

17 - 23 октября



Неделя здорового питания



Сладкая пища



Человек может съесть максимум 50 г сахара в день без опасности нанести себе ожирение, проблемы с зубами и аллергические реакции. Но помимо "чистого" сахара, который мы кладем в чай или кофе, глюкоза с сахарозой поджидают нас, скажем, в том же кетчупе, в йогурте.

УПРАВЛЕНИЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ ЛИПЕЦКОЙ ОБЛАСТИ
ГУЗОТ «ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ»

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ — ЗАЛОГ АКТИВНОЙ И ПОЛНОЦЕННОЙ ЖИЗНИ!



ЧТО ДОЛЖНО БЫТЬ В ВАШЕМ РАЦИОНЕ

Запомните весовое и энергетическое соотношение, в котором продукты из разных групп должны присутствовать в Вашем рационе. Отправляясь за покупками, следите, чтобы Ваша тележка или сумка наполнялись продуктами именно в таком соотношении.

- Жиры, сладости, закуски — не более 5%
- Мясо, птица, рыба, субпродукты, бобы, яйца — 12,5%
- Молоко, кисломолочные продукты, сыры — 12,5%
- Фрукты, овощи и зелень — 30%
- Хлеб, зерновые и мучные изделия, крупы — 40%

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

Запомните два основных закона здорового питания. Во-первых, энергетическая ценность Вашего меню должна соответствовать запросам Вашего организма. Ни голодание, ни перекармливание не принесут Вам пользы. Во-вторых, Ваша пища должна содержать все необходимые для полноценной жизни витамины и микроэлементы.

Не стоит забывать о том, что молочные продукты, рыба и свежие овощи и фрукты полезны не только детям, но и взрослым. А слишком много сладкого, жирного, соленого или копченого может вызвать серьёзные нарушения обмена веществ.

ВАЖНО! С годами организм человека вырабатывает всё меньше фермента кишечного сока лактазы, расщепляющего молочный сахар. С возрастом увеличивается число людей, не переносящих цельное питьевое молоко, содержащее сахар — лактозу. Приём молока у них вызывает неприятные ощущения в области живота, образование газов, тошноту, понос. Обратите внимание на реакцию своего организма, возможно, Вам придется заменить цельное молоко на молочнокислые продукты, которые полностью обеспечивают организм теми важными пищевыми факторами, которые несёт молоко.

ВАЖНО! Молоко и молочные продукты содержат кальций, необходимый для поддержания здоровья костей взрослого человека. Особое внимание молочным продуктам должны уделить женщины. Богатый кальцием рацион — один из основных методов профилактики остеопороза — истончения костей, которым женщины страдают в 4 раза чаще мужчин.

ВАЖНО! Не стоит вовсе отказывать себе в употреблении солёностей, маринадов, копченого мяса и колбас. Однако помните, что эти продукты являются закусками и не могут стать основой Вашего рациона. Пусть эти блюда присутствуют в небольших количествах на праздничном столе.

ЧТО ТАКОЕ ОЖИРЕНИЕ И КАК С НИМ БОРОТЬСЯ?

Перекармливание и неправильное соотношение продуктов в Вашем рационе могут привести к ожирению. Помните, ожирение — это не только проблемы с внешним видом. Оно повышает риск возникновения сахарного диабета, гипертонии и многих других заболеваний и занимает одно из ведущих мест среди факторов риска преждевременной смерти.

Оцените, в норме ли Ваш вес, с помощью индекса массы тела. ИМТ — это Ваш вес в килограммах, поделённый на квадрат роста в метрах:

ИМТ = вес (кг) / рост² (м)

Если значение Вашего ИМТ от 25 до 30, то Вы — обладатель лишнего (избыточного) веса. Вам стоит срочно пересмотреть рацион и уменьшить порции, особенно количество мучного и жирного.

ИМТ более 30 означает ожирение. В этом случае Вам следует обратиться к врачу-диетологу и совместно с ним составить программу лечения.



ВНИМАНИЕ!

Самостоятельно выбранная диета может только усугубить проблему лишнего веса. Прежде чем кардинально менять свой рацион или приступать к голоданию, обязательно проконсультируйтесь с врачом.

