



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://www.fbuz66.ru>  
ОКПО 77145708 , ОГРН 1056603530510  
ИНН/КПП 6670081969/668443001

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

#### **Чем перекусить без вреда для здоровья**

Чтобы поддерживать хорошую физическую форму, нужно контролировать свой рацион и не переедать. Однако не всегда просто справиться с чувством голода. В период напряженной работы, усталости, стресса часто хочется устроить себе лишний калорийный перекус. Так мы постепенно приучаем организм к повышенному потреблению фастфуда, выпечки, сладостей и колбас и других мясных полуфабрикатов. В конце концов это приводит к набору лишнего веса и сопутствующим заболеваниям.

Выход из ситуации простой: для перекуса нужно выбирать продукты, которые заглушают чувство голода и не наносят вреда здоровью.

##### **1. Яблоко.**

Этот фрукт богат клетчаткой и помогает притупить желание съесть побольше, а пищевые волокна стабилизируют уровень сахара в крови. Яблоки лучше есть с кожурой – именно в ней большой запас клетчатки. Они также способствуют поддержанию оптимальной микрофлоры кишечника, помогают организму бороться с воспалительными процессами, а при регулярном употреблении справляются с запорами.

##### **2. Имбирь.**

Обладает стимулирующим действием, снижает уровень «плохого» холестерина, улучшает кровообращение, выводит лишнюю жидкость и вредные вещества из организма. И конечно, уменьшает чувство голода благодаря гингеролу – веществу, содержащемуся в корневище в форме эфирного масла. Гингерол помогает снизить показатели лептина, что сказывается на аппетите.

##### **3. Орехи.**

Орехи – богатый источник клетчатки. В желудке они остаются дольше, чем углеводы, а значит, помогают сдерживать аппетит. Кроме того, в них содержатся незаменимые жирные кислоты. Однако следует помнить, что любые орехи – калорийный продукт, поэтому злоупотреблять ими нельзя. Небольшой горсти будет достаточно, чтобы не ощущать голода и при этом не набрать лишние килограммы.

##### **4. Авокадо.**

В этом плоде много полезных жиров и пищевых волокон, которые способствуют насыщению. Кроме того, плод богат ценными минералами, например калием, магнием, фосфором. Он снижает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, хорошо влияет на обменные процессы, улучшает пищеварение и способствует снижению веса. Только употреблять авокадо надо умеренно.

##### **5. Яйцо.**

Исследования показали, что 1–2 яйца помогают дольше чувствовать себя сытым. И те, кто выбирают этот продукт для завтрака, в течение дня съедают на 300–350 ккал меньше. Также это неплохой полноценный перекус. Яйцо содержит легкоусвояемый белок и полезные жиры, которые дают чувство насыщения, сохраняют бодрость организма без усиления аппетита в течение нескольких часов.