

## Как с умом использовать накопленные сухие продукты питания и супы в банках?

**В Институт Развития Здоровья обратились с вопросами, о том как же можно в нынешней ситуации придерживаться разнообразного и сбалансированного питания. Эксперт в области питания Института развития здоровья Тагли Питси даёт полезные рекомендации, а также составила примерное меню, которое может помочь при составлении сбалансированного выбора блюд.**

Ежедневная энергетическая потребность умеренно активной взрослой женщины составляет примерно 2000, мужчины - около 2600 килокалорий. Кроме возраста и пола человека, потребность в энергии зависит ещё и от его физической активности, и от многого другого. Например, потребность в энергии немного увеличивается при заболевании, когда организм должен бороться с инфекцией.

Сегодня, когда многие люди находятся на удалённой работе, спортивные залы закрыты и люди, как правило, реже выходят из дома, у многих людей потребность в энергии стала меньше чем обычно. В то же время, стресс, уныние и общая тревожность может способствовать повышению аппетита у некоторых людей, и если дома имеются большие запасы еды, может возникнуть большое искушение к постоянной еде.

### **Советы по использованию баночных супов и сухих продуктов питания**

Сбалансированная и разнообразная диета, включающая достаточное количество белка, клетчатки, витаминов и минералов, необходима для функционирования иммунной системы. Было слышно, да и заметно по опустевшим полкам в магазинах, как на прошлой неделе многие люди запасались едой в больших количествах, чтобы не надо было беспокоиться о запасах еды дома и часто ходить в магазин, избегая тем самым контактов с другими людьми. В результате, с прилавков исчезли многие сухие продукты питания и супы в банках, которые, однако, покрывают лишь небольшую часть продуктов, необходимых для сбалансированного питания. Следует также заметить, что употребляя в пищу только лишь сухие продукты или супы, меню становится весьма скудным, да и в готовой еде может содержаться большое количество соли.

Поэтому при приготовлении пищи следует использовать и свежие продукты питания, особенно фрукты и овощи, являющиеся естественными источниками витамина С. Необходимыми являются также молочные продукты, рыба, мясо птицы, орехи и семена. Добавляя к макаронам или гречке большое количество овощей и немного рыбы, домашнего сыра, яйца или мяса птицы, и запивая кефиром с куском хлеба, можно сбалансировать свой рацион.

Готовые супы в банках следует разбавлять в большем количестве воды и добавлять к ним свежие или замороженные овощи.

В припасённой еде наверняка найдутся печенья и конфеты, однако их потребление следует ограничить до небольших количеств, для подслащения.

Поскольку получить с едой достаточное количество витамина D весьма проблематично, для повышения иммунитета важно принимать его постоянно в качестве пищевой добавки.

---

## Что употреблять в первую очередь?

Запасы продуктов питания в доме следует просматривать время от времени и в первую очередь употреблять те из них, у которых подходит к концу срок реализации. Хорошей идеей является составление меню на неделю-две, где обязательно были бы свежие продукты, которые можно докупать время от времени. Чем более продуманным является запланированное меню, тем меньше возникает необходимость посещать магазины. В то же время, не стоит скупать лишние продукты, потому что скоропортящиеся продукты не выдерживают долгого хранения. Будет жаль, если их потом придётся выбрасывать.

Даже находясь в карантине можно продумывать свои покупки и заказывать продукты по возможности из э-магазинов, или попросить близких принести вам свежие продукты (фрукты и овощи, молочные продукты, рыбу, мясо), в добавок к имеющимся у вас крупам и сухим продуктам.

## Примеры, что можно покупать и что из этого приготовить:

**Сухие продукты питания** – можно хранить несколько месяцев или даже лет

---

- Макароны, рис, гречневая крупа, различные хлопья и мука – по возможности (исходя из вашего бюджета, вкусовых предпочтений или доступности) предпочитайте цельнозерновые продукты
    - Можно приготовить всевозможные каши и блюда в форме – по возможности добавляйте к блюдам фрукты, овощи или ягоды
    - На перекус хорошо подойдёт кама
    - Из различных видов муки можно самим приготовить хлеб или булку, прочую выпечку
    - Макароны с кетчупом не самый лучший выбор, в блюда из макарон лучше добавить побольше овощей
  - Мюсли, сухие завтраки – продукты с добавлением сахара не должны быть в ежедневном потреблении, у детей в том числе
    - При возможности, готовьте мюсли сами из цельнозерновых хлопьев, сухофруктов и сушёных ягод, орехов и семян
- 

**Хлебобулочные изделия** – срок хранения- несколько дней

---

- Если срок хранения хлеба или булки заканчивается, нарежьте их кубиками или небольшими брусками, высушите в духовке, а затем используйте в качестве перекуса, или при приготовлении блюд (для запеканки из булки, салата Цезарь, к супу-пюре или хлебному супу)
- 

