



---

# Цукор, сіль та трансжири — небезпека, про яку ми можемо не здогадуватися

**КОЖНА ШКОЛА – ЗДОРОВА ШКОЛА**

5 кроків до здорового харчування

---

**Матеріали надані Державною установою “Харківський  
обласний центр контролю та профілактики хвороб  
Міністерства охорони здоров’я України”**

# Сіль разом із цукром, претендує на титул «білої смерті»

---

- **14%** смертей у світі обумовлені високим артеріальним тиском. І частина з них з надмірним споживанням солі
- Близько 70% солі ми споживаємо у складі готових продуктів, які купуємо в супермаркетах
- Надмірна кількість цукру в харчуванні призводить до виникнення зайвої ваги та сприяє розвитку діабету
- Загальний ризик смерті серед людей, хворих на діабет, як мінімум удвічі більший за людей того ж віку, які не хворіють на діабет. **6,2%** смертей у світі пов'язано з діабетом



# Хто вони такі – сіль та цукор?

---

**Сіль** — хлорид натрію (NaCl). Тобто вона складається з хімічних елементів натрію і хлору.

Для нормального функціонування організму потрібна невелика кількість натрію:

- проведення нервових імпульсів
- скорочення і розслаблення м'язів
- підтримка належного водно-мінерального балансу

**Цукри** — загальне поняття, що об'єднує моносахариди (прості цукри) та дисахариди. Дисахариди містять два моносахариди, тобто з'єднані два прості цукри.

При повноцінному харчуванні додатково вживати цукор немає потреби.



# Контролюй спожиту кількість цукру та солі

Сіль і цукор можуть бути необхідними елементами у нашому харчуванні.

**Але є одна умова** — необхідно контролювати за їх добовою нормою споживання.



**ЇЖ МЕНШЕ СОЛІ**



**ЇЖ МЕНШЕ ЦУКРУ**

# Факти. Цукор

---

Цукри — джерело енергії, позаяк це вуглеводи.

Наше харчування **насичене простими вуглеводами** вдосталь, а частіше — **надмірно!** Це наслідок великої кількості рафінованих продуктів з вільними/доданими цукрами в сучасному раціоні.

Середнє споживання доданого цукру серед осіб віком 12-19 років в середньому становить від 14 до 20 чайних ложок цукру.

Якщо денний калораж дитини становить в середньому 2000 ккал, то частка доданого цукру має становити не більше 100 ккал, тобто лише — **5 чайних ложок цукру на день**

