



**Здоровое
ПИТАНИЕ**
для всей семьи



Здоровое и качественное питание всей семьи – это основа активного и качественного долгожительства, а также полноценного развития подрастающего поколения.

Но что именно включает в себя понятие «здоровое питание»? Данный термин широко используется в научном лексиконе, маркетинге, повседневной разговорной практике.

Варианты:

- В научной литературе здоровое питание нередко ассоциируется с потреблением экологически чистых продуктов, произведенных без химических добавок, которые усиливают вкус, продляют их срок хранения и т.д.
- Ряд исследователей полагают, что здоровое питание основано на сбалансированном потреблении определенных питательных веществ.
- По оценкам экспертов, российские потребители связывают здоровое питание с потреблением качественных продуктов, свежих фруктов и овощей, домашних блюд, а также с соблюдением баланса жиров, белков, углеводов, витаминов и режима питания.
- Согласно научным исследованиям, для россиян важно потребление низкокалорийных натуральных продуктов без генетически модифицированных организмов.

Здоровое питание – это такое питание, которое обеспечивает рост, оптимальное развитие, полноценную жизнедеятельность, способствует укреплению здоровья и профилактике неинфекционных заболеваний, включая сахарный диабет, болезни сердца и сосудов, рак.

Здоровое питание на протяжении всей жизни – важнейший элемент сохранения и укрепления здоровья нынешних и будущих поколений, а также неременное условие достижения активного долголетия.



ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

- Потребление энергии (калорий) должно быть сбалансировано с ее расходом. Необходимо ежедневно употреблять 400 г (минимум) фруктов и овощей, помимо картофеля и крахмалсодержащих корнеплодов.
- Потребление жиров не должно превышать 30% от общей потребляемой энергии (3 столовые ложки растительного масла или 2 авокадо, или 100 г арахиса, или 100-140 г соевых бобов).
- Насыщенные жиры (твердые жиры) должны составлять менее 10%, трансжиры (растительные жиры, подвергшиеся промышленной переработке и традиционно входящие в состав майонеза, маргарина, кетчупа, кондитерских изделий) – менее 1% от общей потребляемой энергии.
- Желательно заменять насыщенные жиры и трансжиры ненасыщенными жирами и полностью исключить из рациона трансжиры промышленного производства.
- Свободные сахара (калории, которые не несут в себе никакой пользы организму) должны составлять менее 10% (50 г или 12 чайных ложек без верха для человека с нормальным весом, потребляющего около 2000 калорий в день) от общей потребляемой энергии, причем сокращение потребления до 5% и менее обеспечивает дополнительные преимущества для здоровья.
- Соль предпочтительно йодированная, менее 5 г в день (чайная ложка без верха).
- Алкоголь не употреблять. По мнению ВОЗ, безопасной для здоровья дозы алкоголя не существует.
- Грудное вскармливание ребенка до 6 месяцев. В возрасте от 6 месяцев до 2 лет грудное вскармливание в сочетании с правильным дополнительным питанием предотвращает развитие ожирения и других неинфекционных заболеваний у ребенка в будущем.

Самой точной системой подбора индивидуального рациона является системная и комплексная модель питания. Что необходимо знать о человеке, которому составляется индивидуальный рацион питания?

1. Пол, возраст, текущий состав тела.

2. Состояние здоровья на сегодня (функциональные и лабораторные исследования на маркеры заболеваний).



3. Тип метаболизма (быстрый, медленный и смешанный), который определяет скорость расщепления продуктов питания на энергию.

4. Генетика усвоения витаминов (разнообразие генов, которые отвечают за метаболизм витаминов и обуславливают предрасположенность к развитию витаминдефицитных состояний), детоксикация (система выведения токсинов), углеводный и жировой обмен.

5. Место проживания и текущее время года.

6. Наличие стрессогенных факторов.

7. Индивидуальные особенности и вкусовые предпочтения.

Рацион питания необходимо каждый раз корректировать в связи:

- со сменой сезона;
- со сменой состояния здоровья человека;
- с изменением пищевых предпочтений;
- со снижением или повышением уровня стресса;
- с восстановлением дефицита витаминов.

То есть подбор оптимального рациона – это индивидуальная, кропотливая работа, регулярная проверка и смена направлений.

ОСНОВНЫЕ СОСТАВЛЯЮЩИЕ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

1. Пищевая пирамида помогает ориентироваться в количественных пропорциях различных составных частей продуктов питания.



2. Калорийность и баланс белков-жиров-углеводов. При расчете калорийности также необходимо ориентироваться на такие факторы, как пол, возраст, вес, физическая активность.

Формула Харрис-Бенедикта

определяет базовый уровень метаболизма

БАЗОВАЯ ФОРМУЛА ДЛЯ МУЖЧИН

$$\mathbf{BMR} = 88.36 + (13.4 \times \text{ВЕС, КГ}) + (4.8 \times \text{РОСТ, СМ}) - (5.7 \times \text{ВОЗРАСТ, ЛЕТ})$$

ПРИМЕР: 25 лет, рост 178, вес 72

$$\mathbf{BMR} = 88.36 + (13.4 \times 72) + (4.8 \times 178) - (5.7 \times 25) = 1765 \text{ ККАЛ}$$

БАЗОВАЯ ФОРМУЛА ДЛЯ ЖЕНЩИН

$$\mathbf{BMR} = 447.6 + (9.2 \times \text{ВЕС, КГ}) + (3.1 \times \text{РОСТ, СМ}) - (4.3 \times \text{ВОЗРАСТ, ЛЕТ})$$

ПРИМЕР: 25 лет, рост 172, вес 50

$$\mathbf{BMR} = 447.6 + (9.2 \times 50) + (3.1 \times 172) - (4.3 \times 25) = 1765 \text{ ККАЛ}$$

Стоит учесть, что любая формула имеет погрешность ~20%.

3. Осознанный выбор продуктов.

