



О здоровом и правильном питании

Здоровое питание — это питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее укреплению его здоровья и профилактике заболеваний.



Ради чего стоит изменить свой рацион?

- Повышение ресурса работоспособности сердца;
- Пищеварительная система работает штатно;
- Чистая кожа;
- Повышение энергетического статуса;
- Долголетие;
- Здоровый вес и стройное тело;
- Сильный иммунитет;
- Здоровый сон;
- Позитивное настроение;



Принципы рационального питания



Умеренность

Разнообразие

Режим приема пищи

Витамины

Витамин	Гиповитаминоз	Гипервитаминоз
A	«Куриная слепота», сухость кожи, выпадение волос, нарушение роста	Гиперкератоз, выпадение волос, головные боли, тошнота
B1	Бери-бери, поражение ЦНС, атрофия мышц, бессонница	Аллергия (высыпания на коже, васкулиты)
C	Цинга, подверженность инфекциям	Повреждения поджелудочной железы, почек, кожный зуд
D	Нарушение роста, окостенения скелета, рахит	Вымывание Са из костей, нарушение функции ЦНС, слабость, боли в суставах

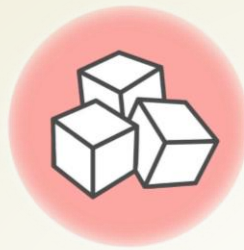
Сбалансированность ПИТАНИЯ

- белки 1г/кг массы тела (55% животных белков и 45% растительных)
- жиры 1 г/кг (30% животных жиров и 70% растительных)
- углеводы 3 г/кг
- 25-30гр клетчатки
- Примерно 12 видов витаминов
- Около 20 видов микроэлементов



От этого стоит
отказаться во
имя молодости!

Сахар



Маргарин



Жареное, фаст-фуд



Выпечка



Шоколад,
конфеты



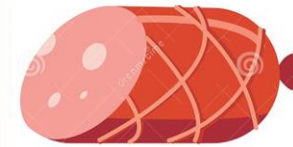
Готовые соусы



Консервы



Мясные,
рыбные
полуфабрикаты



Сладкая
газировка,
соки



Молочные продукты
с наполнителями



Готовые завтраки



Соль

Соленые
снеки





Как питаться, чтобы быть здоровым:

1. Следите за суточным потреблением калорий, не переедайте!
2. Ешьте не менее 400г свежих овощей и фруктов в день (без учета картофеля)
3. Следите за количеством и качеством употребляемых жиров
4. Избегайте употребления быстроусваивающихся углеводов (сахар, кондитерские изделия)
5. Уберите солонку с обеденного стола
6. Ешьте сваренную или приготовленную на пару пищу
7. Утоляйте жажду водой (1,5 – 2 л в сутки)
8. По возможности исключите: сладкую газировку и соки, соленые снеки, фастфуд, алкоголь)



ЕСЛИ ВЫ ДУМАЕТЕ,
ЧТО ЗДОРОВОЕ
ПИТАНИЕ — ЭТО
ДОРОГО...
ВЫ ЗАБЫЛИ
ПОДСЧИТАТЬ
СТОИМОСТЬ ВАШИХ
БОЛЕЗНЕЙ.