

РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

ПРАВИЛЬНО ПИТАЯСЬ СЕГОДНЯ – ВЫ ЗАБОТИТЕСЬ О СВОЕМ ЗДОРОВЬЕ НА МНОГИЕ ГОДЫ

ГБУЗ «Челябинский областной центр медицинской профилактики»
Пилотный проект Министерства здравоохранения
«НАЧНИ С СЕБЯ»



г. Челябинск, 2018 год

НЕПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ!

Увеличивает риск возникновения сердечно-сосудистых болезней, артериальной гипертензии, ожирения, сахарного диабета, рака.

- Пищевые привычки вырабатываются с детства. Но изменить подход к выбору продуктов, сбалансировать свое питание можно в любом возрасте. И при этом совершенно не обязательно дожидаться
- болезней – **начните сейчас!**



«ТРЕВОЖНЫЕ» ЗВОНЧКИ

О том, что о вашем образе жизни и стиле питания пора задуматься, как правило, свидетельствуют:

- Изменение индекса массы тела
- Повышенный уровень глюкозы
- Повышенный уровень холестерина

$$\text{ИМТ} = \text{вес(кг)} / \text{рост (м}^2\text{)}$$

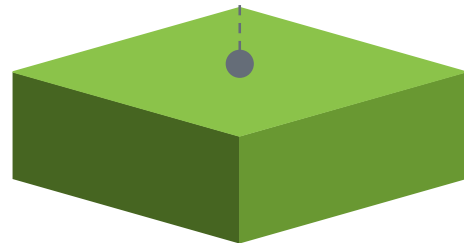
Каких же правил нужно придерживаться, чтобы избежать опасных заболеваний и сохранить здоровье на долгие годы?



ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ



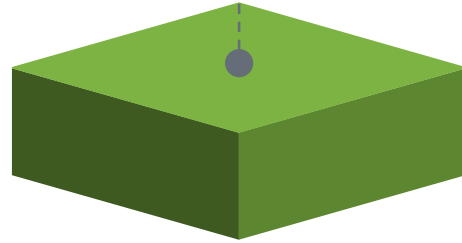
Энергетическое
равновесие



1500 -2000 Ккал
в день



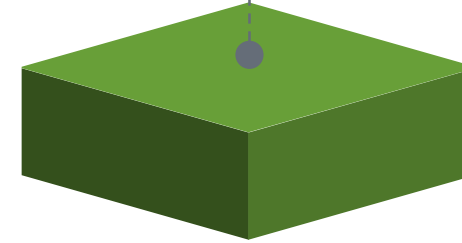
Сбалансированность
химического состава



Б:Ж:У
1:1:4



Соблюдение
режима дня



Есть 3-5 раз
в день

Завтрак - 25-30%, Обед – 30-35%, Ужин - 20-25%

МЕНЮ МЕНЯЕТСЯ ВМЕСТЕ С ЧЕЛОВЕКОМ

Питание должно быть соизмеримо тому, сколько энергии тратит человек: нельзя много есть при сидячей работе и, наоборот, голодать при больших нагрузках.

В сутки среднему человеку достаточно
1500- 2000 Ккал



При более высокой калорийности могут появиться висцеральные жировые отложения в области брюшной полости, сальника, брыжейки, в печени, а к 35–40 проявится абдоминальное ожирение и возрастет риск сердечно-сосудистых заболеваний



СЕКРЕТ «ПИРАМИДЫ»



- ✓ На 1 день достаточно одной порции овощного салата и, как минимум, двух больших фруктов;
- ✓ Злаки (утренние каши, зерновой хлеб);
- ✓ Бобовые (гороховые и бобовые содержат большое количество растительного белка, т.е. необходимые аминокислоты);
- ✓ Рыбу следует есть ее не менее двух раз в неделю;
- ✓ Мясо достаточно употреблять 1–2 раза в неделю. При этом делать упор на индейку, кролика, куриное мясо без кожи, нежирные сорта говядины.