- **Белок** – строительный материал, поддерживающий работоспособность мышц. Суточная норма: 100-150 г.
- **Клетчатка** – главный помощник для кишечника. Содержится в овощах, фруктах, зерновых, бобовых. Рекомендованное количество в сутки: не менее 300 г.
- **Полинасыщенные жиры** защищают клетки от преждевременного старения, регулируют выработку и жизнедеятельность полезных бактерий. Содержатся в оливковом и льняном маслах, рыбе, семечках, орехах, авокадо и т. п.
- **Сезонные продукты** содержат максимум витаминов, так как созревают без использования ядовитых удобрений.



4. Соблюдение режима питания.

5. Исключение употребления «вредных продуктов».

6. Формирование качественных привычек.

- Сразу после пробуждения медленно выпивать 200-300 мл теплой воды.
- Пить достаточное количество воды (30 мл*кг).
- Уменьшать объем потребляемой соли.
- Передавать пищу минимальной термической обработке.
- Тщательно пережевывать еду и не торопиться.
- Концентрироваться во время еды на процессе, не отвлекаться на другие занятия.
- Лучше отказаться от приема пищи во время волнения, стресса.
- Прислушиваться к себе. Кушать тогда, когда хочется, и останавливаться, когда чувствуется насыщение.



ИНТЕГРАЦИЯ ПРИНЦИПОВ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ В СВОЮ ЖИЗНЬ

- **Не вводите сразу жесткие рамки.** Переходите на полезную пищу постепенно. Заменяйте вредные ингредиенты в привычных блюдах на более здоровые варианты.
- **Оставляйте в своем меню 20%** самых любимых вкусняшек в качестве бонуса.
- **Поставьте перед собой цель**, ради которой будете придерживаться здорового питания.
- **Фиксируйте каждый прием пищи.** Это сформирует привычку питаться в определенное время.
- **Питайтесь дома:** будет меньше соблазнов.
- **Сделайте процесс питания приятным.** Красиво сервируйте стол, очищайте пространство от лишнего, приглашайте друзей.
- **Составляйте меню** здорового питания на каждую неделю.



ФРУКТЫ И ОВОЩИ

Эксперты по питанию ВОЗ рекомендуют каждый день съедать по меньшей мере 5 порций (400 г) фруктов и овощей. Именно такое количество свежих овощей и фруктов доказано снижает риск развития многих неинфекционных заболеваний и снабжает организм достаточным количеством клетчатки.

Вам кажется, что 400 г – это слишком много? Вы раньше ели овощи и фрукты очень редко?

Решение:

- включайте овощи в каждый прием пищи;
- для перекуса или в качестве закуски используйте свежие овощи и фрукты;
- отдавайте предпочтение сезонным овощам и фруктам;
- употребляйте в пищу максимально разнообразные фрукты и овощи, расширяйте ассортимент привычных продуктов. Дайте второй шанс репе, тыкве, брокколи.



ЖИРЫ

Эксперты по питанию ВОЗ рекомендуют ограничивать употребление любых жиров растительного и животного происхождения до 30%, лучше – до 10% и менее от общего потребления энергии. Кроме того, особо оговаривается необходимость снижения употребления трансжиров до менее чем 1% от общего потребления энергии и замены насыщенных жиров и трансжиров полезными жирами. Это поможет не допустить нездоровый набор веса и снизит риски развития сердечно-сосудистых заболеваний и сахарного диабета.

Все эти термины вам не знакомы? Вы считаете, что нежирное не может быть вкусным?

Решение:

- готовьте на пару или варите вместо жарки и приготовления во фритюре;
- включите в рацион растительные масла, богатые полиненасыщенными жирами;
- ограничьте потребление запеченной и жареной пищи;
- откажитесь от употребления предварительно упакованных закусок и пищевых продуктов (например, торты, пончики, пирожные, пироги, печенье и вафли): они могут содержать много произведенных трансжиров.



СОЛЬ, НАТРИЙ, КАЛИЙ

Эксперты по питанию ВОЗ рекомендуют есть меньше 5 г соли в день. Это небольшое изменение в питании может предотвратить 1,7 млн. смертей каждый год. Ограничение употребления соли снижает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, артериальной гипертонии и инсульта.



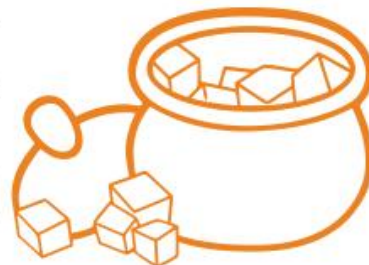
Придется убрать солонку со стола? Есть только пресное?

Решение:

- добавляйте чуть меньшее количество соли и приправ с высоким содержанием натрия (сухие приправы, бульонные кубики, соевый соус) при приготовлении пищи;
- используйте соль с пониженным содержанием натрия;
- ограничьте потребление соленых закусок, выбирайте закуски с более низким содержанием натрия;
- если вам тяжело сразу снизить потребление соли до рекомендованного уровня, ешьте больше овощей и фруктов (абрикосы, курага, болгарский перец, печеный картофель). Калий, содержащийся в них, во многом смягчает негативное действие натрия.

САХАРА

Эксперты по питанию ВОЗ рекомендуют ограничить потребление свободных сахаров до менее чем 10% от общего поступления энергии. Особо оговаривается, что 5% и ниже от общего потребления энергии обеспечивает дополнительные преимущества для здоровья.



Согласно последним исследованиям, рекомендованный уровень употребления сахаров снижает риск развития кариеса, сердечно-сосудистых заболеваний, ожирения. Кроме того, благотворно влияет на липидный состав крови.

Вы считаете, что итак едите немного сладкого? Отказаться от сладостей очень сложно?

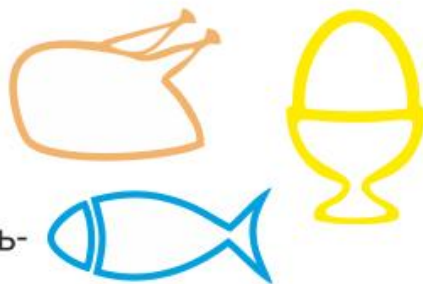
Решение:

- не покупайте готовые продукты питания и напитки, содержащие большое количество сахаров;
- употребляйте в пищу свежие фрукты, сухофрукты, орехи, мед и сырые овощи в качестве полезных закусок;

- особое внимание уделите сладким напиткам, ведь они являются основным источником добавленного сахара. Резко ограничьте или откажитесь совсем от газированных или негазированных безалкогольных напитков, фруктовых или овощных соков и напитков, жидких и порошковых смесей, ароматизированной воды, энергетических и спортивных напитков, готового к употреблению чая и кофе, ароматизированных молочных напитков.

ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ

- Свежие овощи, фрукты и ягоды (содержат много клетчатки и витамина С).
- Гречневая, овсяные крупы, рис, киноа, пшено и т.д. (содержат витамины группы В, витамин Е, магний, калий, фолиевую кислоту).
- Грецкие, лесные, кедровые орехи, миндаль, кешью (содержат витамины, жирные кислоты, белок).
- Мясо курицы, индейки (источник белка, аминокислот, витаминов А, В, Е).
- Морская и речная рыба, креветки, мидии, кальмары (содержат белок, полиненасыщенные кислоты, витамины D, Е, В12, кальций, фосфор, цинк).
- Кисломолочные продукты, такие как творог, кефир, йогурт и т.д. (содержат кальций, белок, витамины А, В12, углеводы).
- Зеленый чай (содержит витамины, минералы, полифенолы – класс органических соединений, которые обладают защитными свойствами).
- Оливковое, кокосовое, кунжутное, льняное и другие масла первого отжима (содержат сложные жиры, линолевую и другие полиненасыщенные кислоты, витамины А, D, Е).
- Мед (содержит витамины, микроэлементы, глюкозу, фруктозу, фитонциды – образуемые растениями биологически активные вещества, убивающие или подавляющие рост и развитие бактерий, микроскопических грибов, простейших). Также мед содержит легкоусвояемые углеводы.
- Хлеб из цельнозерновой муки (источник клетчатки, пищеварительных ферментов, аминокислот).
- Яйца.



- Бобовые.
- Субпродукты – внутренние органы и части туш животных (печень говяжья, печень трески).
- Зелень (листовые салаты, петрушка, укроп, руккола, микрозелень).
- Семена льна, чиа, граната, тыквы, кунжута.
- Проростки (пророщенные семена) чечевицы, полбы, нута, овса, пшеницы, ржи.

Данные продукты, составляющие рацион здорового питания, полезны и важны для здоровья человека. Их употребление в правильном сочетании и количестве является залогом долголетия и отличного самочувствия.

АНТИСТРЕСС-ПРОДУКТЫ В МЕНЮ

- **Зеленые листовые овощи** богаты фолиевой кислотой, которая помогает организму вырабатывать химические вещества, регулирующие настроение, включая серотонин и дофамин. Любые фрукты и овощи (за исключением фруктовых соков и сухофруктов) помогают эмоционально успокоиться.
- **Органическая грудка индейки** – отличный источник триптофана (незаменимой для организма человека аминокислоты).
- **Семена тыквы, орехи и органические яйца кур на свободном выгуле.**
- **Дикий лосось.** Омега-3 жиры животного происхождения снижают тревожность и эмоциональность.
- **Черника** содержит антоцианы – антиоксиданты, которые помогают мозгу вырабатывать дофамин, имеющий решающее значение для памяти и настроения.
- **Фисташки.** Две порции фисташковых орехов (1 порция = размер большого пальца вашей руки) в день снижают спазм сосудов при стрессе, что способствует снижению нагрузки на сердце благодаря расширенному просвету артерий.
- **Черный шоколад** содержит анандамид-биологически активное химическое вещество, которое вырабатывается в головном мозге и временно блокирует чувство боли.
- **Авокадо** обеспечивает около 20 основных питательных веществ для укрепления здоровья, включая калий, витамин Е, витамины группы В и фолиевую кислоту.



ПОЛЕЗНЫЕ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ПРОДУКТЫ (ПРОБИОТИКИ) В МЕНЮ

- Кокосовый йогурт.
- Ферментированные соки.
- Ферментированные напитки.
- Ореховый сыр (кунжут, миндаль и т.д.).
- Яблочный уксус.



ПИТАТЕЛЬНЫЕ ПРОДУКТЫ (СУПЕРФУДЫ) В МЕНЮ

- Водоросли.
- Проростки.
- Зелень (особенно дикоросы).
- Ягоды.
- Специи.
- Протеин.
- Лецитин.
- Кокосовое масло.
- Хлорофилл.
- Спирулина.
- Пищевые дрожжи.
- Куркума и т.д.



ВРЕДНЫЕ ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ

Антинутриенты – антивещества, которые входят в состав пищевых продуктов, однако, помимо благотворного эффекта от самого продукта, наносят вред здоровью человека (определенным образом влияя на него).

1. Фитиновая кислота. Это кислота, которая способна негативно влиять на усвоение полезных веществ организмом:

- содержится в оболочках злаковых, бобовых, семенах и орехах;
- «ворует» кальций, магний, железо и цинк;
- тормозит работу ферментов.

Лидеры по содержанию фитина: бразильский орех (до 6,34%), кунжут (5,36%), миндаль (3,22%), тофу (2,9%), льняное семя (2,78%) и т.д. Идеально, если содержание фитина не больше 0,03%! **Нейтрализует фитин** фитаза – фермент, высвобождающий фосфор.

Есть в ЖКТ у жвачных животных и отсутствует у людей! Есть во ржи и овсе, но разрушается при нагревании, при измельчении зерна, при высоких температурах, замораживании и хранении.

Способы нейтрализации фитина:

- витамин С из листовой капусты нейтрализует антижелезные свойства фитиновой кислоты;
- витамин А и бета-каротин также помогают усваиваться железу – это хороший повод добавить к каше морковь с маслом;
- лучший способ сократить количество фитина – замачивание в теплой кислой среде (8-12 часов). Важно: воду после замачивания слить, а продукт промыть в проточной воде!
- замачивание не удаляет фитин на 100%. Многим продуктам требуется дополнительно ферментация или проращивание.



