

УЗНАЙ БОЛЬШЕ
КАК БЫТЬ ЗДОРОВЫМ
www.takzdorovo.ru

8 800 200 0 200

Дать шанс здоровью!
Можешь только ты!



ВИТАМИНЫ И ЗДОРОВЬЕ

ДАТЬ
ШАНС
ЗДОРОВЬЮ!

МОЖЕШЬ
ТОЛЬКО
ТЫ!

www.takzdorovo.ru

Мы получаем из пищи питательные вещества — белки, углеводы, жиры. Но в продуктах есть множество других биологически активных соединений, которые крайне необходимы нашему организму.

ВИТАМИНЫ И ЗДОРОВЬЕ

К ним относятся, например, витамины. Открытые на рубеже XIX–XX веков, они получили своё название от латинского слова “vita”, что значит «жизнь». И это чистая правда: витамины жизненно важны, они не синтезируются в нашем организме и должны поступать извне, с пищей. Когда «жизненных аминов» не хватает, мы заболеваем и даже можем умереть.

ДЕФИЦИТ

Если витамины не поступают в наш организм, развиваются заболевания, которые называются авитаминозами. Для авитаминоза по каждому витамину характерна своя, зачастую очень яркая клиника.

Так, при авитаминозе С развивается цинга, которая сопровождается



Если витамины не поступают в наш организм, развиваются заболевания, которые называются авитаминозами

повышенной кровоточивостью дёсен и слизистых, выпадением зубов, кровоизлияниями в кожу.

При авитаминозе **В₁** развивается полиневрит бери-бери. Симптомы болезни — боль по ходу нервов, слабость кистей и стоп, нарушения чувствительности кожи.

К счастью, авитаминозы встречаются всё реже и реже. Но набирает силу другая проблема. Если в пище есть



витамины, но их количество не дотягивает до суточной нормы, постепенно развивается состояние, которое медики называют **гиповитаминозом**.

Зачастую мы не отдаём себе отчёта, что сниженная работоспособность, частые простуды, реакция на погоду, подавленное настроение могут быть признаками нехватки витаминов. Да, действительно, гиповитаминозы могут длиться годами, не проявляя себя такими яркими симптомами, как авитаминозы. Но в итоге ущерб здоровью они наносят не меньший.

Недостаточно «витаминная» пища особенно опасна для развивающихся организмов детей и подростков. Следствием хронического гиповитаминоза может стать отставание от сверстников в физическом и умственном развитии.

Особенно негативно **недостаток витаминов** сказывается на формировании женского организма: это может стать причиной сбоев менструального цикла, проблем с зачатием и вынашиванием. Да и всё ещё высокая детская и материнская смертность связана, в том числе, и с дефицитом витаминов в пище беременной и кормящей матери. Особенно опасен в этом смысле **дефицит фолиевой кислоты**.

Недостаточное потребление витаминов вредит и взрослому, уже сформировавшемуся организму. Снижается

активность иммунной системы, человек чаще болеет респираторными и желудочно-кишечными инфекциями. Да и на физической выносливости гиповитаминоз сказывается не лучшим образом. В сочетании с малоподвижным образом жизни — это существенный фактор риска развития огромного спектра заболеваний.

Поэтому «заеда» в уголке рта или появившаяся **ломкость ногтей** — предвестники куда более серьёзных проблем. И на эти сигналы организма нужно обязательно обращать внимание.

Определить, какого витамина не хватает в организме, сможет только врач. Современные клиническо-диагностические лаборатории могут «подсчитывать», сколько тех или иных веществ содержится в крови человека.

ИЗБЫТОК

Впрочем, **чрезмерное увлечение витаминами** так же опасно, как и их игнорирование. Так, если пытаться использовать аскорбинку как средство профилактики гриппа и пить по 3–4 г в сутки неделями, можно заработать бессонницу, немотивированное ощущение жара, а также проблемы с почками, поджелудочной железой, артериальным давлением и свертываемостью крови. Как показывают исследования, витамин С имеет смысл принимать только в случае



Определить, какого витамина не хватает в организме, сможет только врач



заболевания и не более 1 г в сутки; как профилактическое средство большие дозы аскорбинки не оправдали возложенных на неё надежд.