ЗАВЕСТИ БУДИЛЬНИК «НА ОБЕД»



- ✓ Ежедневно должно быть 3 приема пищи и 2 перекуса;
- ✓ Причем, приемы пищи означают не десерты и закуски, а полноценную еду – завтрак, обед, ужин (каши, супы, мясо, курицу, овощи, фрукты);
- ✓ Ужинать надо как минимум за два часа до сна;
- ✓ Основные продукты для перекусов – фрукты и овощи, на сладкое — сухофрукты, цукаты, фруктовые чипсы.





ПОВЕСИТЬ ЗАМОК «НА СЛАДКУЮ ЖИЗНЬ»

В дневном меню должно быть как можно меньше сахара и сладкого;

Именно с избыточным потреблением сахара и сахаросодержащих продуктов ученые связывают всплеск в развитых странах ожирения, сахарного диабета 2 типа, сердечно-сосудистых заболеваний;

Насыщенное сахаром питание негативно изменяет обмен веществ, провоцирует ускоренное образование атеросклеротических бляшек;

Чрезмерное потребление сахара способствует накоплению лишней внутриклеточной жидкости в тканях, отечности.

**ДНЕВНАЯ НОРМА
НЕ БОЛЕЕ 50 ГРАММ**

УБРАТЬ СО СТОЛА СОЛОНКУ

Соль задерживает жидкость, поэтому при чрезмерном употреблении соли жидкость накапливается в организме. А это является причиной повышения диастолического («нижнего») артериального давления в молодом возрасте.

Важно употреблять меньше соли в чистом виде и максимально сократить чрезмерно соленые продукты (твердые сыры, колбасные изделия, соленья, сельдь, копчености, консервы, майонез, кетчуп, соевый соус), советуют специалисты.

Как и в случае с сахаром, **ВОЗ ограничивает** дневную норму соли для здорового человека – **не более 7 г в день** (одна столовая ложка).

При риске или наличии хронических заболеваний – 4 — 5 г.



УГЛЕВОДЫ ЖИЗНЕННО НЕОБХОДИМЫ

Углеводы – это основной источник энергии.

Лучше есть сложные углеводы, которые будут усваиваться постепенно:

- Овощи;
- Продукты из цельного зерна;
- Макароны из твердых сортов пшеницы и крупы.

БЕЛКИ ДОЛЖНЫ БЫТЬ ВСЕГДА

Из белков образуются клетки организма, в частности, мышечная ткань; гормоны, антитела – это тоже белки.

Если в пище не хватает белков, снижается иммунитет, нарушаются гормональный баланс и восстановление тканей организма.



A photograph of a white plate containing a piece of cooked salmon, a slice of lemon, and a fresh salad with lettuce, tomatoes, cucumbers, and avocado. The image is partially obscured by a decorative white splatter effect on the right side.

ПОСТАВИТЬ НА ЖИРНОМ «ЖИРНЫЙ КРЕСТ»

- Нерафинированные растительные масла не более двух столовых ложек в день;
- Ограничивать животные жиры и трансжиры; .
- Молочные продукты надо выбирать с более низким содержанием жира;
- Отказаться рекомендуется от колбас, сосисок, копченостей, гамбургеров, хот-догов, паштетов, чипсов и других жировых высококалорийных продуктов.

Оптимально – отваривание или готовка на пару, а также можно запекать.

Не рекомендуется жарка на масле и, особенно, готовка во фритюре.

ЙОД ЗАЧЕМ ОН НУЖЕН?

ЧАЩЕ ВСЕГО НЕДОСТАТОК ЙОДА ВЛИЯЕТ НА:

- Нервную систему;
- Иммуитет;
- Гормональный фон;
- Сердечно-сосудистую систему;
- Вес тела.



Восполнить потребность организма в жизненно важном микроэлементе можно, используя в пищу **йодированную соль**.

Кроме того, очень богаты йодом морепродукты. Особенно его много в морской капусте..



КОНТАКТНАЯ ИНФОРМАЦИЯ



Сайт: <http://chostp.ru>
Почта: chostp@yandex.ru

Группа в ВК:
Территория здоровья | Южный Урал