2. Гойтрогены. Это вещества, которые оказывают влияние на производство гормонов щитовидной железы. Основная и главная опасность этих веществ – подавление поглощения йода щитовидной железой. Выявлено, что при высоких дозах потребления продуктов с гойтрогенами (от 8 порций в неделю) риск рака щитовидной железы возрастает на 56%.

Продукты, в которых содержатся гойтрогены: брокколи, цветная капуста, шпинат, редис, соевые бобы, арахис, кедровые орехи, персики и просо, все виды крестоцветных и родственные им овощи (брюква, репа, хрен, руккола).

Способы нейтрализации гойтрогенов:

- обжаривайте продукты;
- пропаривайте;
- кипятите;
- комбинируйте способы приготовления (например, квашение и обжаривание).



3. Фитоэстрогены. Это вещества растительного происхождения, по своей химической структуре напоминающие эстрогены – женские половые гормоны.

Основные группы фитоэстрагенов – изофлавоноиды (ИФ) и лигнаны (биологически активные вещества).

ИФ: пищевой лидер – соя, непищевой – клевер.

Лигнаны: абсолютный лидер – лён.

Обе группы схожи с эстрогенами, что позволяет им связываться с рецепторами, хотя они и обладают меньшей биологической активностью. Исследована роль ИФ в развитии раковых клеток молочной железы. Выводы: в больших дозах ИФ защищают от развития онкологии, а в малых – провоцируют развитие онкологии.

! Лён и льняная каша могут присутствовать в рационе и оказывать на нас позитивное действие!

4. Лектины. Это семейство белков, которые могут прикрепляться к клеточным мембранам.

Цельная мука содержит самое большое количество лектинов. Из всех известных продуктов особо токсичный – пшеничный зародышевый белок, который прикрепляется к стенке малого кишечника.

Иммунная система воспринимает его как чужеродное вещество и включает защитную функцию, вырабатывая антитела!



Несколько интересных фактов о лектинах

- Эффект от употребления лектинов уходит сразу же после того, как вы прекратили их есть (в отличие от растительного белка пшеницы, который действует в нашем теле до 6 месяцев!).
- Лектины в молочных и морепродуктах менее разрушительны. В основном вызывают чувствительность и аллергические реакции.
- Арахисовый, бобовые, ореховые и соевые лектины способны приводить к дефициту минералов, так как препятствуют их всасыванию.
- Фасоль и орехи теряют почти все лектины при замачивании и дальнейшем приготовлении (свежая красная фасоль содержит 20-60 тысяч единиц, а замоченная и приготовленная только 200-400), из арахиса и сои лектины вывести невозможно!

5. Щавелевая кислота. Это вещество, которое задерживает всасывание других веществ. При переизбытке в питании из нее образуются кристаллы оксалата кальция, которые: забивают почечные протоки, могут образовываться в суставах, провоцируют болезни печени и сахарный диабет.

Причины образования кристаллов: избыточное поступление оксалогенных продуктов (продукты, в которых содержится желатин), скудный питьевой режим, дефицит магния, витаминов B2 и B6.

Содержание кислоты в продуктах

Много: (более 1 г/кг) – в какао-бобах, шоколаде, сельдерее, шпинате, щавеле, петрушке, ревене.

Умеренно: (0,3-1,0 г/кг) – в моркови, свекле, цикории, зеленой фасоли, луке, помидорах, чае.

Немного: (0,05-0,3 г/кг) – в свежей капусте, абрикосах, бананах, смородине, брюссельской капусте, картофеле.

Мало: в баклажанах, огурцах, тыкве, грибах, цветной капусте, листьях салата и в горохе.

Группа риска: камни в почках и мочевом пузыре, проблемы с суставами, системные воспаления (частые бактериальные и вирусные инфекции, повышения температуры и т.д.), повышенная утомляемость и частое мочеиспускание.

Способы нейтрализации переизбытка щавелевой кислоты:

- восполните дефицит магния, В2 и В6;
- снизьте потребление продуктов, в которых содержится желатин;
- вываривайте продукты, употребляйте цитраты (сок лимона), не совмещайте с витамином С.

6. Мочевая кислота – это продукт обмена пуринов (гуанина и ксантина) – веществ, которые являются строительным материалом для ДНК. Они помогают усваивать витамины и микро-/макроэлементы, нормализуют и поддерживают обмен веществ.

Особо опасен бессимптомно хронически высокий уровень мочевой кислоты! Это риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, ожирения, атеросклероза, старческого слабоумия и т.д.

Основной источник пуринов: мясная и рыбная пища.

Особенно: сельдь, сардины, мясные субпродукты, курица, телятина.

Умеренно: остальные виды мяса, морепродукты, чечевица, фасоль, шпинат, соя, авокадо.

Группа риска: камни в почках, суставные боли, абдоминальный жир.

Способы нейтрализации мочевой кислоты:

- **устраивайте периодические посты.** Это могут быть церковные посты, разгрузочные дни (1-2 в неделю), дни с ограниченным потреблением ккал или исключением определенных продуктов, голод в течении 6-16 часов;

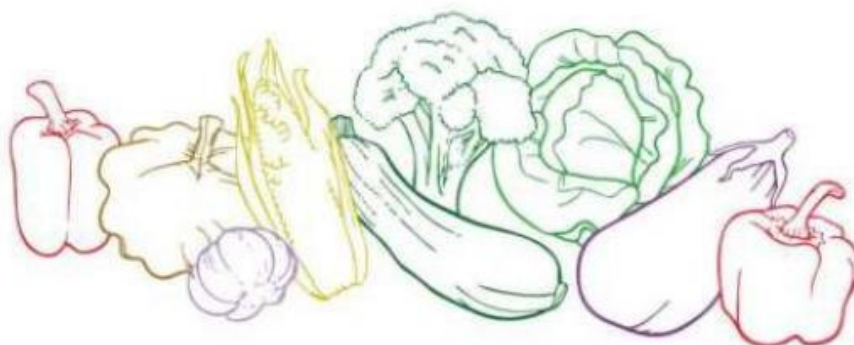
- **если вы в группе риска – откажитесь от употребления мяса и рыбы.** Перейдите на более мягкие версии пуринов: морепродукты, бобовые, яйца;
- **ограничьте насыщенные жиры:** они подавляют способность организма перерабатывать мочевую кислоту;
- **исключите из рациона фруктозу** (подсластитель). Особенно переработанные виды, такие как кукурузный сироп;
- **откажитесь от алкоголя;**
- **не забывайте выбирать воду в качестве основного напитка,** ведь именно она поможет растворить и вывести мочевую кислоту из тканей и суставов.