**Фрукты, овощи и ягоды** – срок зависит от условий хранения, от нескольких дней (например, некоторые фрукты) до нескольких недель (например, капуста, замороженные или сушёные плоды или ягоды) или даже несколько лет (консервы)

---

- Добавляйте овощи ко всем блюдам, насколько это возможно
  - Консервированные фрукты и овощи используйте скорее в качестве дополнения, нежели как основное блюдо
-

- Если свежих фруктов нет, для приготовления сладких блюд используйте фруктовые консервы
- 

**Молочные продукты** – срок хранения от нескольких дней или недель до нескольких месяцев (например, некоторые сорта сыров). В случае молочных продуктов особенно важно следить за сроком употребления и использовать их в пищу до истечения срока, указанного на надписи «Годен до»

---

- Если срок реализации творога или домашнего сыра подходит к истечению, их можно использовать для приготовления различных запеканок и сладких блюд
- 

**Рыба, мясо (в том числе птицы), яйца** – срок хранения от нескольких дней или недель (свежие и сырые продукты, яйца, колбасы и пр.) до нескольких месяцев (консервы, засоленные и вяленые продукты). Тщательно следите за сроком хранения!

---

- При использовании консервов и засоленных и вяленых продуктов, следует учитывать, что потребляемое вместе с ними количество соли может оказаться слишком высоким, поэтому такие продукты лучше использовать в качестве добавки к какому-либо другому блюду, нежели как основной продукт
- 

**Орехи, семена, масла, жиры** – срок хранения несколько месяцев. NB! Храните их в закрытых упаковках или контейнерах, в защищённых от света и нагревания местах

---

- Орехи и семена лучше использовать как добавку к блюдам (салатам, кашам или десертам; 1-3 столовых ложки в день), а не съедать за один раз целую упаковку отдельно
- 

**Сладкие и солёные закуски** – срок хранения, как правило, несколько месяцев. Дают большое количество энергии и быстрое чувство насыщения, однако организм остаётся без важных питательных веществ, поскольку такие продукты содержат их очень мало, или вовсе не содержат. Употреблять такие продукты в пищу лучше очень редко и в небольших количествах, и как правило, для них нет риска истечения срока годности 😊

---

- Учитывайте, что, к примеру, 100-граммовая пачка печенья, халвы или картофельных чипсов содержит в среднем 400-500 kcal, а шоколада или конфет 500–600 kcal
- 

**Супы в банках, сухие суповые смеси и тд** – при правильных условиях хранения могут храниться годами

---

- По возможности добавляйте к ним свежие или замороженные овощи
  - Их можно использовать в качестве основных ингредиентов при приготовлении других блюд
- 

## Примерное меню на три дня

Примерное меню на три дня на одного человека, которое обеспечивает большую часть практически всех необходимых веществ (кроме витамина D), из расчёта энергетической потребности 2000 kcal на человека. Вода, кофе и чай без добавления сахара в меню не отражены. Количества приведены в граммах

### 1. день

---

### Завтрак

Каша из овсяных хлопьев (на молоке наполовину с водой), банан 200/100

2 цельнозерновых булочки с консервированными сардинами 60/40

Чай с мёдом 250/5

### Перекус

Кама с кефиром и замороженными ягодами – 50/200/100

### Обед

Блюдо из макарон с небольшим количеством фарша и замороженными овощами, маринованная свекла 250/100

Зерновой хлеб 35

Кефир 200

Апельсин (вес с кожурой) 250

### Ужин

Борщ из банки (с большим разведением, добавлением моркови и капусты) 400

Зерновой хлеб с плавленым сыром 35/10

## **2. день**

### Завтрак

Каша с отрубями и семенами (на молоке, разбавленном наполовину с водой), банан 200/100

2 цельнозерновых булочки с консервированными сардинами 60/40

Чай с мёдом 250/5

### Перекус

Индийские орехи 20

Паприка 150

### Обед

Борщ из банки (с большим разведением, добавлением моркови и капусты) 400

Зерновой хлеб 35

Запеканка из булки и молоко 150/100

### Ужин

Гречневая каша с паприкой и горохом, соус из консервированной говядины 300/200

Морковно-чесночный салат с майонезом 50

## **3. день**

### Завтрак

Холодная каша из 4-х видов зерновых с индийскими орехами, банан, замороженная чёрная смородина 200/50/50

Зерновая булка с маслом и сыром 30/5/15

### Перекус

Домашние мюсли (поджаренные овсяные хлопья с мёдом, миндаль, тыквенные семечки, курага) с молоком 50/100

---

### Обед

Гречневая каша с паприкой и горохом, соус из консервированной говядины 300/200

Зерновой хлеб 35

Кефир 200

### Ужин

Тушёное блюдо из консервированной фасоли, брокколи, моркови, кабачка, паприки и небольшого количества курицы 400

Зерновой хлеб 35

Чай с мёдом 250/5

---