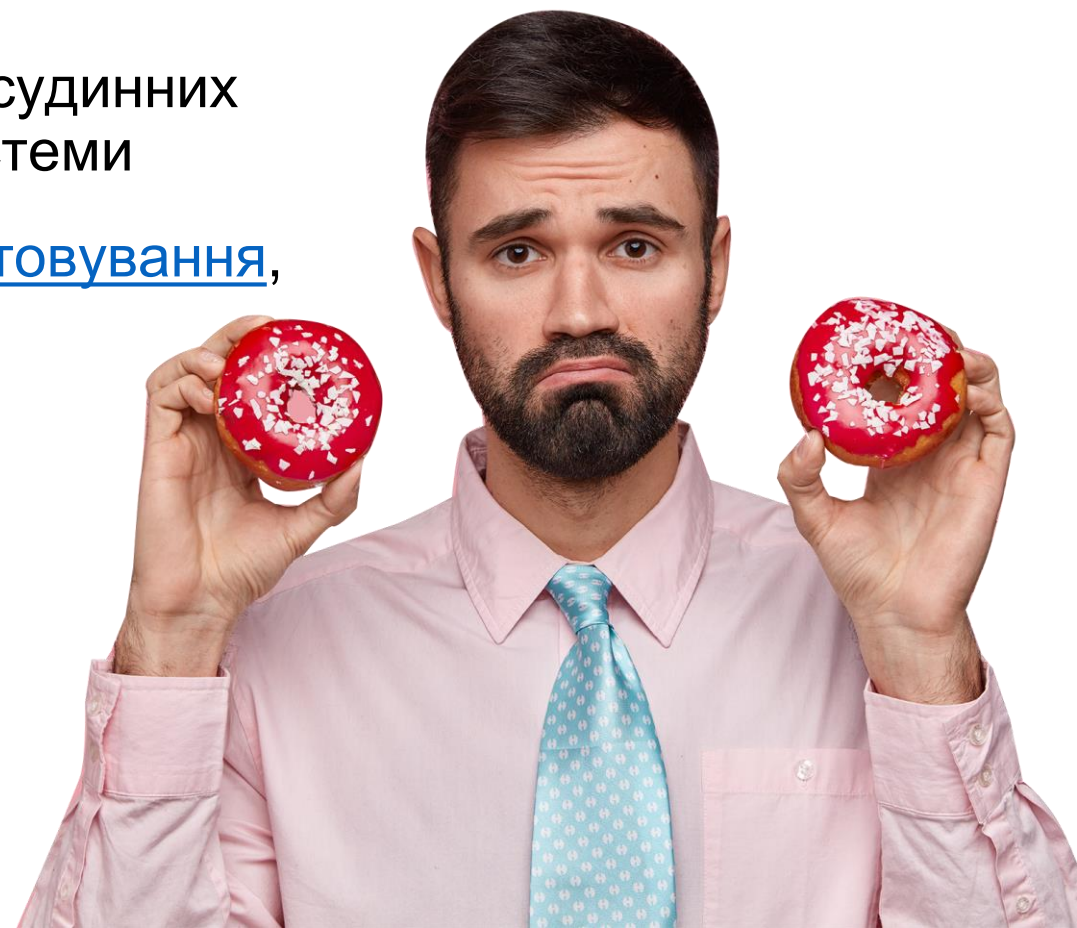


# Шкода здоров'ю при надмірному споживанні цукру

---

Надмірне споживання цукру може стати причиною

- Надмірної ваги та ожиріння
- Підвищити ризики розвитку діабету, серцево-судинних захворювань, захворювань опорно-рухової системи
- Підвищити втомлюваність, [погіршити запам'ятовування](#), погіршити концентрацію уваги тощо
- Стимулювати запальні процеси
- Негативно [вплинути на імунітет](#)
- В деяких людей існує непереносимість цукрів (найбільш розповсюджена непереносимість лактози)



СПОЖИВАЙ  
МЕНШЕ  
СОЛОДКОГО





# Цукор — рекомендації

---

**Вільні цукри/ Додані цукри** — це моно- та дисахариди, котрі можуть бути наявні у складі натуральних продуктів (меду, сиропів, фруктових соків і концентратів) або ж можуть бути додані в їжу/напої виробниками, кулінарами чи споживачами

ВООЗ рекомендує обмежити споживання вільного цукру до 10% від загальної кількості спожитих калорій.

**Скільки це? До 25 г або до 5 чайних ложок на день**



# Додані цукри — це що? Ще дві ложечки?

---

- Кетчупи
- Соуси
- Маринади
- Заморожене тісто
- Морозиво
- Цукерки
- Тістечка, торти
- Протеїнові батончики



# Вільні цукри — а це що?

---

**Вільний цукор** — це моносахариди, такі як глюкоза, фруктоза та дисахариди, що є у складі натуральних продуктів:

- Мед
- Патоку
- Сиропи
- Фруктові соки
- Карамель
- Солод
- Будь-які солодкі концентрати



# Природні цукри

---

**Найголовніші з них вважаються:**

**Глюкоза** — як цінне джерело «швидкої» енергії, оскільки вона викликає різке підвищення цукру в крові. Глюкоза міститься в основному у фруктах.

**Фруктоза** — це природний цукор. Вона міститься в меді, фруктах і ягодах.

**Лактоза** — це молочний цукор, до складу якого входить глюкоза і галактоза. Присутність лактози виявлена тільки в молоці.

