



Масла

Найдите предельное количество

- Масла являются частью здорового питания. Масла обеспечивают незаменимые жирные кислоты, такие как омега-3, которые способствуют здоровью сердца.
- Масла помогают организму усваивать витамины А, D, Е и К.
- Масла являются видом жиров. Не все жиры одинаковы - различайте их, чтобы выбрать полезные продукты.

Какие продукты являются маслами?

- Растительные масла
- Мягкие маргарины без содержания трансформированных жиров
- Масла, естественным образом содержащиеся в жирной рыбе, орехах, семечках, оливках и в авокадо.



**Для здоровья сердца
ежедневно употребляйте
полезное масло**

**Ограничьте потребление
твердых жиров, чтобы
предотвратить сердечные
заболевания**



Растительные масла

Масло канолы, оливковое масло, кукурузное масло, соевое масло, сафлоровое масло



Насыщенные жиры

Продукты животного происхождения – мясо, птица, сало, беконный жир, масло, жирное молоко и молочные продукты



Продукты со скрытыми полезными маслами

Жирная рыба, семена подсолнечника, авокадо, оливки, орехи и ореховые пасты, маргарин без содержания трансформированных жиров



Продукты растительного происхождения

кокосовое масло, косточковое пальмовое масло



Омега-3 жирные кислоты

Масло канолы; соевое масло; рыба, например, лосось, форель, сельдь; грецкие орехи; семя льна



Трансформированные жиры (в частично гидрогенизированных или в гидрогенизированных жирах). Готовые продукты – торты, печенье, пироги, жареный во фритюре картофель, чипсы, крекеры, шортенинг и некоторые маргарины.

Какое количество масла требуется?

В этой таблице указано, какое количество масла следует потреблять ежедневно.

Уровень калорий	Рекомендация по ежедневному потреблению
1600	22 грамма (5,5 чайных ложек)
2000	27 граммов (6,75 чайных ложек)
2400	31 грамм (7,75 чайных ложек)

Примечание. Для правильного роста детям требуется дополнительное количество жиров – не ограничивайте потребление диетических жиров детьми младше 2-3 лет.

Что считается одной чайной ложкой масла?

- 1 чайная ложка растительного масла
- 1 чайная ложка мягкого маргарина без содержания трансформированных жиров
- 1 столовая ложка майонеза пониженной жирности
- 2 столовые ложки легкой салатной заправки
- 1 столовая ложка грецких орехов
- 1,5 унции приготовленного лосося



Я могу это делать! Выбирать полезное масло.

- Источниками большей части потребляемого вами масла должны быть рыба, орехи и растительные масла.
- Ешьте жирную рыбу два раза в неделю.
- Чаще всего выбирайте оливковое масло и/или масло канолы.
- Прокаливание портит масло – готовьте на слабом огне.
- Грецкие орехи, бразильские орехи и миндаль содержат полезные для сердца жиры, ешьте их часто в небольшом количестве.
- Ограничьте потребление твердых жиров, таких как сливочное масло, брусковый маргарин, шортенинг и свиное сало, а также продуктов, содержащих твердые жиры.
- Проверяйте этикетку с указанием пищевой ценности продукта, чтобы выбирать продукты с низким содержанием насыщенных и трансформированных жиров. (5 % нормы ежедневного потребления – низкое содержание, 20 % нормы ежедневного потребления – высокое содержание, для трансформированных жиров не указывают % нормы потребления).



Позаботьтесь о своей безопасности!

- Храните масла, ореховые пасты и орехи в холодильнике, чтобы они не стали прогорклыми.
- Масла становятся прогорклыми раньше, чем вы почувствуете запах или вкус испорченного продукта.
- Прогорклые масла могут вызывать повреждение клеток организма.
- Оливковое масло в холодильнике становится твердым, поэтому держите небольшое количество масла в банке при комнатной температуре. По необходимости добавляйте охлажденное масло.