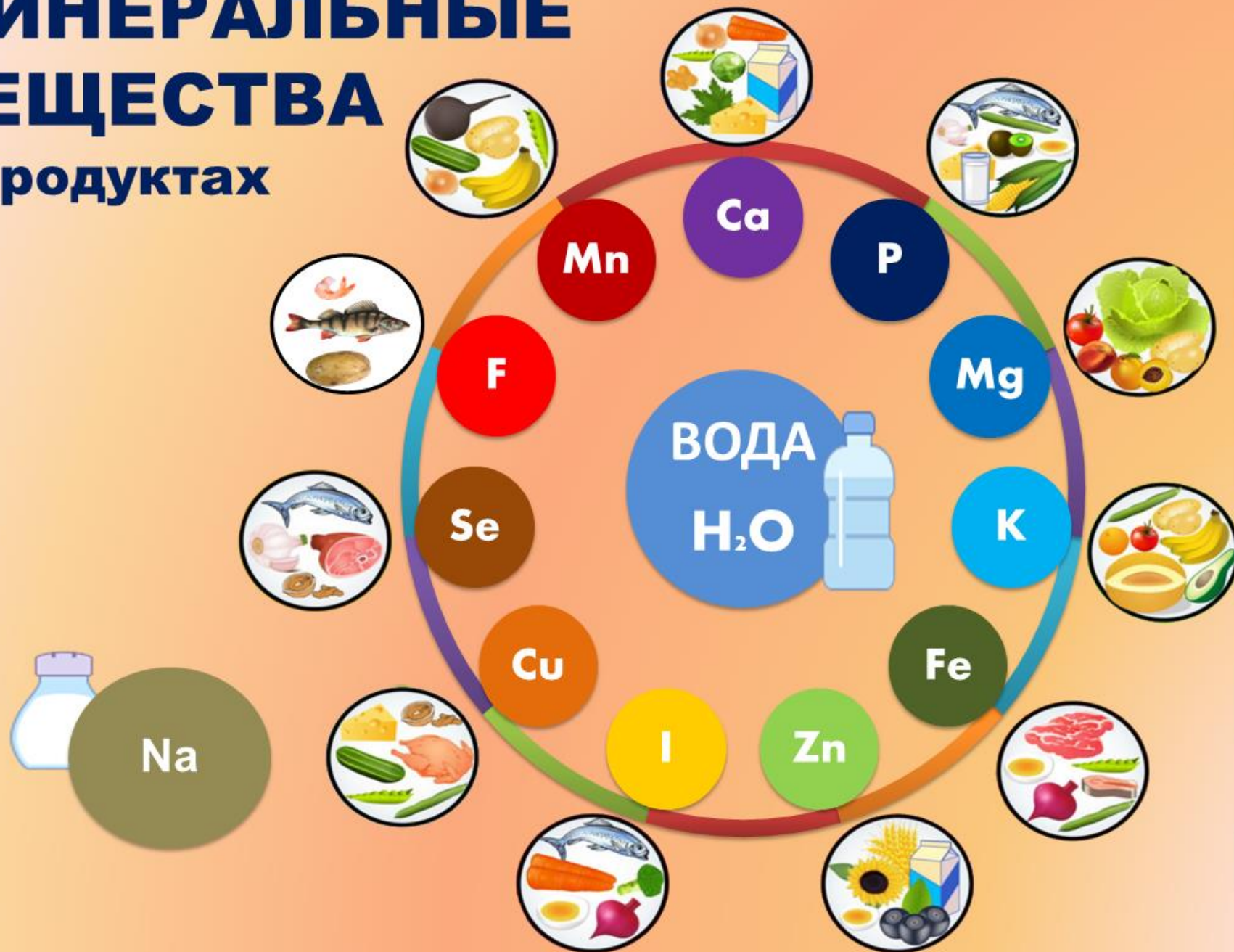


# МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА в продуктах



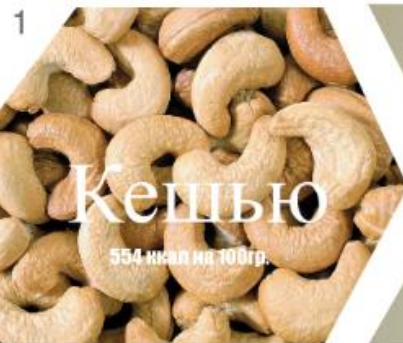
<b>Кальций</b>	Укрепляет кости, обеспечивает работу мышц и сердца	<b>Ca</b>
<b>Фосфор</b>	Структурный компонент мембран клеток и костей	<b>P</b>
<b>Магний</b>	Участвует во множестве метаболических реакций	<b>Mg</b>
<b>Калий</b>	Регулирует водно-солевой баланс	<b>K</b>
<b>Железо</b>	Участвует в переносе кислорода в организме	<b>Fe</b>
<b>Цинк</b>	Регулирует работу иммунной системы	<b>Zn</b>
<b>Йод</b>	Играет важную роль в росте и развитии организма	<b>I</b>
<b>Медь</b>	Участвует в ключевых метаболических процессах	<b>Cu</b>
<b>Селен</b>	Компонент антиоксидантной защиты	<b>Se</b>
<b>Фтор</b>	Обеспечивает формирование эмали и дентина зубов	<b>F</b>
<b>Марганец</b>	Необходим для синтеза инсулина и хрящевой ткани	<b>Mn</b>
<b>Натрий</b>	Участвует в регуляции кровяного давления*	<b>Na</b>

\*избыток натрия в питании связан с риском развития гипертонии



# Самые полезные орехи

## Виды орехов



Активизирует обмен белка и жирных кислот в клетках



Понижает уровень холестерина



Улучшает состояние сердечно-сосудистой системы

Укрепляет иммунитет



Полезен после физических нагрузок



Благоприятно влияет на сердечно-сосудистую систему



Предотвращает онкологические заболевания

Рекомендуется лицам, страдающим заболеваниями сосудов, кормящим мамам, способствует повышению лактации и поддержанию детского иммунитета.



Улучшают память



Отличное средство при запорах



Снижают уровень холестерина в крови человека

Используются для укрепления кровеносных сосудов



Содержит антиоксиданты, нужные для борьбы со старением организма



