

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.
- ▶ Целые 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.



8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU

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.

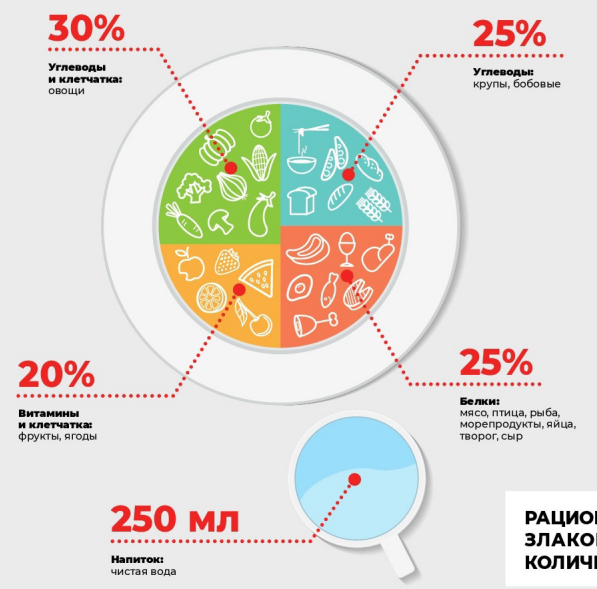


ТЫ СИЛЬНЕЕ, КОГДА ЗНАЕШЬ, ЧТО ЕШЬ

«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.

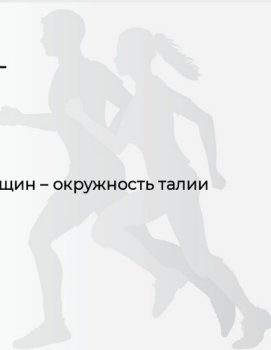
РАЦИОН ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ (ЕЖЕДНЕВНОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ ЦЕЛЫХ ЗЛАКОВ, ОВОЩЕЙ, ФРУКТОВ, ОРЕХОВ, РЫБЫ В ОПТИМАЛЬНОМ КОЛИЧЕСТВЕ) СНИЖАЕТ РИСК СМЕРТНОСТИ НА 56%

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, мясколбасные 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 (солёные помидоры и огурцы, квашенная капуста и др.)
- ▶ ограничить/исключить потребление мясколбасных 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 кожи с птицы до приготовления блюда.
- ▶ ограничить потребление мясколбасных 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 грамм 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, мафины, пончики и подобное).
- ▶ выбирать продукты без дополнительных сладких вкусов (натуральный йогурт, творог).
- ▶ уменьшить использование сахара в напитках (чай, кофе, какао, морс, компот и др.).

#ТЫ СИЛЬНЕЕ
МИНЗДРАВ
УТВЕРЖДАЕТ.

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

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

ЗНАЕШЬ, ЧТО ЕШЬ

**СОБЛЮДАТЬ
ЗДОРОВО!**

ЗАВТРАК СЪЕШЬ САМ!



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

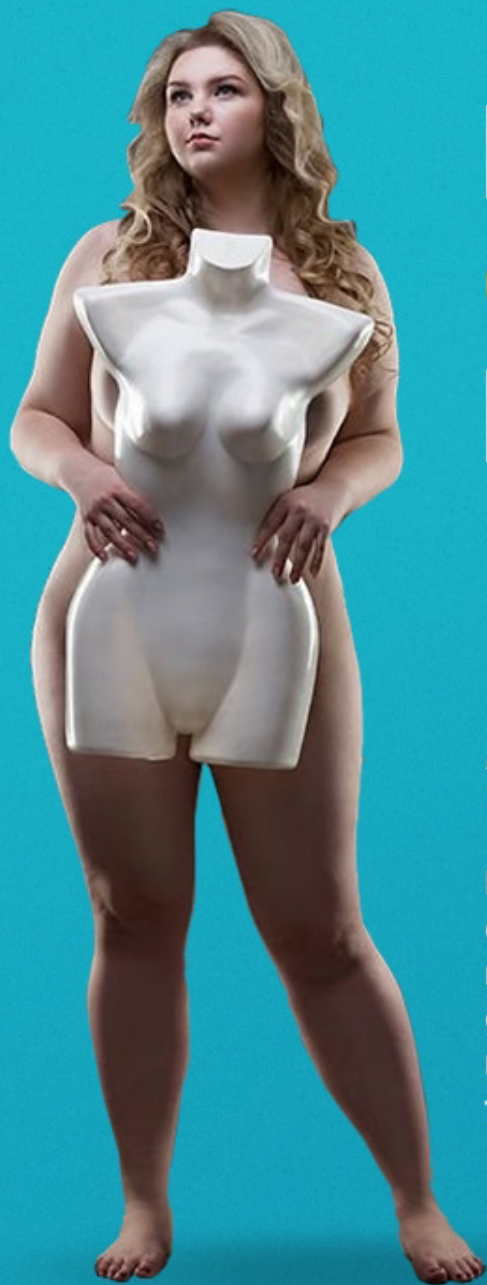
Независимо от типа питания, рацион должен быть равномерно распределен в течение дня. Правильный режим питания обеспечивает эффективную работу пищеварительной системы, способствует оптимальному усвоению пищевых веществ и балансирует обменные процессы.

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



ПРЕДОТВРАТИТЬ **ОЖИРЕНИЕ** МОЖЕТ КАЖДЫЙ



СВЫШЕ 50%

людей имеют
избыточный вес



СВЫШЕ 20%

людей страдают
от ожирения

На 20-40 % повышаются риски смерти при избыточной массе тела, а при ожирении в 2-3 раза.

Превышение массы на 10-30% соответствует первой степени ожирения, при которой внутренние органы получают избыточную нагрузку. Для предотвращения этого нужно есть больше фруктов, овощей, бобовых и круп, заниматься спортом. Бегать марафоны вовсе необязательно, достаточно простых, но регулярных тренировок.