

## МЯСНЫЕ ПРОДУКТЫ ЯВЛЯЮТСЯ ИСТОЧНИКОМ:

- ПОЛНОЦЕННЫХ БЕЛКОВ, КОТОРЫЕ УСВАИВАЮТСЯ НА 87–89%.
- МИНЕРАЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ: ЛЕГКОУСВОЯЕМОГО ЖЕЛЕЗА, А ТАКЖЕ ФОСФОРА И КАЛИЯ.
- ВИТАМИНОВ ГРУППЫ В.
- ЭКСТРАКТИВНЫХ ВЕЩЕСТВ.
- НАСЫЩЕННЫХ ЖИРНЫХ КИСЛОТ (ПРЕИМУЩЕСТВЕННО БАРАНИНА, ГОВЯДИНА И СВИНИНА), ХОЛЕСТЕРИНА И ФОСФОЛИПИДОВ.
- КОЭНЗИМА Q10.



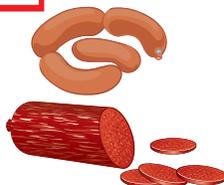
## РЫБА И МОРЕПРОДУКТЫ ЯВЛЯЮТСЯ ИСТОЧНИКОМ:

- ПОЛНОЦЕННЫХ БЕЛКОВ, КОТОРЫЕ УСВАИВАЮТСЯ НА 93–98%. К ВЫСОКОБЕЛКОВЫМ ВИДАМ РЫБ ОТНОСЯТСЯ: ГОРБУША, КЕТА, СЕМГА, ЛОСОСЬ, ТУНЕЦ, СИГ, БЕЛУГА, СЕВРЮГА И ДР.
- МИНЕРАЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ: КАЛИЯ, МАГНИЯ, СЕРЫ, ФОСФОРА, ФТОРА И ДР. В МЯСЕ МОРСКИХ РЫБ, В ОТЛИЧИЕ ОТ ПРЕСНОВОДНЫХ, СОДЕРЖИТСЯ ЙОД И БРОМ.
- ВИТАМИНОВ: ГРУППЫ В, А, D, H, PP.
- НЕНАСЫЩЕННЫХ ЖИРНЫХ КИСЛОТ  $\omega$ -3- и  $\omega$ -6. К ЖИРНЫМ ВИДАМ РЫБ ОТНОСЯТСЯ: ЛОСОСЬ, СЕМГА, РАДУЖНАЯ ФОРЕЛЬ, СКУМБРИЯ, СЕЛЬДЬ, ТУНЕЦ, САРДИНЫ.



## РЕКОМЕНДАЦИИ ПО УПОТРЕБЛЕНИЮ МЯСНЫХ ПРОДУКТОВ И РЫБЫ:

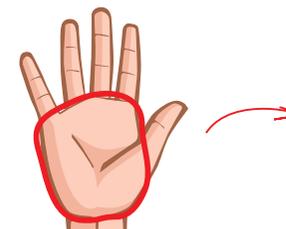
- ЕШЬТЕ МЯСО И МЯСНЫЕ ПРОДУКТЫ ДО 2–3 ПОРЦИЙ В ДЕНЬ.
- ОГРАНИЧЬТЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ КРАСНОГО МЯСА ДО 1 РАЗА В НЕДЕЛЮ.
- ПРЕДПОЧТЕНИЕ НУЖНО ОТДАВАТЬ МЯСУ ПТИЦ: КУР И ИНДЕЕК.
- ВЫБИРАЙТЕ ПОСТНЫЕ СОРТА ГОВЯДИНЫ, ТЕЛЯТИНЫ, СВИНИНЫ И БАРАНИНЫ.
- ВКЛЮЧАЙТЕ В РАЦИОН ПИТАНИЯ СУБПРОДУКТЫ: ПЕЧЕНЬ, ЯЗЫК, СЕРДЦЕ, ПОЧКИ.
- ГОТОВЬТЕ САМИ МЯСНЫЕ И РЫБНЫЕ ПОЛУФАБРИКАТЫ С ДОБАВЛЕНИЕМ ОВОЩЕЙ И КРУП.
- ПОЛНОСТЬЮ ИСКЛЮЧИТЕ ИЗ ПИТАНИЯ КОЛБАСНЫЕ ИЗДЕЛИЯ И КОПЧЕНОСТИ.
- РЫБУ ЕШЬТЕ 1-2 РАЗА В НЕДЕЛЮ, МИНИМУМ В ОДИН ИЗ ПРИЕМОВ ДОЛЖНА БЫТЬ РЫБА ЖИРНЫХ СОРТОВ.
- РАЗНООБРАЗЬТЕ РАЦИОН МОРЕПРОДУКТАМИ: МОЛЛЮСКАМИ, МИДИЯМИ, КРЕВЕТКАМИ, УСТРИЦАМИ, КРАБАМИ, ОСЬМИНОГАМИ, КАЛЬМАРАМИ И ДР.



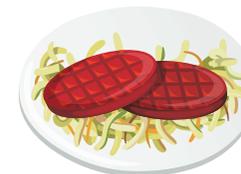
## ПРИМЕРЫ РАЗМЕРА 1 ПОРЦИИ:



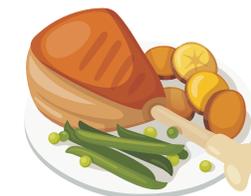
В СРЕДНЕМ РАЗМЕР 1 ПОРЦИИ МЯСА ИЛИ РЫБЫ РАВЕН 80-100 Г ПРОДУКТА ИЛИ ПЛОЩАДИ 1 ВАШЕЙ ЛАДОНИ БЕЗ ПАЛЬЦЕВ.