Одна порция:

- хлеб — 1 кусок (25г); рис, греча, макароны (приготовленные) 0,5 стакана; картофель — 1 шт. (средняя)
- фрукты — 1 яблоко; 1 апельсин; 1 банан; 0,5 стакана ягод; 0,25 стакана сушёных фруктов
- овощи — 0,5 стакана приготовленных или измельченных сырых овощей
- молочные продукты — 1 стакан молока или кефира; 45 г твёрдого сыра; 0,5 стакана творога
- мясо, рыба — 70-90 г
- яйца — 2 шт.
- растительное масло — 1 столовая ложка
- орехи — 35 г



ГЦМП липецкий центр медицинской профилактики

10 ШАГОВ К ЗДОРОВОМУ ПИТАНИЮ:

- Шаг 1:** внесите разнообразие в свой ежедневный рацион.
- Шаг 2:** возьмите в привычку следить за весом тела, корректируя его с помощью изменения энергетической ценности пищи и количества физической активности.
- Шаг 3:** постарайтесь сократить порции, увеличив число приемов пищи до 4-5 и более.
- Шаг 4:** старайтесь есть медленно, не перекусывайте на ходу.
- Шаг 5:** не отказывайтесь сразу от какого-либо вредного продукта, изменяйте свой рацион постепенно.
- Шаг 6:** введите в свой рацион как можно больше продуктов, богатых клетчаткой: это свежие овощи и фрукты, хлеб и другие зерновые продукты, крупы.
- Шаг 7:** сократите потребление жиров, но возможности постепенно откажитесь от употребления чистых жиров, таких как масло и сало.
- Шаг 8:** ограничьте потребление чистого сахара.
- Шаг 9:** ограничивайте потребление поваренной соли.
- Шаг 10:** избегайте потребления алкогольных напитков, отдавайте предпочтение некрепким натуральным напиткам, таким как сухое вино.

Правило «Тарелки»

На тарелке $\frac{1}{4}$ — белки (мясо, рыба, птица),

$\frac{1}{4}$ — зерновые

$\frac{1}{2}$ — овощи,

порция не должна превышать размера своей ладони.

ГЦМП
государственный центр
медицинской
профилактики



20-24 см

Режим питания

ГЦМП
государственный центр
медицинской
профилактики

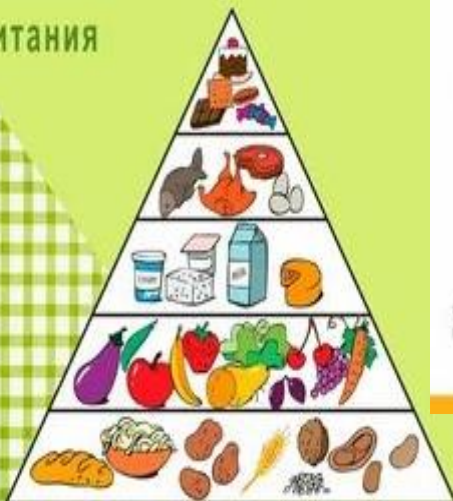
Принцип рационального питания — распределение суточного рациона на отдельные приёмы пищи.

- Дробное, 4-5 раз в день. Регулярное, в одно и то же время.
- Последний приём пищи не позднее, чем за 1,5-2 часа до сна.
- Промежутки между приёмами пищи не более 4 часов.
- Время, затрачиваемое на еду, не менее 20-30 минут.



Принципы рационального питания

- сбалансированное питание - соотношение белков, жиров и углеводов, поступающих в организм с пищевыми веществами— 1:1:4
- энергетическое равновесие - энергетическая ценность суточного рациона питания соответствует энергозатратам организма
- режим питания - распределение суточного рациона на отдельные приёмы пищи (завтрак — 25%, обед — 35%, полдник — 15%, ужин — 25%) по энергетической ценности и продуктовому набору



КОНТРОЛИРУЙТЕ ИХ ПОТРЕБЛЕНИЕ!