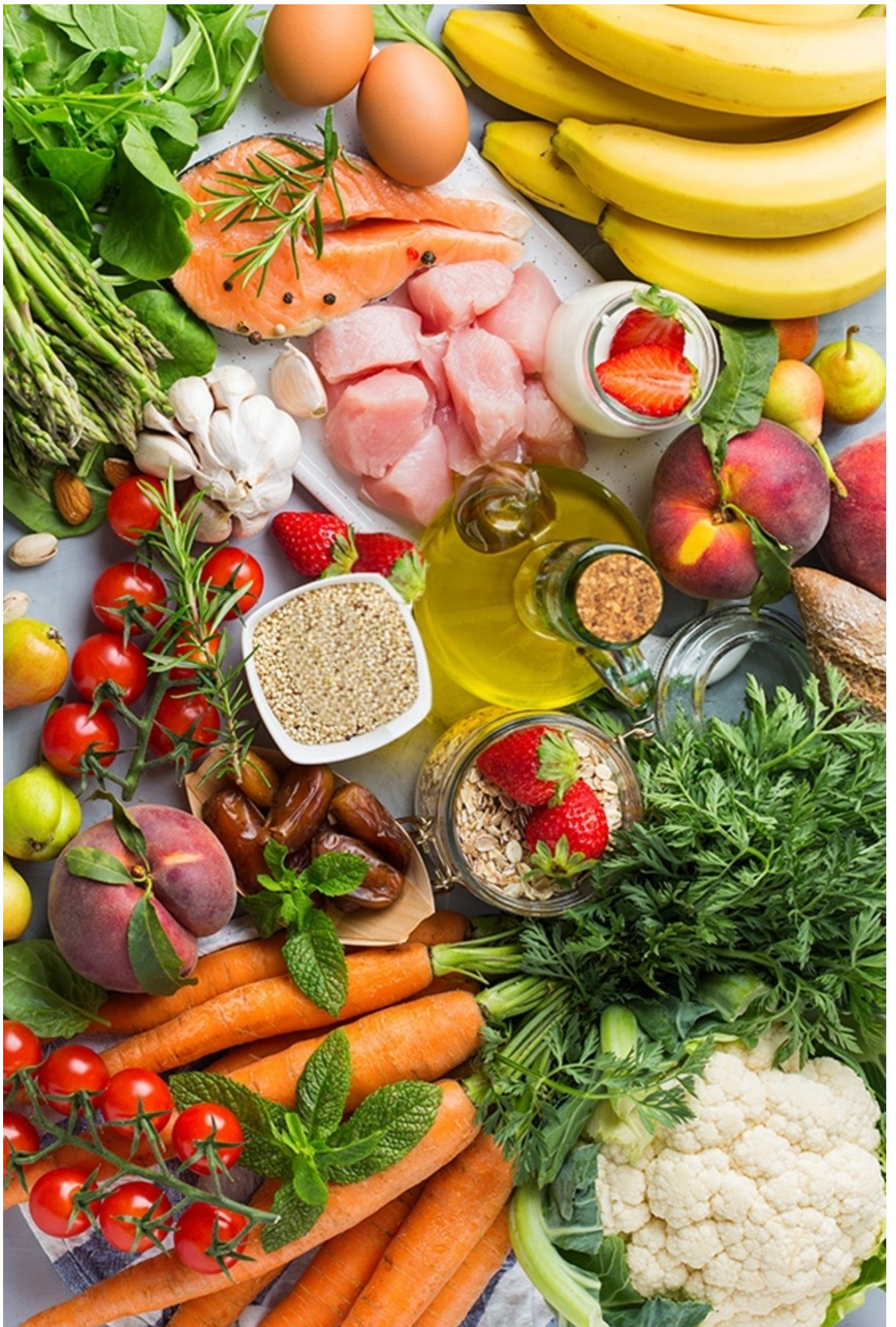
7. Опиоидные пептиды – группа коротких белков, играющих роль в формировании мотивации, эмоций и поведенческой привязанности к определенному типу еды и в целом. Опиоидные пептиды также влияют на развитие гиперактивного поведения у детей.

Основные источники опиоидных пептидов:

- молоко;
- пшеница;
- шпинат.

Здоровое питание – это не краткосрочные ограничительные изменения в рационе, а часть здорового образа жизни! Рацион должен быть питательным, вкусным, разнообразным, быстрым, экономным. Такое питание обеспечивает хорошее физическое и нервно-психическое развитие детей, повышает сопротивляемость по отношению к инфекционным заболеваниям, улучшает работоспособность, выносливость и качество жизни.





МОРЕПРОДУКТЫ

морская капуста, чука, треска, печень трески, минтай, сайра, макрель, пикша, зубатка



ФРУКТЫ И ЯГОДЫ

яблоки с семечками, хурма, виноград, клюква, клубника, крыжовник



ГДЕ ИСКАТЬ ЙОД?

ОВОЩИ

свекла, картофель, морковь, баклажан, зеленый горошек



ЙОДИРОВАННАЯ СОЛЬ
В 1 гр соли 40 мкг йода



МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

молоко, кефир, йогурт, творог, сыр



ПРОЧЕЕ

яйцо куриное, крупа, фасоль, чернослив





ИДЕИ ДЛЯ ПОЛЕЗНОГО ПЕРЕКУСА



фрукты и ягоды



кисломолочные продукты



сухофрукты



овощные палочки



орехи



протеиновый батончик

ПИТАНИЕ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ И КРАСОТЫ



Овощи и фрукты

Помогают замедлить старение и защищают от сердечно-сосудистых заболеваний



Молочные продукты

Помогают поддерживать мышечную массу и сохранять здоровье костей



Злаки

Укрепляют иммунитет и защищают кишечник от опасных бактерий



ЗНАЕШЬ, ЧТО ЕШЬ

ЗАВТРАК СЪЕШЬ САМ!

