



УЛЬТРАПЕРЕРАБОТАННЫЕ ПРОДУКТЫ: СКРЫТАЯ УГРОЗА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

1 ЧТО ТАКОЕ УЛЬТРАПЕРЕРАБОТАННЫЕ ПРОДУКТЫ?

Ультрапереработанные продукты (УПП) — это промышленные продукты, изготовленные преимущественно из очищенных компонентов и содержащие ингредиенты, которые обычно не используются при домашнем приготовлении пищи (ароматизаторы, усилители вкуса, красители, подсластители и др.).



2 РИСКИ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

Научные исследования показывают, что высокое потребление ультрапереработанных продуктов связано с повышенным риском развития ряда хронических заболеваний.



ИЗБЫТОЧНЫЙ ВЕС И ОЖИРЕНИЕ

Связаны с набором веса и увеличением окружности талии.



САХАРНЫЙ ДИАБЕТ

Повышенный риск развития диабета.



СЕРДЕЧНО- СОСУДИСТЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

Повышенный риск инфаркта, инсульта и других заболеваний сердца и сосудов.



ПРОБЛЕМЫ С КИШЕЧНИКОМ

Могут негативно влиять на состав микробиоты кишечника.



НЕКОТОРЫЕ ВИДЫ РАКА

Связаны с повышенным риском некоторых видов рака.

3 ПРИМЕРЫ УЛЬТРАПЕРЕРАБОТАННЫХ ПРОДУКТОВ



ГАЗИРОВАННЫЕ НАПИТКИ, ЭНЕРГЕТИКИ



ЧИПСЫ, СНЕКИ, СУХАРИКИ



СЛАДОСТИ, ПЕЧЕНЬЕ ШОКОЛАДНЫЕ БАТОНЧИКИ



УПАКОВАННЫЙ ХЛЕБ, КРУАСАНЫ, ПИРОЖЕННЫЕ



ЛАПША БЫСТРОГО ПРИГОТОВЛЕНИЕ, СУПЫ В ПАКЕТАХ



СОУСЫ, МАЙОНЕЗЫ И ЗАПРАВКИ



КОЛБАСЫ, СОСИСКИ, ПОЛУФАБРИКАТЫ ИЗ ПЕРЕРАБОТАННОГО МЯСА

ЧЕМ МОЖНО ЗАМЕНИТЬ?



ВОДА, ЧАЙ, КОФЕ БЕЗ САХАРА



ФРУКТЫ



ОРЕХИ И СЕМЕНА



НАТУРАЛЬНЫЙ ЙОГУРТ, КЕФИР БЕЗ ДОБАВОК



ДОМАШНЯЯ ЕДА ИЗ ЦЕЛЬНЫХ ПРОДУКТОВ



ЦЕЛЬНЫЕ И МИНИМАЛЬНО ПЕРЕРАБОТАННЫЕ ПРОДУКТЫ - ОСНОВА ЗДОРОВОГО РАЦИОНА
Овощи, фрукты, бобовое, цельнозерновые, орехи, рыба, не жирное мясо, растительные масла.



4 СИСТЕМА КЛАССИФИКАЦИИ NOVA





NOVA - это система классификации продуктов питания по степени и цели промышленной обработки, а не по калорийности, содержанию сахара или «полезности». **Сам факт обработки не делает продукт вредным. Важны характер и цель обработки.**

	ГРУППА 1 Необработанные или минимально обработанные	ГРУППА 2 Переработанные ингредиенты	ГРУППА 3 Обработанные продукты	ГРУППА 4 Ультрапереработанные продукты (УПП)
ХАРАКТЕР ОБРАБОТКИ	Минимальная обработка без добавок	Переработка из природных продуктов	Добавление соли, сахара или масла	Много этапов обработки, много ингредиентов и добавок
ЦЕЛЬ ОБРАБОТКИ	Сохранение, продление срока хранения, облегчение приготовления	Использование для приготовления пищи	Увеличение срока хранения, улучшение вкуса, сохранение традиций	Максимальная привлекательность, удобство, длительный срок хранения

5 ПРОДУКТЫ ПО СТЕПЕНИ ОБРАБОТКИ

МИНИМАЛЬНО ОБРАБОТАННЫЕ ПРОДУКТЫ	ПЕРЕРАБОТАННЫЕ ИНГРЕДИЕНТЫ	ОБРАБОТАННЫЕ ПРОДУКТЫ	УЛЬТРАПЕРЕРАБОТАННЫЕ ПРОДУКТЫ (УПП)
 <p>Овощи Яйца Фрукты Молоко Мясо Рыба</p>	 <p>Растительные масла Соль Сахар Мука Мёд</p>	 <p>Сыр Хлеб Соленые орехи Консервы Ветчина</p>	 <p>Чипсы Газированные напитки Печенье, бисквит Лепешки быстрого приготовления Готовые замороженные или разогреваемые блюда</p>

6 КАК СОКРАТИТЬ ПОТРЕБЛЕНИЕ УПП?

 <p>Делайте выбор в пользу свежих и минимально переработанных продуктов</p>	 <p>Читайте состав – избегайте длинных списков ингредиентов и непонятных названий</p>	 <p>Готовьте дома чаще – так вы контролируете состав и порции</p>
 <p>Ограничьте фастфуд, сладкие напитки и сладости</p>	 <p>Планируйте сбалансированный рацион</p>	 <p>Пейте больше чистой воды</p>