

# НОИМ

## Скандинавская диета

ПРОДУКТЫ	1 ПОРЦИЯ ЭТО*:	КОЛИЧЕСТВО ПОРЦИЙ		
	<b>75 г</b> (½ чашки** готовых овощей, 1 чашка салата или ½ средней картофелины)	<b>≥ 8</b>	Ежедневно	
	<b>150 г</b> (яблоко, банан или апельсин среднего размера, 2 абрикоса или 2 сливы)			
	<b>75 г</b> (½ чашки)			
	<b>40 мг хлеба</b> (1 тонкий кусочек) <b>75-120 г</b> <b>приготовленной крупы</b> (½ чашки)	Хлеб: <b>4-6</b> Крупы: <b>1,5</b> (не менее <b>3 г</b> β-глюканов в дневной порции крупы)		
	<b>30 г</b> (примерно ¼ чашки)	<b>0,5</b>		
	<b>10 мл</b> (2 чайные ложки)	<b>5</b> (для заправки салата)		
	<b>250 мл молока или</b> <b>200 г йогурта</b>	<b>≤ 2</b>		
	<b>100 г</b> (115 г сырого продукта)	<b>3-5</b>		Каждую неделю
	<b>120 мл</b> (½ чашки)	<b>3-4</b>		
	<b>80 г</b> (100 г сырого продукта)	<b>≤ 3-4</b>		
	<b>65 г</b> (100 г сырого продукта)	<b>≤ 7</b>		
	<b>Только в праздничные дни</b>			

\* Согласно Australian Dietary Guidelines, National Health and Medical Research Council, 2013

\*\* Объем 1 чашки = 240 мл.

## В чем особенность Скандинавской диеты?

### **Скандинавская (или норвежская) диета** -

основывается на традициях Скандинавского региона и представляет собой адаптированный для жителей севера средиземноморский рацион.

### **Главные принципы скандинавской диеты** -

больше растительной пищи и меньше продуктов животного происхождения, предпочтение отдается морской и озёрной рыбе (например, лосось, скумбрия или сельдь). Основу рациона составляют овощи, фрукты, картофель, ягоды, цельнозерновые злаки и крупы (например, пшеница, рожь, овес или ячмень), орехи, нежирные молочные продукты, рапсовое или подсолнечное масло.



В то время как средиземноморская диета включает оливковое масло, в скандинавской диете предпочтение отдаётся **рапсовому маслу (масло канолы)**. Как и оливковое масло, оно богато полезными мононенасыщенными жирами, однако содержит альфа-линоленовую кислоту и растительные омега-3 жирные кислоты, аналогичные жирным кислотам в морской рыбе.

**Крупы и злаки скандинавского рациона богаты бета-глюканами** - растительными полисахаридами, обладающими множеством полезных для организма человека свойств. Известно, что употребление всего лишь 3 граммов  $\beta$ -глюканов в день увеличивает чувствительность к инсулину и снижает уровень холестерина примерно на 10%. Такое количество  $\beta$ -глюканов можно получить из 2 столовых ложек овсяных отрубей, 1 порции овсяной каши или из 2 порций перловой каши.