



ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЛУЖБА ПО НАДЗОРУ В СФЕРЕ ЗАЩИТЫ  
ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ И БЛАГОПОЛУЧИЯ  
ЧЕЛОВЕКА

Для публикации в СМИ

**ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в  
Свердловской области»**

**Филиал Федерального бюджетного  
учреждения здравоохранения  
«Центр гигиены и эпидемиологии  
в Свердловской области  
в городе Первоуральск, Шалинском,  
Нижнесергинском районах и городе Ревда»  
(Первоуральский филиал ФБУЗ «Центр  
гигиены и эпидемиологии в Свердловской  
области»)**

Вайнера ул., д.4, Первоуральск, 623102  
тел.: (3439) 24-52-15,  
факс: (3439) 24-84-20  
e-mail: mail\_11@66.rospotrebnadzor.ru  
[http:// 66.rospotrebnadzor.ru](http://66.rospotrebnadzor.ru)  
[http:// www.fbuz66.ru](http://www.fbuz66.ru)  
ОКПО 77145708 , ОГРН 1056603530510  
ИНН/КПП 6670081969/668443001

22.11.2025 №66-20-011-14/08-\_\_\_\_\_-2025

### **Как организовать перекусы**

Что выбрать, если не успеваешь обедать

Бич нашего времени для многих работающих людей – не успеваем полноценно пообедать. Поэтому самое главное, чтобы рацион в течение дня был достаточно калорийным. В целом желательно есть не реже, чем через 4 часа, но если на работе нет столовой, а перекусить необходимо, то перекус должен быть здоровым. Это, конечно, не пирожные с тортиками и бутерброды.

Отличный вариант – контейнер с едой из дома, а в нем овощной салат и кусок отварного или запеченного с чесноком и специями мяса. Не получается – по дороге на работу загляните в магазин и возьмите там нежирный йогурт или сыр жирностью не более 20% – это хороший источник кальция. Подойдут также орехи и сухофрукты или свежие несладкие фрукты.

Особо следует сделать акцент на нежирных продуктах. Дело в том, что, по последним подсчетам, 60% жителей нашей страны имеют избыточную массу тела или ожирение. Это значит, что следить за калорийностью рациона многим совершенно необходимо.

Орехи, в которых содержится растительный белок, хорошо подавляют чувство голода, но они очень калорийные – в 100 г около 600 ккал, это практически половина суточной пищевой нормы. Потому во время перекуса больше пригоршни очищенных орехов не ешьте. То же самое с сухофруктами. Их к тому же надо заранее размочить. Сыра тоже нужно немного: граммов 50.

Здоровый перекус в течение рабочего дня может быть не один. Проголодались – съешьте 1 или 2 фрукта. Перед выходом с работы, если сильно хочется есть, можно, например, съесть йогурт. Хорош днем и зеленый чай – в нём много антиоксидантов, он оказывает небольшое мочегонное действие. Можно выпить и сок, но желательно несладкий.

Что же касается конфет, пирожных, тортов, во-первых, высококалорийны, во-вторых, в них минимум полезных пищевых веществ. Зато много сахара и жира. Поэтому от таких ежедневных перекусов возникает риск сахарного диабета, ожирения и нарушения углеводного обмена. Если чего-нибудь углеводистого хочется сильно, съешьте лучше кусочек отрубного или цельнозернового хлеба с тем же сыром. Там много препятствующих повышению сахара пищевых волокон. Колбаса тоже нежелательна – много соли и жира, обязательно захочется пить, а лишнее количество жидкости может привести к отекам, повышению артериального давления и т.д.

Какой режим питания правильный?

Не существует универсального рецепта для всех без исключения. Если есть проблемы с желудочно-кишечным трактом, то лучше частое дробное питание – при гастрите, например, чтобы не было голодной секреции. А кто-то предпочитает так питаться, чтобы не растягивался желудок, – эта методика работает при ожирении, причем есть надо не просто часто и дробно, но обязательно маленькими порциями.

Но есть люди, у которых частое питание вызывает инсулинорезистентность и приводит к ожирению. Поэтому каждому свое. В целом желательно, чтобы человек питался не менее 3 раз в день. Индивидуальный режим питания всегда может подобрать врач-диетолог.

К тому же не забывайте нашу замечательную поговорку: «Когда я ем, я глух и нем». Она в этом случае уместнее всего. Считается, что, когда в процессе принятия пищи человек отвлекается, выделяется меньше пищеварительных соков – в результате нарушается процесс пищеварения, пища хуже переваривается. Старайтесь во время еды полностью посвятить себя трапезе – что называется, сосредоточьтесь на еде.

Стоит ли есть суп?

Все зависит от пищевых привычек и от того, как у конкретного человека устроен желудочно-кишечный тракт. Если суп не наваристый, не жирный, то он малокалорийный. Для желающих сбросить вес это важно. Существует даже суповая диета – луковый суп и суп из сельдерея, которые едят несколько раз в день, в этом случае идут на ура.

Суп – это блюдо, которое делает рацион разнообразным, что полезно для поддержания хорошей формы микрофлоры кишечника.

В нем много жидкости и низкокалорийных компонентов, ведь в русской кухне практически не бывает супов без овощей. Такой симбиоз помогает быть и сытым, и стройным. Это отличная возможность обогатить рацион овощами и даже выполнить суточную норму по их

употреблению. С супами в наш организм поступает и клетчатка, необходимая для здоровья. Они содержат много других полезных веществ, в том числе калий и магний.

Молочные супы хороши для лечебного питания. Питательная ценность, хорошая усвояемость молока, небольшое возбуждение желудочной секреции и наличие в молочном белке аминокислоты метионина, оказывающей нормализующее действие на функцию печени, делает их диетическим продуктом.

Ну а фруктово-ягодные супы содержат сахара, ферменты, витамины и другие вещества, необходимые организму и способствующие лучшему пищеварению и обмену веществ.

Включение супа в ежедневное меню позволяет снизить количество потребляемого фастфуда – одной из главных проблем в питании горожан.

Сколько нужно пить?

Это индивидуально. Считается, что, если в течение часа вы выпили литр воды, это точно приведет к отекам. Поэтому пить воду надо небольшими порциями. Говоря о здоровом суточном потреблении жидкости, вместе с тем же супом, называют норму в 1,5–2 л. Хотя в жарких регионах воды организму требуется, конечно, больше.

Существуют такие заболевания, при которых в день больше литра жидкости потреблять нельзя, – сердечно-сосудистая недостаточность, заболевания почек, некоторые виды артериальной гипертонии и другие. В этом случае жидкость необходимо ограничить. Иными словами, все должно быть разумно.

Стоит ли ужинать?

Конечно, лучше на ночь не наедаться. Но у всех нас такой режим работы, что многие едят утром впопыхах, а основательно – вечером. Лучше все-таки пообедать днём или хотя бы устроить себе перекус, чтобы меньше съесть вечером. Но в принципе дело снова в общей калорийности потребляемой за день пищи. Если за весь день поесть не удалось, то рассчитайте ваш ужин в калориях и без еды не оставайтесь.