У фруктах і сухофруктах, до того ж, міститься клітковина, яка перешкоджає швидкому всмоктуванню цукру.



**Давайте розберемося,  
де міститься найбільший  
вміст цукру**

---



# Фрукти «MaxiSugar»

---



## Манго

Один плід містить 46 г цукру



## Виноград

У 200 г винограду приблизно 23 г цукру



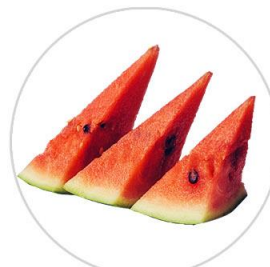
## Черешня

200 г ягід містять 25 г фруктози



## Груша

В одній середній груші близько 17 г цукру



## Кавун

Середня порція (250 грамів) містить 17 г цукру



## Інжир

Два середніх плоди мають 16 г цукру



## Банан

Один середній банан містить 14 г цукру

# Твій батончик «MaxiSugar»



- Mars – 31 г
- Bounty – 27,4 г
- Snickers – 26 г
- Twix – 24,6 г
- M&Ms – 24 г

# Coca-cola, Pepsi, Fanta, Sprite...

---

Намагайся **не пити солодкі та солодкі газовані напої!**

Зазвичай вони містять надмірну кількість цукру й допомагають набрати зайві кілограми, викликають карієс і проблеми з зубами, а інколи спричиняють і більш серйозні проблем зі здоров'ям.





# Скільки ж цукру в солодких напоях?

---



**Соса сола (0,33 л)**  
8.25 чайних  
ложок цукру



**Pepsi (0,33 л)**  
8.75 чайних  
ложок цукру



**Sprite (0,33 л)**  
8.25 чайних  
ложок цукру

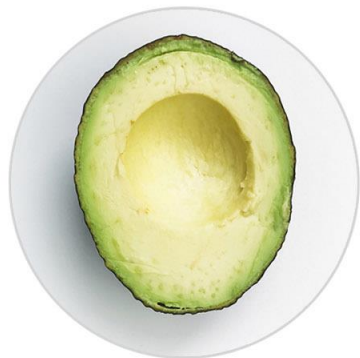


**Red Bull (0,25 л)**  
6.9 чайних  
ложок цукру

**ВООЗ рекомендує добовий об'єм:**  
Школярі — 25 г цукру на день (5 ч. л.)

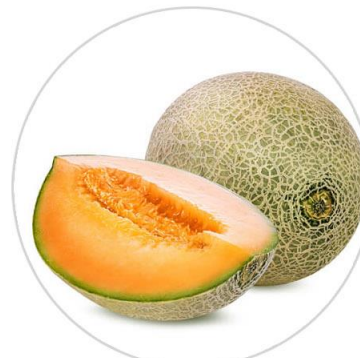
# Фрукти на ягоди з «MiniSugar»

---



## Авокадо

Цілий фрукт містить лише 1,33 г цукру



## Мускатна диня

в одному середньому шматочку 5 г цукру та 23 калорії



## Гуава

В одному плоді — 5 г цукру і близько 3 г клітковини



## Папайя

Половина невеликого плода містить 6 г цукру



## Малина

8 г клітковини на 100 грамів свіжих ягід і близько 5 г цукру



## Полуниця

У 200 грамів ягід 7 г цукру

# Корисна порада

---

Щоб уникнути надмірного споживання вільного цукру, замініть продукти та напої з високим вмістом цього складника на більш здорову альтернативу.