Большие дозы витаминов А и Е, которые иногда принимаются с целью «омоложения», могут привести к обратному эффекту — увеличению риска заболеваний, таких как остеопороз и др.

Так что в любом случае по поводу приёма витаминов лучше посоветоваться с врачом.

КАКИЕ БЫВАЮТ ВИТАМИНЫ

Всего витаминов 13. Все они делятся на две большие группы — водорастворимые и жирорастворимые.

ВОДОРАСТВОРИМЫЕ

Витамины С, В₁, В₂, В₃ (РР), В₆, В₁₂, фолиевая кислота, пантотеновая кислота и биотин. Их основная особенность — не накапливаются в организме совсем либо их запасов хватает на очень непродолжительное время. Поэтому передозировка возможна лишь для некоторых из водорастворимых витаминов.

Витамин С. Аскорбиновая кислота

Пожалуй, самый известный из всех витаминов. Участвует чуть ли не во всех биохимических процессах организма.

Обеспечивает:

- нормальное развитие соединительной ткани;
- заживление ран;
- устойчивость к стрессу;
- нормальный иммунный статус;
- поддерживает процессы кроветворения.

Суточная потребность: от 30 мг (дети до 3 лет) до 120 мг (кормление грудью).

Безопасная доза: не более 1 г (1000 мг) в сутки. Больше количество вызывает расстройство кишечника и плохо влияет на почки.

Содержится в овощах и фруктах, больше всего — в болгарском перце, чёрной смородине, шиповнике, облепихе, листовой зелени, свежей капусте, цитрусовых.

Витамин В₁. Тиамин

Обеспечивает:

- проведение нервных импульсов.
- Суточная потребность* 1,5 мг.
Безопасная доза: не токсичен.
Содержится в хлебе из муки грубого помола, сое, фасоли, горохе, шпинате, нежирной свинине и говядине, особенно в печени и почках.

Витамин В₂. Рибофлавин

Обеспечивает:

- окисление жиров;
 - защиту глаз от ультрафиолета.
- Суточная потребность:* 1,8 мг.
Безопасная доза: не токсичен.
Содержится в яйцах, мясе, молоке и молочных продуктах, особенно в твороге, печени и почках, гречке.

Витамин В₃. Ниацин

По старой классификации назывался витамином РР (в переводе с английского — «предупреждающий пеллагру»).

Обеспечивает:

- «энергетику» практически всех протекающих в организме биохимических процессов.
- Суточная потребность:* 20 мг.
Безопасная доза: не более 60 мг в сутки.

Содержится в ржаном хлебе, гречке, фасоли, мясе, печени, почках.

Витамин В₆. Пиридоксин

Обеспечивает:

- усвоение белка;
- производство гемоглобина и эритроцитов;
- равномерное снабжение клеток глюкозой.

Суточная потребность: 2,0 мг.

Безопасная доза: не более 25 мг в сутки.
Содержится в мясе, печени, рыбе, яйцах, цельнозерновом хлебе.

Витамин В₁₂. Кобаламин

Обеспечивает:

- нормальный процесс кроветворения;
- работу желудочно-кишечного тракта;
- клеточные процессы в нервной системе.

Суточная потребность: 3 мкг.

Безопасная доза: не токсичен.

Содержится в продуктах животного происхождения: мясе, твороге и сыре.



Фолиевая кислота

Чрезвычайно важна при беременности — обеспечивает нормальное формирование всех органов и систем плода.

Обеспечивает:

- синтез нуклеиновых кислот (прежде всего ДНК);
- внутреннюю защиту от атеросклероза.

Суточная потребность: 400 мг. Для беременных — 600 мг, для кормящих — 500 мг.

Безопасная доза: не более 1 г (1000 мг) в сутки.

Содержится в зелёных листовых овощах, в бобовых, в хлебе из муки грубого помола, печени.

Пантотеновая кислота

Обеспечивает:

- обмен жирных кислот, холестерина, половых гормонов.

Суточная потребность: 5 мг.

Безопасная доза: не токсична.

Содержится в горохе, фундуке, зелёных листовых овощах, гречневой и овсяной крупе, цветной капусте, печени, почках и сердце, курином мясе, яичном желтке, молоке.

Биотин

Обеспечивает клеточное дыхание, синтез глюкозы, жирных кислот и некоторых аминокислот.

Суточная потребность: 50 мкг.