80-100 Г СВИНИНЫ



80-100 Г ГОВЯДИНЫ ИЛИ БАРАНИНЫ



80-100 Г ПТИЦЫ



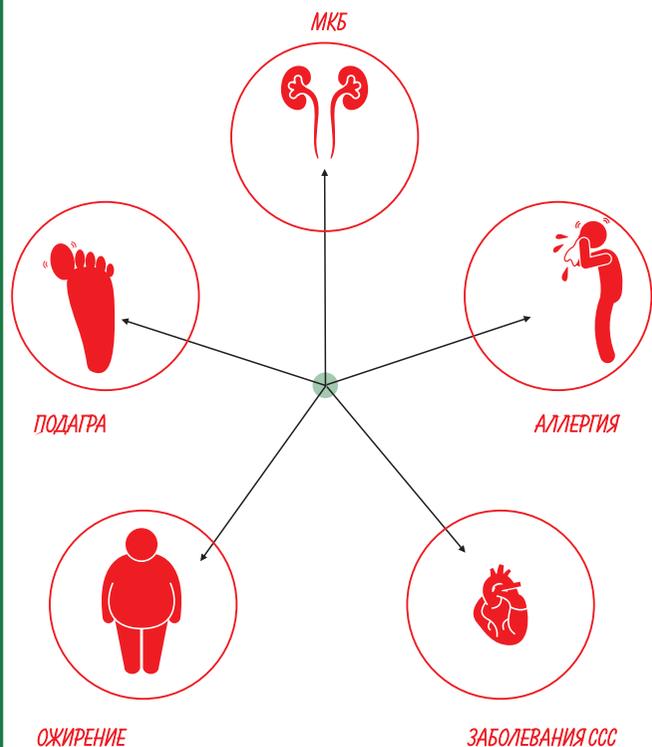
80-100 Г ПТИЦЫ



80-100 Г РЫБЫ

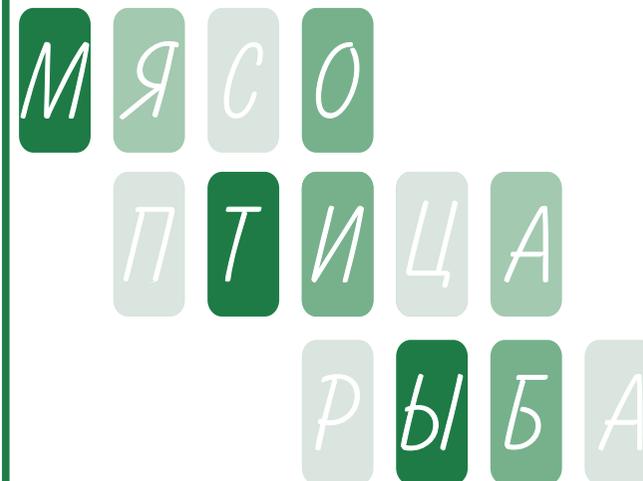
## ПРОТИВПОКАЗАНИЯ И ОГРАНИЧЕНИЯ УПОТРЕБЛЕНИЯ МЯСНЫХ ПРОДУКТОВ И РЫБЫ:

1. НЕКОТОРЫЕ ОБМЕННЫЕ ПАТОЛОГИИ (ПОДАГРА И МОЧЕКАМЕННАЯ БОЛЕЗНЬ С УРАТУРИЕЙ).
2. АЛЛЕРГИЧЕСКИЕ РЕАКЦИИ НА БЕЛКИ МЯСА ЖИВОТНЫХ, ПТИЦ, РЫБЫ ИЛИ МОРЕПРОДУКТОВ.
3. ЗАБОЛЕВАНИЯ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ, ОСОБЕННО ПРИ НАЛИЧИИ АТЕРОСКЛЕРОТИЧЕСКОГО ПОРАЖЕНИЯ СОСУДОВ (ОТНОСИТСЯ К ПРОДУКТАМ С ВЫСОКОЙ ЖИРНОСТЬЮ).
4. ОЖИРЕНИЕ (ОТНОСИТСЯ К ПРОДУКТАМ С ВЫСОКОЙ ЖИРНОСТЬЮ).
5. В СВЯЗИ С СОДЕРЖАНИЕМ ТОКСИНОВ В РЫБЕ, ПОСТУПАЮЩИХ В ВОДУ В РЕЗУЛЬТАТЕ ПРОМЫШЛЕННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (РТУТЬ, ДИОКСИНЫ, ПОЛИХЛОРИРОВАННЫЕ БИФЕНИЛЫ) НЕОБХОДИМО ВЫБИРАТЬ БЕЗОПАСНЫЕ И КАЧЕСТВЕННЫЕ ПРОДУКТЫ.



## ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ И КАЛОРИЙНОСТЬ РАЗНЫХ СОРТОВ МЯСА:

ПРОДУКТ, 100 Г	БЕЛКИ, Г	ЖИРЫ, Г	КАЛОРИЙНОСТЬ, ККАЛ
	Б	Ж	К
ТЕЛЯТИНА	19,7-20,9	0,9-2,0	97-107
КОНИНА	20,2-25,0	7,0-13,0	143-214
КРОЛИК	20,7-21,2	8,0-12,9	156-241
КУРЫ	18,2-23,2	8,2-18,4	161-241
ГОВЯДИНА	18,9-21,0	7,1-18,3	170-258
ИНДЕЙКА	19,5-28,9	7,0-22,0	187-276
БАРАНИНА	15,7-20,8	7,0-23,7	209-300
УТКИ	13,5-16,5	17,0-38,0	225-405
СВИНИНА	11,7-19,0	17,5-27,9	245-291



ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