**СОБЛЮДАТЬ
ЗДОРОВО!**



ПРИМЕРЫ ЗДОРОВОГО ЗАВТРАКА



САМЫЙ ВАЖНЫЙ ПРИЕМ ПИЩИ – ЭТО ЗАВТРАК!

- ▶ Завтраку – быть. Самый обязательный прием пищи – это завтрак. С него начинается день, поэтому он должен быть регулярным – ежедневным. Никогда не пропускайте завтрак.
- ▶ Самый оптимальный вариант для завтрака – это каша, в ее составе много пищевой клетчатки, а это необходимо для активной моторики пищеварительного тракта. Лучший выбор – это каша из овсяных хлопьев, дополненная ягодами, фруктами, орехами или сухофруктами.
- ▶ Традиционную яичницу или омлет всегда дополняйте овощным салатом с зеленью и растительным маслом.
- ▶ Молочные продукты (творог и йогурт) тоже целесообразно обогатить пищевыми волокнами – добавить зелень, овощи, фрукты, ягоды, орехи или сухофрукты.
- ▶ Бутерброд можно съесть, особенно утром. Хлеб выбирайте из цельных злаков, а еще лучше с добавлением семян и отрубей.
- ▶ Сливочное масло следует потреблять ограничено – не более 5,0 грамм (1 чайная ложка) на блюдо!
- ▶ Завершайте завтрак приемом фрукта.

РЕЖИМ ПИТАНИЯ

Независимо от типа питания, рацион должен быть равномерно распределен в течение дня. Правильный режим питания обеспечивает эффективную работу пищеварительной системы, способствует оптимальному усвоению пищевых веществ и балансирует обменные процессы.

Физиологически обоснованным является 3-4х разовый прием пищи в течении дня с соблюдением основных приемов – завтрака, обеда и ужина. При длительном трудовом дне рекомендуется дополнительный прием пищи – второй завтрак.



**8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU**

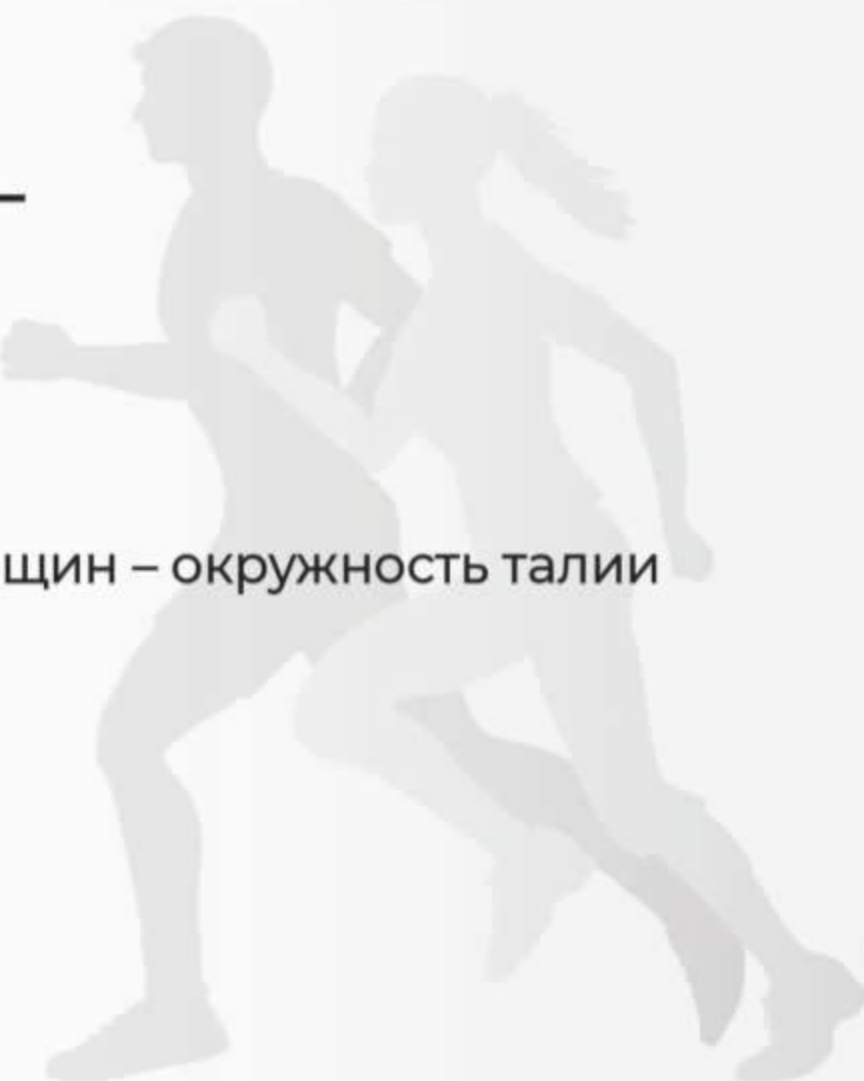
ЛИЦА, ПРОПУСКАЮЩИЕ ЗАВТРАК, ИМЕЮТ БОЛЕЕ ВЫСОКУЮ МАССУ ТЕЛА И РИСК РАЗВИТИЯ САХАРНОГО ДИАБЕТА

ЗНАЕШЬ, ЧТО ЕШЬ

ФОРМУЛА ЗДОРОВЬЯ

Здоровые цифры здорового человека – важно знать и контролировать!

