

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, по 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.

УЗНАЙ БОЛЬШЕ
КАК БЫТЬ ЗДОРОВЫМ
www.takzdorovo.ru
8 800 200 0 200
Дата шокс Здоровья!
Можешь только ты!



ПИТАНИЕ
ВЗРОСЛОГО
НАСЕЛЕНИЯ



www.takzdorovo.ru

Здоровое питание — залог активной и полноценной жизни

- Здоровое питание — неотъемлемая часть здорового образа жизни. Это обязательная профилактическая мера, необходимая для укрепления иммунитета, предотвращения ожирения, болезней пищеварительной и сердечно-сосудистой систем и предотвращения старения.
- Здоровое питание важно во все периоды жизни человека. Влияние и усилия родителей и общества сосредоточены на питании детей. Сбалансированное и полезное питание важно и для взрослых. Считается, что люди старшего возраста могут сами позаботиться о своем здоровье. Однако основные заболевания человека, связанные с питанием, формируются и развиваются в средние годы активной жизни — в 30–50 лет. Именно в этот возраст наиболее часто наблюдаются типичные для россиян (россиянок) нарушения питания — перекармливание, избыточное потребление жиров и сладостей, недостаточное потребление овощей и фруктов, что влечет за собой недостаточное потребление витаминов и других незаменимых пищевых веществ. Питание взрослого работоспособного человека, таким образом, весьма важно для сохранения здоровья и долголетия.
- Мы приглашаем Вас задуматься о своем питании. Обратите внимание на свой рацион сегодня, и все сделанные вложения вернутся к Вам в виде сэкономленных на посещении врачей денег и времени.

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 серьезные нарушения обмена веществ.

- Важно! С говядины организм человека вырабатывает все меньше фермента молочного сахара, расщепляющего молочный сахар. С возрастом увеличивается число людей, не переносящих цельное питьевое молоко, содержащее сахар — лактозу. Прием 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 питательными факторами, которые несет 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 копченостей, 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, поделенный на квадрат роста в метрах:

- 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%

Пример дневного меню для мужчин в возрасте от 16 до 50 лет и женщин в возрасте от 16 до 54 лет		
Пример пищи, наименование блюда	Вес готового порции, г	
	для мужчин	для женщин
Завтрак		
1 Каши с овсяными хлопьями	200 ± 5	180 ± 5
2 Сметана и сливочное масло	100 ± 50 (200)	50 ± 50 (100)
3 Чай с молоком и сахаром	200	200
4 Булочка сдобная	75	50
Второй завтрак		
Мяк с молоком и сахаром	150 ± 50 ± 5	150 ± 50 ± 5
Пюре из картофеля	25 ± 5 ± 5	25 ± 5 ± 5
Обед		
1 Борщ с сметаной	400 ± 10	350 ± 10
2 Мясо отварное	120	100
3 Рис отварной	140	140
4 Салат из капусты, моркови и лука с растительным маслом	50 ± 5	50 ± 5
Мяк с сахаром и лимонном	200 ± 5	200 ± 5
Полдник		
1 Фрукты свежие	150	150
2 Творог	50	50
Ужин		
1 Рыба жареная	70	65
2 Картофель запеченный	250	200
3 Овощной салат из капусты и моркови с растительным маслом	50 ± 5	50 ± 5
4 Каша из свежих яблок с сахаром	200	200
Перед сном		
1 Кефир (1% жирности)	200	150
На весь день		
1 Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	350	280