Содержит серотонин, который улучшает настроение и поддерживает общий тонус организма



Улучшает память

Профилактическое средство от возникновения сердечно-сосудистых заболеваний



Благоприятно влияют на общее физическое состояние женского организма



Существенно увеличивает объем молока, стимулирует лактационные процессы в организме матери



Помогают избавиться от дерматологических проблем

Полезны при заболеваниях печени и желчного пузыря, очищая первую и нормализуя тонус второго



Отличный антидепрессант - снимает нервное напряжение, улучшает умственную деятельность, память



Способствует стабилизации веса и похудению



Гармонизирует углеводный обмен и защищает от диабета

Улучшает работу кишечника и питает его полезную микрофлору

# ГДЕ ИСКАТЬ ВИТАМИНЫ?

Витамины – это химические соединения, которые не имеют энергетической или строительной ценности, но участвуют в регуляции обмена веществ

Витамины нам жизненно необходимы

Витамины не образуются в организме и должны поступать с пищей

Главный источник витаминов - полноценный рацион из различных групп продуктов – растительного и животного происхождения

## Витамин С

Шиповник, сладкий перец, смородина, капуста, помидоры, яблоки, ананасы, цитрусовые



## Витамины группы В

Цельнозерновой хлеб, крупы, мясо, печень, рыба, бобовые, яйца и молочные продукты



## Витамин А

Рыбий жир, яйца, сливочное масло, творог, сметана, морковь, тыква, шпинат, сладкий перец, брокколи



## Витамин D

Жирные сорта рыб, рыбий жир, яйца



## Витамин Е

Растительные масла, семена, орехи



## Витамин К

Зеленые овощи, яблоки, лук, горошек



[egon.rospotrebнадzor.ru](http://egon.rospotrebнадzor.ru)