- ▶ менее 140/90 мм рт ст – артериальное давление
- ▶ 5,0 ммоль/л – общий холестерин крови
- ▶ менее 102 см для мужчин и менее 88 см для женщин – окружность талии
- ▶ 5 порций овощей и фруктов ежедневно
- ▶ менее 5,0 грамма соли в день, использовать йодированную соль
- ▶ 10 000 шагов ежедневно
- ▶ 0 – не курить
- ▶ 0 – не иметь избыточного веса



**ТЫ СИЛЬНЕЕ,
КОГДА ЗНАЕШЬ,
ЧТО ЕШЬ**



СОЛЬ

Рекомендовано использование йодированной соли в количестве менее 5,0 грамм в день, что составляет примерно 1 чайную ложку. Количество в 5,0 грамм, включает всю соль, которая присутствует в рационе питания: добавляется при приготовлении пищи, участвует в досаливании уже приготовленных блюд, содержится в продуктах (хлеб, молочные продукты, полуфабрикаты, мясные и рыбные изделия).

- ▶ продукты с высоким содержанием соли: хлебобулочные изделия, мяскоколбасные изделия, копченая продукция, соусы, маринады и соленья, консервированная продукция, пикантные закуски (картофельные чипсы, сухарики, крендельки и др.), полуфабрикаты и продукция во «фритюре». Старайтесь не употреблять эти продукты!
- ▶ использование в пище дополнительных вкусовых наполнителей (бульонных кубиков, соусов: майонез, кетчуп, соевый соус и др.) – способствует избыточному потреблению соли.

Высокое потребление соли способствует повышению артериального давления и повышает риск развития инфаркта миокарда и мозгового инсульта!

Сократить потребление соли ПРОСТО:

- ▶ не досаливать уже приготовленное блюдо
- ▶ снизить закладку соли при приготовлении блюд.
- ▶ не использовать бульонные кубики, соусы, готовые салатные заправки и другие вкусовые добавки, содержащие соль.
- ▶ избегать потребления маринованной и консервированной продукции (соленые помидоры и огурцы, квашенная капуста и др.)
- ▶ ограничить/исключить потребление мяскоколбасных изделий, копченой продукции.
- ▶ не солить сырые овощи и зелень.
- ▶ использовать сок лимона или специи (хмели-сунели, прованские травы) при приготовлении блюд, заменяя соль.

Девиз сокращения потребления соли – «Соли меньше, но соль йодированная!»



ЖИР

Высокое потребление насыщенных жиров способствует повышению холестерина крови и развитию сердечно-сосудистых заболеваний

Сократить потребление насыщенных жиров ПРОСТО:

- ▶ использовать при приготовлении пищи только растительные масла.
- ▶ употребляйте молочные продукты низкой жирности или обезжиренные: молоко, кефир, йогурт – не более 1,5% жирности, творог – не более 3,0%, сметану – 10,0 -15,0%, сыр – 4-17% жирности. Стараться не употреблять сливки, майонез, творожную массу и молочные сладкие десерты.
- ▶ удалять весь видимый жир с мяса и кожу с птицы до приготовления блюда.
- ▶ ограничить потребление мяскоколбасных изделий, копченых продуктов.

САХАР

Высокое присутствие сахара в рационе способствует развитию кариеса, избыточного веса и ожирения, сахарного диабета, сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний. Чем больше продуктов промышленного изготовления в рационе – тем выше потребление сахара!

Допустимо употребление до 50 граммов сахара в день. Можно меньше – больше нельзя! Это количество включает весь потребляемый сахар, содержащийся в пищевых продуктах, готовых изделиях и блюдах, присутствующих в суточном рационе.

Сократить потребление сахара ПРОСТО:

- ▶ ограничить/исключить потребление сладких напитков, особенно газированных.
- ▶ сократить/исключить потребление сладостей (варенье, мед, джем, мармелад), кондитерских изделий и сладкой выпечки (конфеты, пирожное, торты, печенье с кремовой начинкой, кексы, маффины, пончики и подобное).
- ▶ выбирать продукты без дополнительных сладких вкусов (натуральный йогурт, творог).
- ▶ уменьшить использование сахара в напитках (чай, кофе, какао, морс, компот и др.).



**8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU**

ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ СЛАДКИХ ГАЗИРОВАННЫХ НАПИТКОВ УВЕЛИЧИВАЕТ РИСК РАЗВИТИЯ АРТЕРИАЛЬНОЙ ГИПЕРТОНИИ НА 35%

ТЕЛЕФОН ЗДОРОВЬЯ

ДЛЯ ЖИТЕЛЕЙ КОСТРОМЫ И ОБЛАСТИ



25 декабря 2025 года
с 15:00-17:00

на Ваши вопросы по теме:
«Питание и здоровье детей»
ответит:

Новоселова Наталья Евгеньевна
заведующая детской поликлиникой № 2
ОГБУЗ «Окружная больница
Костромского округа № 1», главный
внештатный детский специалист
по профилактической медицине
департамента здравоохранения
Костромской области

8-800-450-0303



ЗНАЕШЬ, ЧТО ЕШЬ



ОВОЩИ И ФРУКТЫ ЕЖЕДНЕВНО

- ▶ 400 грамм овощей (кроме картофеля) и фруктов следует потреблять ежедневно. Больше можно – меньше нельзя!
- ▶ 5 порций овощей и фруктов обеспечивают необходимый уровень пищевой клетчатки.
- ▶ На завтрак, обед и ужин употребляйте порцию овощей (салат с растительным маслом или рагу из овощей).
- ▶ Два больших фрукта в день – это минимум! Больше можно – меньше нельзя!
- ▶ На десерт выбирайте фрукты, ягоды и сухофрукты! Завершайте завтрак, обед и ужин фруктом.

- ▶ Самый оптимальный десерт – это ягоды. Они имеют низкую калорийность, несут низкую углеводную нагрузку и обладают высоким содержанием пищевых волокон.
- ▶ Цельные фрукты и ягоды предпочтительны сокам, пюре и «смузи». Фрукты содержат пищевую клетчатку, сдерживающую быстрое усвоение сахаров.
- ▶ Источниками пищевых волокон являются овощи и фрукты в любом виде: свежие, приготовленные, сушеные или замороженные.

ЗДОРОВЫЙ ПЕРЕКУС



1. Чаепитие полезнее с сухофруктами, орехами и ягодами.