СОЛЬ
(хлорид натрия)
меньше 5 г/сутки*



САХАР
меньше 50 г/сутки*
(или <10 % калорийности)

НЖК
(насыщенные
жирные кислоты)
меньше 20 г/сутки*
(или <10 % калорийности)

ЖИРЫ
меньше 65 г/сутки*
или <30 % калорийности

ТРАНСЖИРЫ
(трансизомеры жирных кислот)
меньше 2 г/сутки* (или <1 % калорийности)

ЗДОРОВАЯ ТАРЕЛКА

**ЗЕРНОВЫЕ,
ЦЕЛЬНОЗЕРНОВЫЕ
ПРОДУКТЫ**
5 порций



**ОВОЩИ,
ФРУКТЫ
И БОБОВЫЕ**
5 порций



**НАСЛАЖДАЙТЕСЬ БОЛЬШИМ
РАЗНООБРАЗИЕМ ПРОДУКТОВ
ИЗ ЭТИХ ЧЕТЫРЕХ ГРУПП
ПИТАНИЯ КАЖДЫЙ ДЕНЬ.**

**ПЕЙТЕ
МНОГО ВОДЫ**



**ПЕЙТЕ В ОГРА-
НИЧЕННЫХ
КОЛИЧЕСТВАХ**



**ИСПОЛЬЗУЙТЕ
В НЕБОЛЬШИХ
КОЛИЧЕСТВАХ**



СЛИВОЧНЫЕ И РАСТИТЕЛЬНЫЕ МАСЛА

**ТОЛЬКО ИНОГДА
И В НЕБОЛЬШИХ
КОЛИЧЕСТВАХ**



**2 ПОРЦИИ
НЕЖИРНОЕ МЯСО
И ПТИЦА, РЫБА, ЯЙЦА,
ТОФУ, ОРЕХИ И СЕМЕНА**



**3 ПОРЦИИ
МОЛОКО, ЙОГУРТ, СЫР,
В ОСНОВНОМ ПОНИЖЕННОЙ
ЖИРНОСТИ**



ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ



ДЕМОГРАФИЯ
НАЦИОНАЛЬНЫЕ
ПРОЕКТЫ
РОССИИ

21%

НЕ ЗАДУМЫВАЮТСЯ
НАД ТЕМ,
ЧТО УПОТРЕБЛЯЮТ

60%

РОССИЯН СЛЕДЯТ
ЗА ПИТАНИЕМ

7%

ПРИДЕРЖИВАЮТСЯ
ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

ТАРЕЛКА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ – ЭТО



Капуста, кабачки, брокколи, морковь, тыква, перец сладкий, свекла – больше разнообразных овощей. Отдавайте предпочтение сезонным овощам



Выбирайте необработанные крупы, ржаной хлеб. Ограничьте сладкую выпечку



Рыба, птица, яйца, бобовые и орехи. Ограничьте сыр и мясо, исключите из рациона переработанные продукты (колбаса, сосиски)



Ягоды, фрукты и сухофрукты на десерт и в качестве перекуса



Пейте воду, компоты и морсы (без сахара или с небольшим количеством). Избегайте употребления сладких напитков

не более **5** грамм
СОЛИ В ДЕНЬ
РЕКОМЕНДУЕМЫЙ
УРОВЕНЬ ПОТРЕБЛЕНИЯ

9-12 грамм
СОЛИ В ДЕНЬ
В СРЕДНЕМ ПОТРЕБЛЯЮТ
БОЛЬШИНСТВО ЖИТЕЛЕЙ
РОССИИ



ИЗБЫТОЧНОЕ
ПОТРЕБЛЕНИЕ
СОЛИ

способствует повышению артериального давления, развитию сердечно-сосудистых заболеваний, ожирения и сахарного диабета

#ТЫ СИЛЬНЕЕ
МИНЗДРАВ
УТВЕРЖДАЕТ

Источники данных: ria.ru, nurscardiol.epubs.ru, who.int/ru, high.harvard.edu

ТАБЛИЦА ПРОДУКТОВ

БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ
сыр	масло	конфеты
мясо		мед
птица	шпик	хлеб
рыба	сметана	пирожное
творог	яйцо	бананы
горох	колбаса	яблоки

Продукты, снижающие холестерин

- Зеленый чай: 2-5%
- Отруби: 7-14%
- Семя льна: 8-14%
- Оливковое, арахисовое масло: 18%
- Миндаль: 10%
- Красные овощи и фрукты: 18%
- Чеснок: 9-12%
- Ячмень: 7%
- Грецкие орехи и фисташки: 10%
- Темный шоколад: 2-5%

Продукты не содержащие углеводов
НЕ ПОВЫШАЮЩИЕ САХАР КРОВИ

Углеводосодержащие продукты
ПОВЫШАЮЩИЕ САХАР КРОВИ

Продукты, богатые водой и клетчаткой

Зерновые (злаковые)

Фрукты и ягоды

Продукты, богатые жиром

Жидкие молочные продукты

Продукты, богатые белком

Некоторые сорта овощей

Сахар и сладости



ДАТОП

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ – ПОЛЕЗНАЯ ПРИВЫЧКА

Разнообразное сбалансированное меню
из всех групп натуральных продуктов каждый день!

