



This translation available from the University of Florida

Поради для кращого та більш дешевого харчування...
Ideas for Eating Better for Less ...

Червень 2006 р.
June 2006

Пам'ятайте про те, що вживання солі треба обмежувати

Вибирайте харчі з меншим вмістом солі. При приготуванні страв вживайте невеликі обсяги солі.

- Сіль це хлорид натрію. На етикетках продуктів вказується не вміст солі, а вміст натрію.
- Переважна кількість натрію в стравах - це столова сіль (а також та сіль, яку додають виробники харчових продуктів до своїх перероблених харчів).
- Читайте етикетки на продуктах, щоб знати про вміст натрію в них. Якщо в продукті міститься менше ніж 140 мг. натрію на порцію - такий виріб може маркуватися як продукт з низьким вмістом натрію.
- Щодня вживайте не більше ніж 2 300 мг. натрію (приблизно 1 чайна ложка солі).
- Готуйте більше харчових продуктів з свіжих інгредієнтів, тому що переважна кількість натрію в продуктах надходить з перероблених харчів (бляшанки з консервами, розфасовані перекуси, бекон, харчі швидкого приготування).

Know the Limits on Salt

Choose and prepare foods with less salt.

- Salt is sodium chloride. Food labels list sodium rather than salt content.
- Most sodium in your diet comes from table salt and the salt added to processed foods by food manufacturers.
- Read food labels for the sodium content. Food with less than 140 mg. sodium per serving can be labeled as a low sodium food.
- Consume less than 2,300 mg. (approximately 1 teaspoon of salt) of sodium each day.
- Prepare more foods from fresh ingredients because most sodium comes from processed foods (canned foods, snack foods, bacon, instant foods).



Відавайте перевагу фруктам та овочам. В них природно низький вміст натрію та багато калію.

Якщо у вашому раціоні багато калію, цей мінерал допоможе утримувати тиск крові на здоровому рівні.

Фрукти з високим вмістом калію - банани, сушені сливи чи чорнослив, сливовий сік, сушені персики та абрикоси, дині, апельсиновий сік.

Овочі з високим вмістом калію - солодка картопля, біла картопля, біла квасоля, помідори, зелені паростки буряка, соя, лимська квасоля, гарбузові культури, шпинат, сочевиця, квасоля та горох.

НАМАГАЙТЕСЯ ЩОДНЯ ВЖИВАТИ ПРИБЛИЗНО 2 ЧАШКИ ФРУКТІВ ТА 2,5 ЧАШКИ ОВОЧІВ.

Choose foods, such as fruits and vegetables, which are naturally low in sodium and rich in potassium.

Diets rich in potassium may help to keep healthy blood pressure.



Potassium-rich fruits

— bananas, dried plums/prunes and prune juice, dried peaches and apricots, cantaloupe, honeydew melon, and orange juice.

Potassium-rich vegetables — sweet potatoes, white potatoes, white beans, tomatoes, beet greens, soybeans, lima beans, winter squash, spinach, lentils, kidney beans, and split peas.

TRY TO EAT ABOUT 2 CUPS OF FRUITS AND 2 ½ CUPS OF VEGETABLES EACH DAY.

Carrot Salad Serves 4

2 ½ cups shredded fresh carrots
1 medium stalk celery, thinly sliced
1/2 cup raisins or dried cranberries

1 can (8 oz.) pineapple, well drained,
cut into small pieces
1 container (8 oz.) low fat lemon yogurt

1. Combine all ingredients.
2. Serve on salad greens, if desired.

NUTRITION FACTS (per serving) – Calories 170; fat 1 g; calories from fat 10; sodium 105 mg; total carbohydrate 40 g; fiber 3 g.

Салат з моркви (4 порції)

2,5 чашки посіченої свіжої моркви 1 бляшанка ананасу (8 унцій), злити всю рідину, порізати на маленькі шматочки

1 середній стовбур селери, порізаний на тонкі шматочки

1/2 чашки родзинок (ізіум) чи сушених ягід журавлини

1 стаканчик (8 унцій) знежиреного лимонного йогурту

1. Змішати всі інгредієнти.
2. За бажанням можна подавати з зеленими овочами.

ХАРЧОВА ЦІННІСТЬ (одна порція): калорій - 170; жирів - 1 г.; жирні калорії - 10; натрій - 105 мг.; всього вуглеводів - 40 г.; клітковина - 3 г.

Turkey Meatloaf Serves 5

1 lb. ground turkey

1 large egg

1/4 cup catsup

1/2 cup oats, dry

1/2 teaspoon garlic powder

1/4 cup chopped onion or 1 tablespoon dried onion flakes

1. Preheat oven to 350°F.
2. In a large bowl combine all ingredients and mix well.
3. Bake in a loaf pan for about 25 minutes or to an internal temperature of 165° F.

NUTRITION FACTS (per serving) – Calories 220; fat 10 g; calories from fat 90; sodium 240 mg; total carbohydrate 10 g; fiber 1 g.

.

Турецький м'ясний рулет (5 порцій)

1 фунт фаршу індички

1 велике яйце

1/4 чашки кетчупу

сушених лусочок цибулі

1/2 чашки сухого вівсу

1/2 чайної ложки часникового порошку

1/4 чашки нарізаної цибулі, або 1 столова ложка

1. Нагріти плиту до 350°F.
2. У велику миску скласти всі інгредієнти та добре змішати.
3. Пекти в формі для випічки хліба протягом приблизно 25 хвилин (або доки температура всередині не досягне рівня в 165°F).

ХАРЧОВА ЦІННІСТЬ (одна порція): калорій - 220; жирів - 10 г.; жирні калорії - 90; натрій - 240 мг.; всього вуглеводів - 10 г.; клітковина - 1 г.