Безопасная доза: не токсичен.

Содержится в дрожжах, помидорах, шпинате, сое, яичном желтке, грибах, печени.

ЖИРОРАСТВОРИМЫЕ ВИТАМИНЫ

Витамины А, D, Е и К. Их основная особенность — способны накапливаться в тканях организма, в основном, в печени. Это обеспечивает так называемый кумулятивный эффект — со временем может накопиться токсичная для человека доза с достаточно тяжёлыми последствиями.

Витамин А. Ретинол

Обеспечивает:

- процессы роста и размножения;
- функционирование кожного эпителия и костной ткани;
- поддержание иммуннологического статуса;
- восприятие света сетчаткой глаза.

Суточная потребность: 900 мкг.

Безопасная доза: не более 3000 мкг в сутки.

Содержится в виде ретинола в животной пище (рыбий жир, печень, особенно говяжья, икра, молоко, сливочное масло, сметана, творог, сыр, яичный желток) и в виде провитамина каротина в растительной (зелёные и жёлтые овощи, морковь, бобовые, персики, абрикосы, шиповник, облепиха, черешня).

Витамин D. Кальциферол

Чрезвычайно важен для новорождённого ребёнка, без этого витамина невозможно нормальное формирование скелета. Кальциферол может образовываться в коже под действием солнечного света.

Обеспечивает:

- обмен кальция и фосфора в организме;
- прочность костной ткани.

Суточная потребность: 10 мкг (400 МЕ).

Безопасная доза: не более 50 мкг (2000 МЕ) в сутки.

Содержится в печени рыбы. В меньшей степени — в яйцах птиц. Часть витамина D поступает в организм не с пищей, а синтезируется в коже под действием солнечных лучей.

Витамин Е. Токоферол

Один из основных антиоксидантов нашего организма, инактивирующий свободные радикалы и предотвращающий разрушение клеток.

Суточная потребность: 15 мг.

Безопасная доза: не более 300 мг.

Содержится в растительных маслах: подсолнечном, хлопковом, кукурузном, миндале, арахисе, зелёных листовых овощах, злаковых, бобовых, яичном желтке, печени, молоке.



Витамин К

Обеспечивает:

- синтез в печени некоторых факторов свертывания крови, участвует в формировании костной ткани.

Суточная потребность: 120 мкг.

Безопасная доза: неизвестна.

Содержится в шпинате, цветной и белокочанной капусте, листьях крапивы, помидорах, печени.



ПРАВИЛА ВИТАМИННОЙ БЕЗОПАСНОСТИ

- 1.** Основной путь получения всех необходимых витаминов — питание. Но даже сбалансированный и полноценный рацион, в котором есть и мясные, и рыбные, и молочные продукты, и овощи, и фрукты, не может полностью покрыть потребность организма в «аминах жизни». При выборе продуктов отдавайте предпочтение тем, которые обогащены витаминами (*хлеб, молоко*).
- 2.** Дважды в год — ранней весной и поздней осенью — проводите витаминпрофилактику, в течение 1–2 месяцев пропейте витаминный комплекс. Современные витаминные препараты идентичны натуральным и не отличаются по своей физиологической активности от витаминов из пищи. А многие из них получают с помощью биотехнологий, так что называть витаминные комплексы «химией» некорректно. Следите, чтобы суточная доза таблетированных витаминов обеспечивала 50–100% потребностей организма. Информацию об этом можно прочесть на этикетке препарата.
- 3.** Есть категории людей, которые нуждаются в большем количестве витаминов. В первую очередь, это беременные и кормящие женщины, спортсмены и занимающиеся физическим трудом. Дополнительное поступление витаминов необходимо и для тех, кто ограничивает калорийность своего рациона. К этой же группе относятся люди с заболеваниями желудочно-кишечного тракта, зависящие от алкоголя и строгие вегетарианцы, не употребляющие никакой животной пищи (*веганы*). Им требуется не 1–2 курса витаминизации в год, а 3–4.
- 4.** Если Вы начали принимать поливитаминный комплекс, особенно новый, Вам ещё не знакомый, следите за реакцией организма в течение нескольких дней. Может развиться пищевая непереносимость или аллергическая реакция на ароматизаторы, красители и прочие «балластные» вещества, добавляемые в таблетки или драже.
- 5.** Если Вы уже принимаете какое-либо лекарство и решили начать приём витаминов, посоветуйтесь со своим лечащим врачом. В некоторых случаях такая комбинация может оказаться нежелательной. А в некоторых, наоборот, в дополнение к основному лечению лучше добавлять те или иные витамины.
- 6.** Если Вы подозреваете, что принимаемый Вами витаминный препарат негативно повлиял на Ваше здоровье, появились непонятные симптомы, прекратите его приём и обратитесь к врачу.

