



СОВЕТЫ ПО ПИТАНИЮ ВНЕ ДОМА.

- **Планируйте заранее.** Ознакомьтесь с меню перед тем, как прийти в ресторан, чтобы у вас была возможность сделать здоровый выбор. Вы не будете испытывать давления, когда придет время делать заказ!
- **Ищите более здоровые возможности.** Большинство ресторанов помещают изображения или символы напротив более здоровых версий блюд. Найдите эти варианты в меню или спросите у вашего официанта.
- **Откажитесь от хлеба.** Если ресторан предлагает бесплатные закуски перед едой (чипсы и сальсу, хлеб и т. п.), дайте официанту знать, что вы не хотите закусок. Это предотвратит неосознанное переедание и употребление лишних калорий.
- **Оставьте половину еды на потом.** Большинство ресторанов предлагают очень щедрые порции, которые обычно можно разделить на два приема пищи. Попросите официанта упаковывать половину вашей еды, прежде чем они подадут ее на стол. Все еще голодны? Закажите на гарнир салат с легкой заправкой.
- **Пейте воду.** Питьевая вода по сравнению с другими вариантами напитков не только дешевле, но и гораздо полезнее. Хочется чуть больше вкуса? Добавьте свежий лимон.
- **Сведите к минимуму употребление натрия.** Делая выбор блюд с пониженным содержанием соли, попросите, чтобы ваша еда была приготовлена без применения поваренной соли, а также всегда воздерживайтесь от добавления соли за столом. Ищите в меню блюда, отмеченные как варианты, одобренные в качестве полезных для здоровья сердца.
- **Выбирайте в меню запеченные, вареные, приготовленные на гриле или зажаренные в духовке блюда.** Вместо кремообразных, жареных на сковороде, в панировке, в тесте или масле блюд, которые, скорее всего, содержат больше калорий, жира и натрия. Не бойтесь попросить приготовить блюдо на гриле, а не в панировке или на сковороде, даже если это не указано в меню. Эти небольшие замены в составе блюда могут иметь большое значение. Вы всегда можете заменить гарнир на более здоровый вариант или полностью отказаться от гарнира и дополнительных закусок.
- **Остерегайтесь салатов.** Хотя большинство салатов сами по себе содержат множество свежих продуктов и нежирных белков, соусы и заправки могут превратить этот полезный выбор в один из худших вариантов в меню. Всегда просите подавать заправку для салатов и соусов отдельно и в контейнере. Если вы окунете вилку в заправку для салата перед тем, как набрать салат, вы все равно почувствуете вкус заправки, минимизируя при этом лишние калории. По возможности выбирайте заправки на основе уксуса вместо сливок, а также версии с пониженным содержанием жира или натрия.