- На десерт з'їсти фрукти замість печива, тістечок чи торта
- Не купуйте готові солодкі каші, а вживайте несолодкі, куди власноруч додавайте фрукти чи горішки
- Замість солодких газованих напоїв візьміть за звичку пити чисту воду



# Рекомендуємо не солодити!

---

**Кілька простих порад, які допоможуть знизити споживання цукру:**

- Уважно вивчайте склад продуктів і уникайте тих, що містять доданий цукор

*Для порівняння:*

- *склянка лимонаду (200 мл) містить приблизно 20 г цукру*
  - *200 г фруктового йогурту — 25–30 г цукру*
  - *смужка молочного шоколаду — майже 9 г*
  - *чайна ложка кетчупу — 4 г*
- Надавайте перевагу продуктам, які містять природний цукор
  - Зменшуйте кількість цукру поступово

# Факти. Сіль

---

У дослідженні Асоціації дієтологів України за 2019 рік встановлено, що українські діти споживають набагато більше солі ніж рекомендовано навіть для дорослих людей.

- Діти дошкільного віку у середньому вживають 6,4 г солі на добу
- Молодші школярі — 7,4 грами щодня
- Підлітки — 9,2 грамів солі на добу

**При рекомендовані нормі 2-5 грамів!**

Зменшення споживання солі до 3 г на день дозволить зменшити щорічну смертність від неінфекційних захворювань.



# Шкода здоров'ю при надмірному споживанні харчової солі

---

- Високий рівень споживання солі провокує підвищений артеріальний тиск
- Захворювання серцево-судинної системи (ішемічна хвороба серця, інсульт, тощо)
- Серцева та ниркова недостатність
- Захворювання опорно-рухової системи (остеохондроз) тощо



# Сіль

---

Багато солі у їжі може стати причиною підвищення артеріального тиску.

І якщо в дитячому віці це може не відчуватися, то може стати серйозним захворюванням у дорослому житті.

**Високий тиск призводить до** серцево-судинних захворювань (інфарктів та інсультів)

- Дітям потрібно вживати **2-5 грамів** солі на день, залежно від віку
- 5 грамів солі — це **чайна ложка без гірки**



# Види солі

---

1. **Чорна або «четвергова» сіль** — це звичайна кам'яна сіль подріблена з квасною гущею, подрібненим капустияним листям, пряними травами (м'ята, материнка)
2. **Харчова сіль** — це оброблений промисловий харчовий продукт, в якому немає тих елементів, які є важливими для організму людини
3. **Морська сіль** — виробляється з морської води, шляхом висушування її на сонці в спеціальних глиняних резервуарах.
4. **Йодована сіль** — це різновид кухонної солі з додаванням незначної кількості йоду.

**Йодування харчової солі** — це один із шлях подолання йододефіциту!







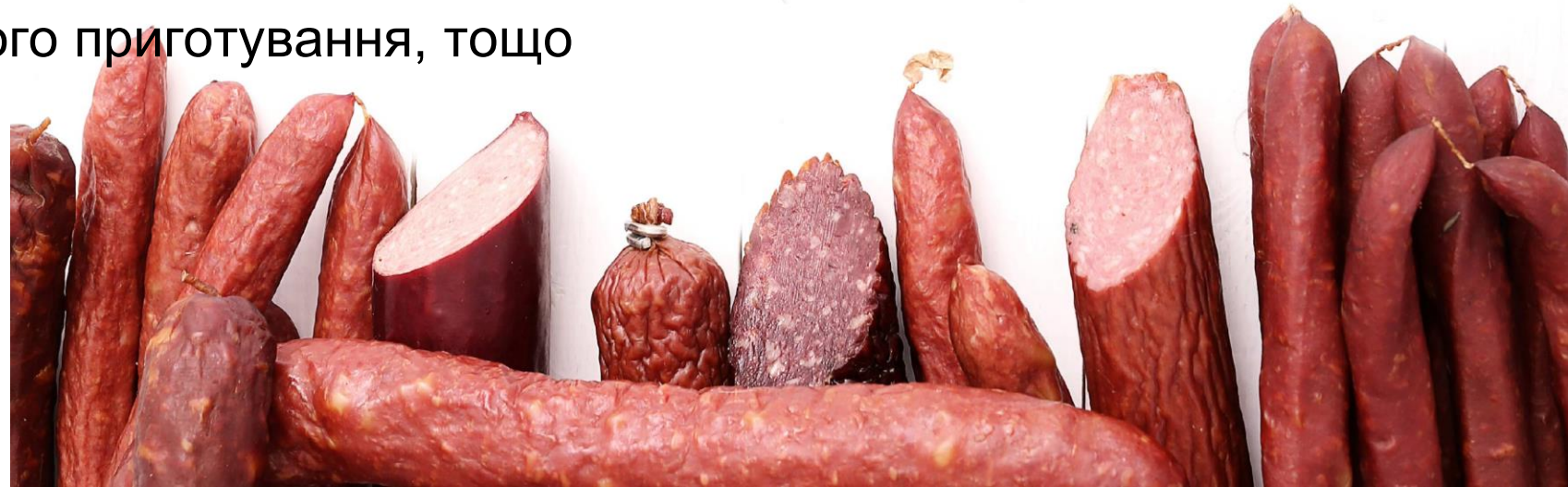
**Давайте разберемся,  
де міститься найбільший  
вміст солі**