УЗНАЙ БОЛЬШЕ
КАК БЫТЬ ЗДОРОВЫМ
www.takzdorovo.ru

8 800 200 0 200

Дать шанс здоровью!
Можешь только ты!



ЗАКОНЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

ДАТЬ
ШАНС
ЗДОРОВЬЮ!

МОЖЕШЬ
ТОЛЬКО
ТЫ!

www.takzdorovo.ru

В фундаменте нашего здорового питания лежат три важных закона, несоблюдение которых неминуемо наказывается: приводит к потере здоровья, развитию различных заболеваний.

Какие же это законы? В чём их суть?

ЗАКОН №1 — энергетическая сбалансированность

Необходимо соблюдать соответствие калорийности рациона энергетическим затратам организма.

Любое достаточно длительное и серьёзное отклонение от требований этого закона обязательно приводит к развитию заболеваний.

НЕДОСТАТОЧНОЕ получение с пищей энергии

Если калорийность дневного рациона не компенсирует энергозатраты организма, то это приводит к быстрому истощению организма, нарушению функций всех систем и органов и, в конце концов, к ранней смерти.



Закон №1. Необходимо соблюдать соответствие калорийности рациона энергетическим затратам организма

ИЗБЫТОЧНОЕ потребление энергии

Если калорийность дневного рациона превышает энергозатраты организма, то это неминуемо и достаточно быстро приводит к появлению избыточной массы тела и ожирению, за которым следует целый букет таких серьёзных заболеваний, как сердечно-сосудистые, сахарный диабет и т.д., что в конечном счёте также может привести к ранней смерти.



Закон строг, но это закон! Именно поэтому выполнять его обязан каждый человек. Сделать это не очень сложно: обзаведитесь напольными весами, которые ежедневно будут показывать Вам Ваш вес; использование зеркала позволит Вам следить за формами Вашей фигуры, и наконец, размер одежды будет

также демонстрировать Вам необходимость снижения или повышения калорийности суточного рациона.

Представленные ниже таблицы также помогут Вам добиться сбалансированности Вашего пищевого рациона.

Таблица 1. Средние энергозатраты при различных типах деятельности

(для человека среднего возраста с массой тела около 60 кг)

Тип деятельности	Расход энергии, ккал/ч
Сон	50
Отдых лёжа без сна	65
Чтение вслух	90
Делопроизводство	100
Работа в лаборатории сидя	110
Домашняя работа (мытьё посуды, глажение белья, уборка)	120–240
Работа в лаборатории стоя	160–170
Спокойная ходьба	190
Быстрая ходьба	300
Бег трусцой	360
Ходьба на лыжах	420
Гребля	150–360
Плавание	180–400
Езда на велосипеде	210–540
Катание на коньках	180–600



При беге трусцой человек затрачивает в среднем около 360 ккал/час



Таблица 2. Калорийность основных продуктов питания

Продукты	Калорийность, ккал на 100 г продукта
Молоко 3%, кефир	59
Сметана 30%	294
Сливки 20%	206
Творог жирный	226
Творог 9%	156
Сырки творожные	315–340
Творог нежирный	86
Брынза	260
Плавленные сыры	270–340
Сыр твёрдый	350–400
Мороженое	226
Масло сливочное	748
Маргарины	744
Масло растительное	898
Майонез	627
Овощи	10–40
Картофель	83
Фрукты	40–50
Компоты, фруктовые соки	50–100
Готовая рыба (сиг, навага, треска, щука, «ледяная»)	70–106