# ПРОФИЛАКТИКА ДЕФИЦИТА ЙОДА

Среднее потребление йода россиянами в 3 раза меньше нормы

Группы людей

Потребность в йоде в мкг/сут

Дети дошкольного возраста (от 0 до 5 лет)

90

Дети школьного возраста (от 6 до 12 лет)

120

Взрослые (старше 12 лет)

150

Беременные и в период грудного вскармливания

250

Ежедневная потребность в йоде составляет в среднем 150 мкг

1 чайная ложка йодированной соли содержит 400 мкг йода



## Используйте йодированную соль!

- получить переизбыток йода путем употребления подсоленной пищи невозможно
- соль потребляется практически всеми людьми примерно в одинаковом количестве в течение всего года
- йодирование не придает соли необычного вкуса или запаха
- стоимость йодированной поваренной соли практически не отличается от нейодированной

>95 стран мира решили проблему йододефицита благодаря всеобщему йодированию соли

Принятие закона об обязательном йодировании соли на производствах позволит предотвратить йододефицитные заболевания



ЭНЦ  
Эндокринологический  
научный центр

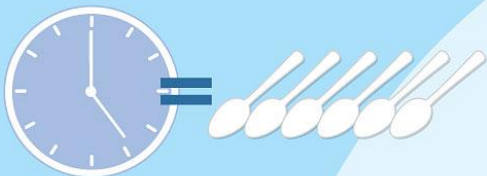
ВОЛОНТЕРЫ  
МЕДИКИ



Общероссийская организация  
эндокринологов  
IODINE  
global network

## РОСПОТРЕБНАДЗОР

ЕДИНЬЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР  
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43



**1 ДЕНЬ = 6 ЛОЖЕК САХАРА**

Одна чайная ложка содержит 4 г сахара

### ОСНОВНЫЕ ПРОБЛЕМЫ

Сахар, быстро усваивается. И ребенок начинает прибавлять в весе.

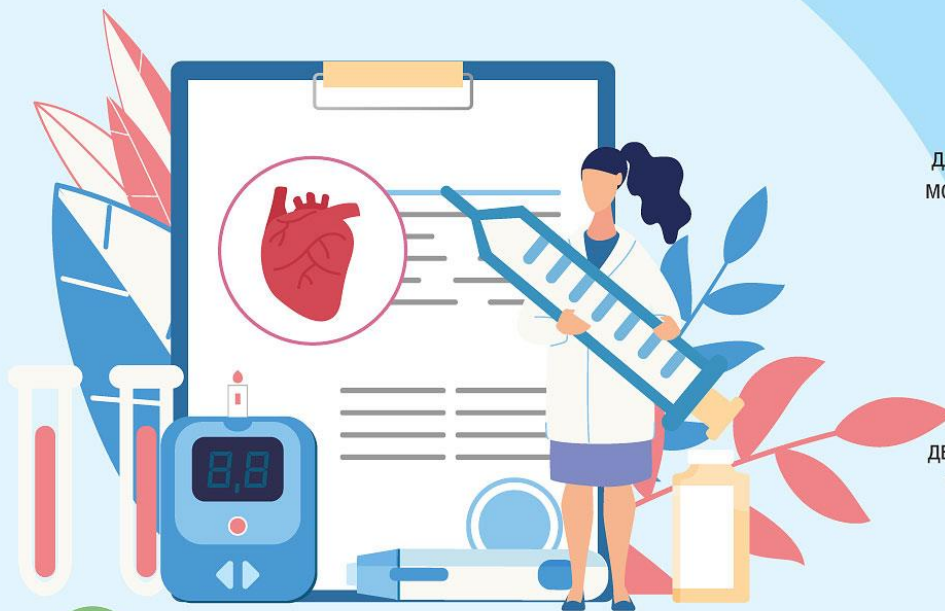
Нарушение целостности эмали зубов и возникновение кариеса.

Излишнее потребление сахара нарушает пищевое поведение – у ребенка меняются вкусы.