---

# Продукти «MaxiSalt»

---

1. Білий хліб, батон, багет, чіабатта
2. Технологічно-оброблені м'ясні та рибні вироби, солоні та в'ялені м'ясні та рибні продукти, консерви
3. Бульйонні кубики
4. Овочеві консерви та бочкові овочі із надмірним додаванням солі
5. Готові соуси
6. Готові солоні приправи
7. Бутерброди, піца
8. Лапша та супи швидкого приготування, тощо



# Альтернативи продуктам з високим вмістом солі

---

Замість бульйонних кубиків → домашній бульйон

Білий хліб → цільнозерновий

Готові солоні приправи та соуси → приготовані власноруч

**Знизити споживання солі та, водночас, надати стравам нових смаків допоможуть:**

- Спеції
- Сухі та свіжі ароматні трави
- Часник
- Імбир
- Цитрусові
- Оцет



# Якщо сіль — то йодована

---

- Україна входить до переліку країн з недостатнім споживанням йоду. За оцінками ЮНІСЕФ, протягом наступних десяти років через йододефіцит майже півмільйона маленьких українців мають загрозу народитися зі зниженим рівнем інтелекту.
- У зоні найбільшого ризику — Західна Україна та Чернігівська область, де споживання йоду найменше.

Для приготування щоденних страв замініть звичайну сіль на йодовану



# Яка моя норма йоду?

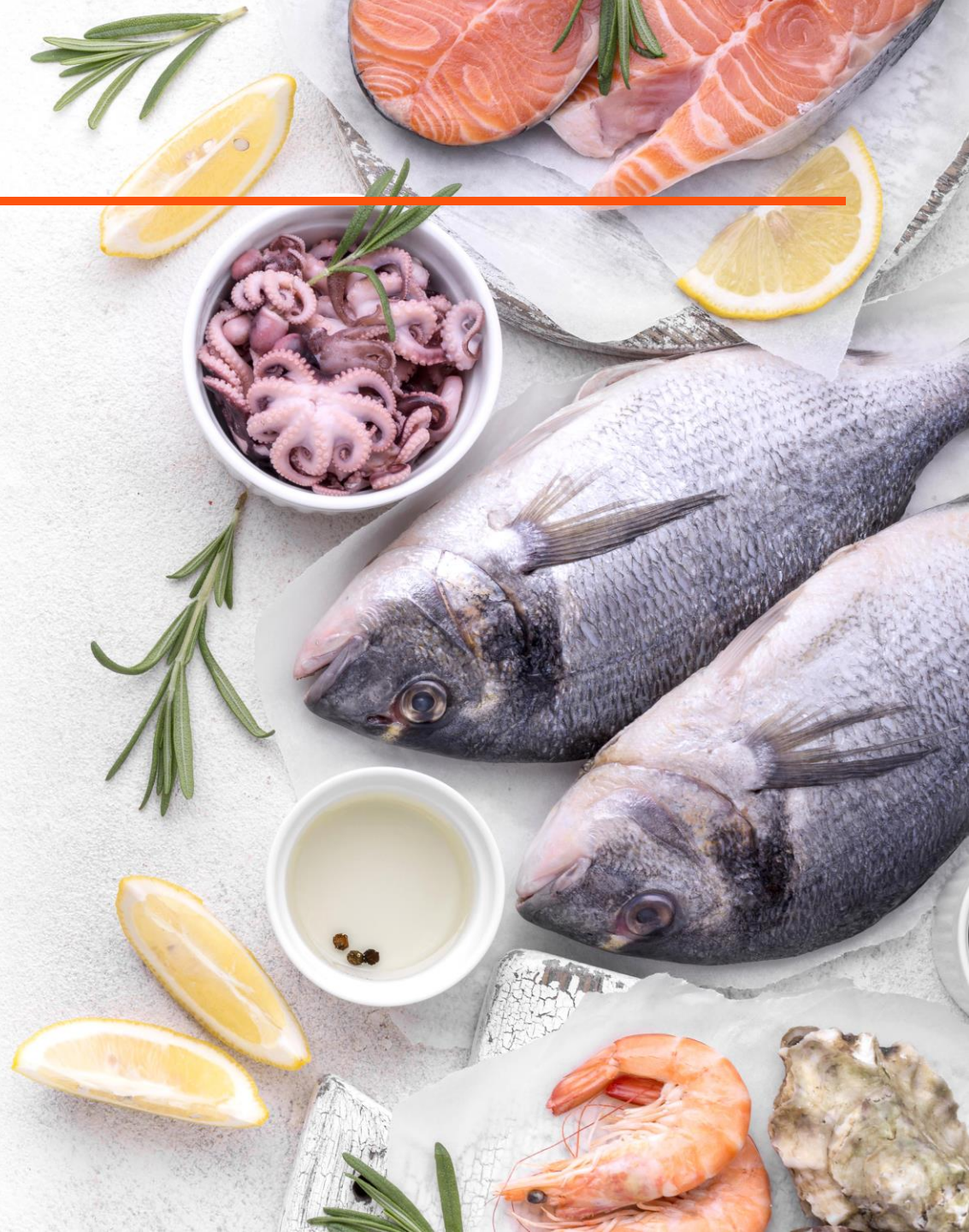
---

**Добова норма йоду становить:**

- Для дітей до 6 років – 90 мкг
- Для дітей 6-12 років – 120 мкг