2. Свежие, замороженные или сушеные ягоды и фрукты являются оптимальными для десерта или «перекуса».



3. Используйте низкожировые или обезжиренные молочные продукты в качестве «перекуса». Например: творог или йогурт. Выбирайте продукты без дополнительных сладких добавок!



4. Продукты из злаков, семян и орехов – отличный вариант для перекуса.



5. Низкокалорийные сладости – это миф! Старайтесь свести к минимуму употребление кондитерских изделий.



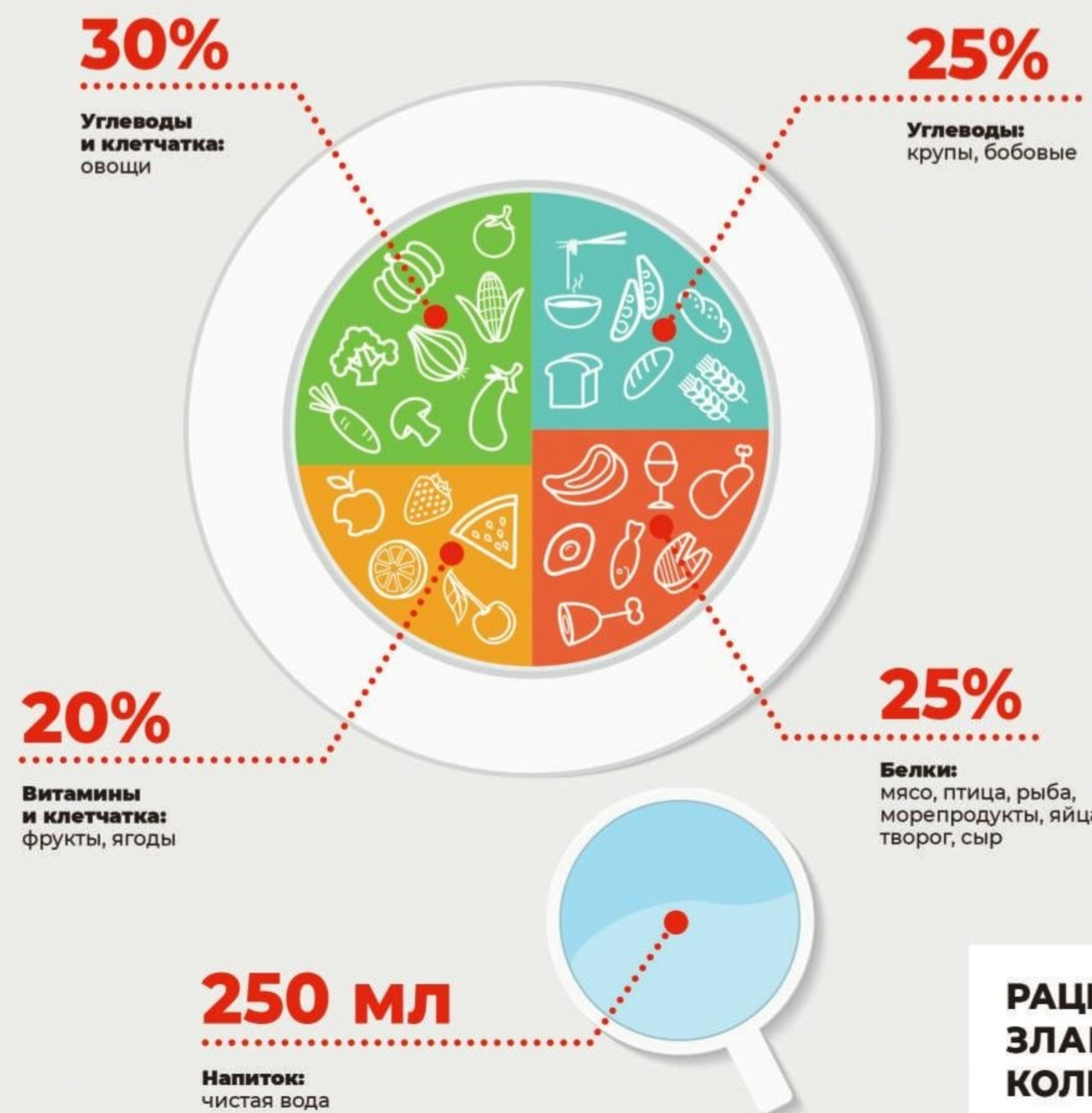
ТЫ СИЛЬНЕЕ, КОГДА ЗНАЕШЬ, ЧТО ЕШЬ



«ТАРЕЛКА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ»

Правильное соотношение между продуктами – залог полноценности рациона. Баланс между углеводами, жирами и белками – основа здорового питания.

Правило «тарелки здорового питания» заключается в правильном распределении «мест» для продуктов. Правило актуально для основных приемов пищи – завтрака, обеда и ужина.



БЕРЕГИ ЗДОРОВЬЕ СМОЛОДУ

- ▶ Ежедневное потребление 400 грамм овощей и фруктов снижают риск развития инсульта на 35%.
- ▶ Два фрукта в день снижают риск развития депрессии на 15%, а два фрукта разного цвета – на 25%.
- ▶ Потребление рыбы 2 раза в неделю в качестве основного блюда снижает риск развития депрессии и повышения артериального давления на 15%, сахарного диабета – на 20%, а при более частом потреблении (до 3-4 раза в неделю) – на 30%.
- ▶ Потребление 30 г орехов (1-2 столовые ложки) ежедневно снижает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний на 30%.
- ▶ Ежедневный завтрак снижает риск развития ожирения и сахарного диабета. Пропуск завтрака способствует увеличению массы тела.
- ▶ Использование йодированной соли позволит избежать дефицита йода в организме и повысит умственную активность.



8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU

РАЦИОН ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ (ЕЖЕДНЕВНОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ ЦЕЛЬНЫХ ЗЛАКОВ, ОВОЩЕЙ, ФРУКТОВ, ОРЕХОВ, РЫБЫ В ОПТИМАЛЬНОМ КОЛИЧЕСТВЕ) СНИЖАЕТ РИСК СМЕРТНОСТИ НА 56%