Таблица 2. /окончание Калорийность основных продуктов питания

Продукты	Калорийность, ккал на 100 г продукта
Говядина готовая	267
Свинина готовая	560
Куры готовые	160
Хлеб ржаной	190
Хлеб пшеничный	203
Булки, сдоба	250–300
Сахар	374
Карамель	350–400
Шоколад	540
Мармелад, пастила, зефир	290–310
Халва	510
Пирожное	350–750
Варенье, джемы	240–280
Колбаса варёная, сосиски	260
Колбаса полукопчёная	370–450
Колбаса сырокопчёная	500
Яйца куриные (2 шт.)	157
Сельдь	234
Консервы рыбные в масле	220–280
Консервы рыбные в томате	130–180



Закон №2. Необходимо обеспечить сбалансированный рацион, соответствующий физиологическим потребностям организма

ЗАКОН №2 — полноценность по содержанию пищевых веществ

Необходимо обеспечить сбалансированный состав рациона, который соответствовал бы физиологическим потребностям организма.

С пищей, помимо энергии, организм человека должен получать десятки, а возможно, и сотни пищевых и биологически активных соединений. Причем большинство из них должны находиться в определённом соотношении друг с другом. Так, в повседневном рационе, белки должны составлять 15%, жиры — 30%, углеводы — 55% калорийности рациона. Именно из этих соединений организм строит свои клетки, органы и ткани. А биологически активные вещества обеспечивают регуляцию обменных процессов. Грамотный, сбалан-

сированный состав суточного рациона обеспечивает высокую физическую и умственную работоспособность, повышение иммунитета и адаптивных возможностей человека к воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды физической, химической или биологической природы.

Белки являются главным строительным материалом организма — из них синтезируются гормоны, ферменты и антитела. Содержание белка в суточном рационе должно рассчитываться по правилу: 1 г на 1 кг нормальной массы тела. При этом белки животного и растительного происхождения должны присутствовать в пище в равных пропорциях — приблизительно 30–40 г одних и столько же других. Калорийность белка — 4 ккал/г.

Животные белки. Высокобелковые животные продукты — мясо, рыба, творог, яйца, сыр — содержат около 20% белка. Суточная норма таких продуктов в рационе должна составлять 200 г. Красное мясо — говядину, баранину, свинину — не рекомендуется употреблять чаще двух раз в неделю, поскольку частое употребление красного мяса, особенно жирного, является фактором риска рака кишечника. Лучше заменить его курицей, индейкой, а ещё лучше — рыбой. В рыбе присутствуют жирные кислоты, которые благотворно действуют на обмен веществ и уровень холестерина в крови.

Растительные белки. Растительного белка много в крупных и макаронных изделиях, а также в рисе и картофеле. В этих продуктах содержится не только белок — в них также много углеводов, клетчатки, минеральных веществ (*калий, железо, магний*) и витаминов группы В.

Жиры нужны организму не только из-за своей высокой энергетической ценности (9 ккал на 1 г), но ещё и потому, что они содержат много полезных соединений, таких как: жирорастворимые витамины (A, D, E, K), стерины, полиненасыщенные жирные кислоты, фосфолипиды. Оптимальное содержание жиров в пище аналогично белкам — 1 г на 1 кг нормальной массы тела, (но не более) пополам животные и растительные.

Растительные жиры. Растительные жиры поступают в организм вместе с маслами растительного происхождения — оливковым, соевым, подсолнечным или кукурузным. Достаточно 1–2 ст. ложек такого масла в день (30 г).

Животные жиры. Животные жиры содержатся практически во всех продуктах животного происхождения. Например, всего лишь в 100 г варёной колбасы содержится 30–35 г животных жиров. А это уже суточная норма! Поэтому их потребление необходимо контролировать и ограничивать. Например, потреблять молочные продукты с низким

содержанием жира — кефир, кислое молоко, сыр, йогурт. Эти продукты хороши ещё и тем, что богаты белком и кальцием в количествах, необходимых для полного обеспечения организма.

Углеводы делятся на сложные и простые, и их требуется нашему организму больше всего, так как они служат основным источником энергии. Их калорийность 4 ккал/г.

Сложные углеводы. Сложные углеводы присутствуют в крахмалосодержащих продуктах — хлебе, кашах, макаронных изделиях, — а также овощах и фруктах. Здоровому человеку углеводов нужно потреблять 350 г в день.

Простые углеводы. Простых углеводов (сахар, а также сладости и напитки на его основе) требуется гораздо меньше, не более 50 г в день.