- Для жінок та чоловіків – це 150 мкг

За все життя людина споживає близько 3–5 г йоду — приблизно одну чайну ложку.

Створити надлишок йоду в організмі досить складно, оскільки 95–98% йоду, що надходить в організм, виводиться із сечею, а 2–5% — через кишківник.



# Дефіцит йоду

---

**Дефіцит йоду призводить до:**

- Погіршення роботи мозку
- Швидка втомлюваність
- Зниження працездатності
- Затримки росту у дітей
- Порушення інтелектуальної активності, розвитку
- Порушення обміну речовин



# Де шукати йод?

---

- Йодована сіль
- Журавлина
- Морська капуста
- Кальмари
- Тріска
- Тунець
- Чорнослив
- Куряче яйце



# Рекомендуємо не досоловати!

---

Щоб зменшити щоденне споживання солі, рекомендовано:

- Додавати менше солі у страви, не ставити сільничку на стіл
- При приготуванні домашніх страв використовувати більше прянощів, зелені з одночасним зменшенням додавання солі
- Обмежити вживання перероблених продуктів:
  - м'ясних продуктів (сосиски, ковбаси)
  - солоні закусочні продукти
  - консервовані соуси
  - страви із додаванням готових приправ





# «Погані» родичі фаст-фуду — ТРАНСЖИРИ

---

**Трансжири** — це модифіковані молекули, що з'являються в ненасичених (рослинних) та насичених (переважно тваринних) жирах в процесі повторної високотемпературної обробки

Трансжири вважаються найгіршим типом жиру для споживання.