При употреблении сладкого повышается уровень глюкозы в крови, что приводит к интенсивному выделению инсулина и, как следствие, к усилению аппетита. Это неминуемо приведет к набору веса, а затем и к сахарному диабету 2 типа.

Сладости промышленного производства являются частыми аллергенами.

## САХАР. ВРЕД И ПОЛЬЗА



Бывают ситуации, когда потребность в легкоусвояемых углеводах необходима, например, восстановление после затяжной болезни, спортивные соревнования или «мозговой штурм» при подготовке к экзаменам, тогда употребление углеводов для получения необходимой энергии оправдано

**ПОЗАБОТЬСЯ О ЗДОРОВЬЕ СВОИХ ДЕТЕЙ!  
ОГРАНИЧИВАЙТЕ ИХ ДОСТУП К ДЕСЕРТАМ И КОНФЕТАМ**

### УЧЕНЫЕ СОВЕДУЮТ



для детей в возрасте **от 10 до 18 лет** можно давать не более шести чайных ложек сахара в день



в возрасте **от 3 до 10 лет** – не более трёх чайных ложек сахара в день



**В ВОЗРАСТЕ ДО 3 ЛЕТ –  
НЕЛЬЗЯ ДАВАТЬ САХАР**



Самый лучший сахар из овощей и фруктов

# КОЕ-ЧТО О ЧИСТЫХ И ГРЯЗНЫХ РУКАХ



## МЫТЬ РУКИ ПОЛЕЗНО

- ЛЮДИ ЧАСТО КАСАЮТСЯ ГРЯЗНЫМИ РУКАМИ ГЛАЗ, НОСА И РТА, ДАЖЕ НЕ ОСОЗНАВАЯ ЭТОГО. ТАК МИКРОБЫ МОГУТ ПОПАСТЬ В ОРГАНИЗМ И ВЫЗВАТЬ БОЛЕЗНЬ
- БЛАГОДАРЯ МЫТЬЮ РУК КОЛИЧЕСТВО КИШЕЧНЫХ ИНФЕКЦИЙ В КОЛЛЕКТИВЕ УМЕНЬШАЕТСЯ НА 23-40%, А РЕСПИРАТОРНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ - НА 16-21%

## МЫТЬ РУКИ ПРАВИЛЬНО

- ЛЮДИ ВО ВСЕМ МИРЕ МОЮТ РУКИ ВОДОЙ, НО ОЧЕНЬ НЕМНОГИЕ ИСПОЛЬЗУЮТ ПРИ ЭТОМ МЫЛО
- ТОЛЬКО МЫТЬЕ РУК С МЫЛОМ ЭФФЕКТИВНО УДАЛЯЕТ МИКРОБЫ

## МЫТЬ РУКИ ВСЕГДА

- ТОЛЬКО КАЖДЫЙ ПЯТЫЙ МОЕТ РУКИ ПОСЛЕ КАЖДОГО ПОСЕЩЕНИЯ ТУАЛЕТА
- ПРИВЫЧКА МЫТЬ РУКИ ПОМОЖЕТ ИЗБЕЖАТЬ МНОГИХ ИНФЕКЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

## КАК ПРАВИЛЬНО МЫТЬ РУКИ

- СМОЧИТЬ РУКИ ВОДОЙ
- НАНЕСТИ МЫЛО И ВСПЕНИТЬ ЕГО
- ОБРАБОТАТЬ МЫЛЬНОЙ ПЕНОЙ КАЖДЫЙ УЧАСТОК КИСТЕЙ, ВКЛЮЧАЯ МЕЖПАЛЬЦЕВЫЕ ПРОМЕЖУТКИ, НОГТЕВЫЕ ПЛАСТИНЫ И ПОДУШЕЧКИ ПАЛЬЦЕВ
- ПРОДОЛЖАТЬ ПРОЦЕДУРУ 30 СЕКУНД
- СМЫТЬ ПЕНУ ПРОТОЧНОЙ ВОДОЙ



**МОЙТЕ РУКИ И БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!**