В повседневном рационе белки должны составлять 15%, жиры — 30%, углеводы — 55%



Закон №3. Необходимо придерживаться чёткого распорядка приёма пищи в течение дня

ЗАКОН № 3 — регулярность

Необходимо придерживаться чёткого распорядка приёма пищи в течение дня.

Поступление пищи в организм должно быть плавно распределено в течение всего дня. Необходимо питаться несколько раз в день и небольшими порциями. В этом случае пища и входящие в её состав питательные вещества будут равномерно и своевременно восполнять энергетические затраты организма, правильно перерабатываться и усваиваться. Если же весь суточный рацион съесть за один раз, то никакой пользы от такого питания не будет. Во-первых, желудок будет сильно перегружен, и вместо прилива сил и энергии Вы будете ощущать тяжесть и недомогание. Во-вторых, при таком способе питания организм не сможет полностью и правильно усвоить все

полезные вещества — часть из них так и останется переработанной и отправится в отходы, а часть отложится в тканях и органах в виде жира.

Вот почему питание должно быть:

- **дробным** — питаться необходимо 4–5 раз в сутки, делая между приёмами пищи приблизительно одинаковые промежутки;
- **регулярным** — каждый приём пищи нужно осуществлять в одно и то же время;
- **равномерным** — суточный рацион необходимо разбить на приблизительно одинаковые порции.

И ни в коем случае не наедайтесь на ночь — ужинать можно не позже чем за 3–4 часа до сна!

Важно помнить о том, что организм человека, за редким исключением, практически не создает запасов пищевых и биологически активных веществ. Все поступающее в организм вещества немедленно используются по назначению. Ведь все мы знаем, что ткани и органы человека в течение всей жизни ни на секунду не прекращают свою активную деятельность. Они постоянно обновляются. И поэтому необходимые элементы должны в полном ассортименте и необходимом количестве постоянно поступать в организм с пищей.

Советы по соблюдению законов питания

Вот несколько важных советов, которые помогут сделать Ваше питание более здоровым.

1

Старайтесь планировать питание Вашей семьи и сделать свой рацион максимально разнообразным.

2

Отдавайте предпочтение овощам и фруктам, хлебным продуктам, произведённым из муки грубого помола (цельное зерно или мука 1–2 сорта) и обогащённых витаминами и минеральными веществами. Для приготовления каш выбирайте крупы на основе цельных зёрен. Картофель — «второй хлеб» — отваривайте в коже.

3

Помните, что молочные продукты — это здоровье костей. Молоко и кисломолочные напитки, особенно с низким содержанием жира и без добавленного сахара, прекрасно утоляют жажду. Молочные продукты, как и фрукты, являются отличным перекусом.

4

Ограничивайте потребление мясных и рыбных деликатесов, жиров животного происхождения — отдавайте предпочтение нежирным сортам мяса, птицы. 2–3 раза в неделю (или чаще) Ваше меню должно включать рыбу — источник не только белка, но и незаменимых жирных кислот.

5

Используйте растительное масло для заправки овощных салатов.

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ



ОГРАНИЧЕНИЕ

Жиров

сливочного масла, сала, жирного мяса и птицы, жирных молочных продуктов

Сладостей,

в том числе сладких газированных напитков

Поваренной соли

(менее 5 грамм в сутки): не досаливайте готовую пищу, избегайте соленых продуктов

Алкоголя

потребление в сутки не более 50 мл крепких напитков для мужчин и 25 мл для женщин



Питание должно соответствовать принципу энергетического равновесия: если человек потребляет больше калорий, чем расходует, развивается ожирение

Питание должно быть разнообразным, умеренным и сбалансированным (55-60% углеводы, 10-15% — белки и 15-30% — жиры)

Важна не диета, а ежедневный выбор в пользу продуктов и принципов здорового питания

РЕКОМЕНДУЮТСЯ

Ежедневно зерновые продукты: хлеб из муки грубого помола, овсянка, гречка, рис, пшено, макароны

500 грамм и более овощей, фруктов и ягод в день

Рыба, особенно жирная, 2-3 раза в неделю

Фасоль, чечевица, горох, грибы, соевые продукты, орехи

Нежирное мясо и птица, нежирные молочные продукты

Растительные масла для заправки салатов и приготовления пищи

Жидкости (не сладкие) не менее 1,5 литров в день

Запекание и отваривание продуктов, вместо жарения



МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ЗДОРОВЬЯ
ФГБУ ГНИЦ Профилактической медицины
Минздрава России, Москва

Будь здоров!