На відміну від інших харчових жирів, трансжири — підвищують «поганий» холестерин, а також знижують «хороший» холестерин. Харчування, насичене трансжирами, підвищує ризик серцево-судинних захворювань, головної причини передчасної смертності дорослих.

## **ВООЗ рекомендує:**

Загальне споживання трансжирних кислот не повинно перевищувати 1% від загального споживання калорій, що відповідає менш 2,2 г на день при раціоні, що становлять 2000 калорій

1%



# Жири

---

**Жири** — така ж важлива складова раціону, як білки й вуглеводи. Від них не варто відмовлятися, навіть якщо вам дуже потрібно позбавитися зайвої ваги.

**Помірна кількість жирів у щоденному меню:**

- Підтримує роботу нервової та ендокринної систем
- Покращує кровообіг
- Сприяє збереженню краси та пружності шкіри

Проте обсяг жирів у денному раціоні **не повинен перевищувати 30%** загальної споживаної енергії.

При цьому **насичені жири** повинні становити не більше ніж 10% цього показника, а **трансжири** — менше за 1%.



# Які бувають жири?

---

Жири треба споживати усвідомлено, відрізняючи **некорисні** від **корисних**

**Корисні** — це моно- і поліненасичені жири

## Мононенасичені жири:

- Рослинні олії (оливкова, арахісова, кунжутна, лляна)
- Горіхи (кеш'ю, мигдаль, пекані, фісташки)
- Авокадо

## Поліненасичені жири:

- Риба (лосось, тунець, оселедець, сардини)
- Волоські горіхи
- Різноманітне насіння (соняшникове, гарбузове, лляне, кунжутне)





# Трансжири в супермаркеті

---

- Маргарин та спред
- Морозиво
- Тістечка, торти, печиво, вафлі та шоколадні батончики
- Здобна випічка
- Шоколад, у складі якого какао-масло, лауринова та стеаринова кислоти
- Чипси, сухарики та попкорн
- Пісний майонез та майонезні соуси
- Запановані напівфабрикати
- Напівфабрикати випічки
- Сири і так звані сировмісні продукти



# Трансжири в супермаркеті

## Про наявність трансжирів свідчать написи:

- Кулінарний жир
- Частково гідрогенізований рослинний жир
- Частково гідрогенізовані жирні кислоти
- Фритюрний жир
- Комбінований жир

## Уважно читайте склад на етикетці!

Якщо одне з перерахованих позначень стоїть на початку складу, це може означати, що у продукті багато трансжирів



НА 100 Г (g) ПРОДУКТУ:				
ЕЦ** 2320 кДж (kJ) / 556 ккал (kcal)	ЖИРИ 35 г (g)	НАСИЧЕНІ ЖИРИ 22 г (g)	ЦУКРИ 51 г (g)	СІЛЬ 0,255 г (g)
28 %*	50 %*	110 %*	57 %*	4 %*

# Рекомендації: замінити насичені жири ненасиченими

---

1. Їжте менше жирного м'яса, особливо червоного. Коли готуєте страви з м'яса, зрізайте з нього жир, а з птиці знімайте шкіру
2. Спробуйте не смажити страви, а запікати, варити, тушкувати або готувати на пару
3. Додавайте в салати насіння — соняшникове, гарбузове, кунжут, льон
4. Намагайтеся обмежити споживання сала й вершкового масла. Натомість обирайте для приготування їжі соняшкову, оливкову чи кунжутну олію, але невелику кількість і необроблену, тобто холодного віджиму
5. Відмовтеся від вживання трансжирів. Зважайте на склад продуктів
6. За можливості додайте у раціон авокадо, горіхи, морську рибу



# Дякую за увагу!



**ЦЕНТР  
ГРОМАДСЬКОГО  
ЗДОРОВ'Я**



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

За підтримки Швейцарії



**ЦЕНТРИ  
КОНТРОЛЮ ТА  
ПРОФІЛАКТИКИ  
ХВОРОБ**