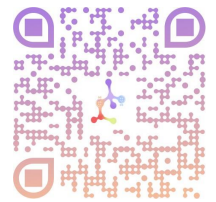
## Приготовление:

Куриное филе промойте, салфеткой удалите излишнюю влагу. Нарезьте куски произвольных размеров и измельчите с помощью блендера или прокрутите в мясорубке, установив мелкую решетку.

К фаршу добавьте яйцо, влейте коровье или растительное молоко. Перемешайте.

Добавьте сухой чеснок, сладкую молотую паприку, посолите, перчите. Масло, заранее вынутое из холодильника и размягченное, добавьте к мясной массе.

Смешайте все компоненты погружным блендером до однородной консистенции.



Сформируйте сосиски. Из пакетов для запекания или пищевой пленки нарежьте несколько прямоугольников со сторонами примерно 30 или 40 см. На один из них разместите 2-3 столовые ложки куриного фарша, немного отступив от центра в сторону края.

Заверните полученную массу в пленку в 3-4 слоя (можно больше), придавая форму вытянутой тонкой колбаски. По краям перекручивая пленку.

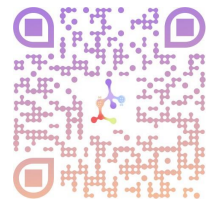
Завяжите узлы по краям. Поместите сосиски в оболочке в кастрюлю с кипящей, немного подсоленной водой. После закипания готовьте на небольшом огне примерно 15 минут.



**К бутерброду можно добавить отварную или запеченную птицу**

**Чипсы** - один из самых популярных «вредителей» организма. При приготовлении чипсов картофель жарят с использованием большого количества растительного масла. Это обуславливает их канцерогенные свойства. В состав чипсов входит 40-50% картофеля.

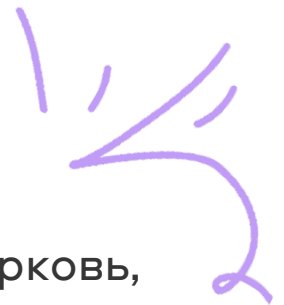




Остальные ингредиенты представляют собой добавки: крахмал, усилители вкуса, консерванты, специи, ароматизаторы. Это способствует возникновению проблем с пищеварением, аллергических реакций, повышению холестерина. Особенно вреден этот продукт для детей.

## Чем заменить?

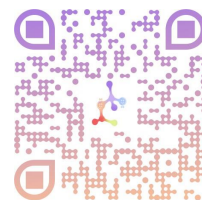
- \* Картофель можно нарезать слайсами и запечь в духовом шкафу
- \* Отличная альтернатива чипсам - запеченные цукини с копченой паприкой
- \* Чипсы из лаваша
- \* Морковные чипсы
- \* Банановые чипсы
- \* Можно нарезать свежие овощи (огурец, морковь, болгарский перец), если хочется «похрустеть»





**здоровое поколение**

ВСЕРОССИЙСКИЙ СОЦИАЛЬНЫЙ  
БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ПРОЕКТ



**Готовые завтраки** для многих привлекательны тем, что не отнимают много времени на готовку. Но для здоровья пользы не несут. Каши быстрого приготовления содержат большое количество сахара. В них отсутствуют сложные углеводы. Эти компоненты вызывают резкое повышение уровня глюкозы крови, а затем его резкое падение. Из-за таких скачков чувство голода быстро возвращается.

---

чем заменить?

употреблять овсяную кашу **долгой варки** (15 минут и более). в нее можно **добавить орехи, сухофрукты, натуральный йогурт**

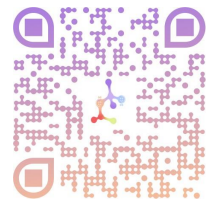
---





**здоровое поколение**

ВСЕРОССИЙСКИЙ СОЦИАЛЬНЫЙ  
БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ПРОЕКТ



## более полезная альтернатива привычным продуктам:



**Заменой сладкой газировки может стать чайный гриб, или комбуча.** Этот напиток содержит много полезных для кишечника пробиотиков



Пакетированные соки замените на **домашние морсы, компоты и свежевыжатые соки**



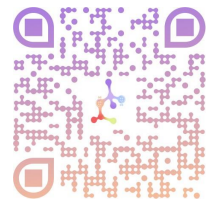
Вместо майонеза добавляйте в блюда **белый йогурт или сметану.** В них большое количество полезных веществ, а также меньше нет и большое количество белка



**Не используйте бульонные кубики.** В их составе пальмовое масло, красители. Кубики могут повышать уровень плохого холестерина в крови. Используйте настоящий бульон



**Белый хлеб** - это продукт питания, который содержит большое количество рафинированных углеводов, а также мало питательных веществ и волокон. Это может привести к быстрой утилизации углеводов организмом и повышению уровня сахара в крови. Вместо белого хлеба стоит выбирать цельнозерновой хлеб, который содержит более полезные углеводы, а также витамины, минералы и волокна. Они помогают удовлетворить потребности организма в питательных веществах



**Фаст-фуд** - это пища, которая содержит слишком много жиров, соли, консервантов и усилителей вкуса. Она также часто содержит мало питательных веществ, таких как витамины и минералы. Вместо фаст-фуда лучше готовить домашнюю еду, используя свежие продукты. Это позволит контролировать количество соли, жиров и других вредных веществ, а также обеспечит организм необходимыми питательными веществами

Замена неполезных продуктов питания на более здоровые аналоги может способствовать улучшению здоровья и снижению риска возникновения различных заболеваний. Отдавайте предпочтение свежим, цельным продуктам, которые богаты питательными веществами и пищевыми волокнами. Следите за уровнем соли, сахара и жиров в Вашей пище.

---

**“не забывайте, что правильное питание является одним из ключевых факторов для поддержания здорового образа жизни!”**

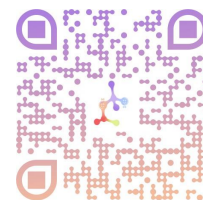
---





**здоровое поколение**

ВСЕРОССИЙСКИЙ СОЦИАЛЬНЫЙ  
БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ПРОЕКТ



Присоединяйтесь к проекту  
Здоровое поколение!

<https://zdorovoe-pokolenye.ru>