Современная модель здорового питания имеет вид пирамиды. Продукты в ней располагаются по мере убывания их потребности для организма



4 группа – жиры и сладости

Масло сливочное – 35 г
Масло растительное – 18 мл
Сахар (варенье, мед) – 45 г
Кондитерские изделия – 15 г*

5%

3 группа – белковая

Мясо – 71-88 г
Птица – 50 г
Рыба филе – 60 г
Яйцо – 0,6 шт.
Молоко – 300 мл
Творог – 50 г
Сыр – 12 г
Сметана – 10 г
Кисломолочный напиток – 180 мл*

Орехи -
вкусная и
полезная
добавка
к еде



20%

2 группа – свежие овощи и фрукты

Овощи свежие, зелень – 400 г
Фрукты свежие – 200 г
Фрукты сухие – 20 г
Соки – 200 г*

35%

1 группа – злаки и картофель

Мука – 20 г
Картофель – 220 г
Хлеб ржаной – 120 г
Хлеб пшеничный – 200 г
Макаронные изделия – 20 г
Крупы, бобовые – 50 г*

40%



Диета для красоты



КАК ПИТАНИЕ ВЛИЯЕТ НА СОСТОЯНИЕ КОЖИ?



ВИТАМИН А

важный компонент для поддержания здоровья кожи. Его много в моркови и молочных продуктах.

ЛИКОПИН

замедляет фотостарение. Его можно получить из помидоров, арбузов.



ОМЕГА-3 ЖИРНЫЕ КИСЛОТЫ



питают кожу и регулируют жировой обмен. Содержатся в морской рыбе и грецких орехах.

ВИТАМИН С

предотвращает появление морщин. Его много в шиповнике, сладком перце, смородине, цитрусовых.



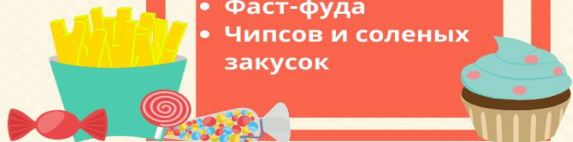
ВИТАМИН Е



мощный антиоксидант. Поступает в организм с растительным маслом и орехами.

СЛЕДУЕТ ИЗБЕГАТЬ :

- Конфет и сладостей
- Фаст-фуда
- Чипсов и соленых закусок



Теории питания



- ▶ Существуют следующие теории питания: раздельное и сбалансированное питание.
- ▶ Вегетарианство. Сторонники этого направления питания отказываются от пищи животного происхождения. Одни вегетарианцы употребляют только овощи, фрукты, зелень (строгие вегетарианцы), другие добавляют к этим продуктам блюда из круп, орехи, мед; третьи - молоко, масло, яйца, рыбу.
- ▶ Сыроедение – система питания, при которой почти полностью исключается употребление пищи, подвергшейся тепловой обработке.
- ▶ Раздельное питание. Его сторонники считают, что нельзя смешивать продукты с преобладанием белков (мясо, птица, рыба) и продукты с преобладанием углеводов (картофель, хлеб, крупы).
- ▶ Сбалансированное (рациональное) питание отличается тем, что при приготовлении пищи продукты подбирают так, чтобы они поступали в организм в определенном количестве, соответствующем энергетическим затратам организма. Рациональное питание способствует сохранению здоровья, работоспособности.

ПИЩЕВАРЕНИЕ ТОЖЕ ВЛИЯЕТ НА СОСТОЯНИЕ КОЖИ!

ПИЩЕВЫЕ ВОЛОКНА

способствуют поддержанию нормальной моторики кишечника.



ПРОБИОТИКИ

полезные бактерии, поддерживающие нашу микрофлору.

Главный секрет - гидротация!

Уровень воды в организме влияет на состояние кожи. Регулярно пейте чистую воду.

Спасибо за внимание!