ПРАВИЛЬНОЕ
ПИТАНИЕ

ФИЗИЧЕСКАЯ
АКТИВНОСТЬ

СОБЛЮДЕНИЕ
РЕЖИМА ДНЯ

ОТКАЗ ОТ
ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК

ЗОЖ

заряди

организм

жизнью

3 УГРОЗЫ ЗДОРОВЬЮ,
которые ты можешь предотвратить:

ОЖИРЕНИЕ

- **1,39 млн** россиян страдают ожирением
- **300 000** населения РФ страдают от сахарного диабета 1 типа

ЗАВИСИМОСТЬ

- **44 000 000** жителей России постоянно курят
- **18 000 000** россиян имеют опыт употребления наркотиков

ДЕПРЕССИИ

- **300 млн** человек по всему миру страдают депрессией
- **40%** населения РФ подвержены психическим расстройствам

4 правила здорового образа жизни, чтобы стать СЧАСТЛИВЫМ

- 1 Я НЕ УПОТРЕБЛЯЮ НАРКОТИКИ, АЛКОГОЛЬ И НЕ КУРЮ
- 2 Я АКТИВЕН – 30 МИНУТ В ДЕНЬ И 150 МИНУТ В НЕДЕЛЮ
- 3 Я ЕЖЕДНЕВНО УПОТРЕБЛЯЮ НЕ МЕНЕЕ 500 грамм ФРУКТОВ И ОВОЩЕЙ
- 4 Я ЛЮБЛЮ ПОСПАТЬ, НО НЕ БОЛЕЕ 7–8 ЧАСОВ В СУТКИ

А ты сможешь?



Причины вести ЗОЖ:



Хорошее настроение

Большой заряд сил и энергии

Жизнь без стресса и депрессий

Замедление процесса старения

Жизнь без болезней

волонтеры-медики.рф

Будь здоров!

- ✓ **Умеренность**
соблюдение баланса между поступающей с пищей и расходуемой в процессе жизнедеятельности энергией
- ✓ **Разнообразие**
поступление всех необходимых компонентов питания
- ✓ **Сбалансированность**
правильное употребление белков, жиров и углеводов, необходимых витаминов и минералов



СООТНОШЕНИЕ ПРОДУКТОВ В ЗДОРОВОЙ ТАРЕЛКЕ

$\frac{1}{2} - \frac{2}{3}$
овощи



$\frac{1}{4}$
пища с высоким содержанием белка (рыба, курица, индейка, кролик, редко - говядина)

$\frac{1}{4}$
гарнир (гречка, необработанный рис, чечевица, бобовые, капуста)

СОВЕТЫ ПО ЗДОРОВОМУ ПИТАНИЮ



Вместо жарки пищи – тушите, варите, запекайте или готовьте на пару



Избегайте употребления быстроусваивающихся углеводов (сахар, кондитерские изделия, варенье и т.д.)



Утоляйте жажду водой (1,5-2 л. в сутки)



Не переедайте!



Старайтесь **не есть** в моменты сильного стресса и усталости



Внимательно читайте **состав продуктов на упаковке**



Избегайте походов в магазин, когда испытываете чувство голода



При походе в магазин составляйте **список необходимых продуктов**



Уберите солонку с обеденного стола

РЕЖИМ ПИТАНИЯ

.....



3 основных приема пищи
(завтрак, обед и ужин)
+ 2 дополнительных



последний прием пищи
не позднее, чем
за 4 часа до сна



интервал между
завтраком и ужином
не более 10-11 часов

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ



Увеличение количества овощей
и фруктов – **не менее 500 грамм**
в день



Регулярное употребление
продуктов из цельного зерна



Употребление хлеба
из муки **грубого помола**



Употребление жирной рыбы
2-3 раза в неделю



Для заправки салатов
использовать растительное
масло



Сокращение соли (менее
5 грамм в сутки), трансжиров
и доли насыщенных жиров



Ежедневное употребление
суточной порции орехов –
30 грамм



Не злоупотреблять
алкоголем



Сокращение или отказ от употребления сладких газированных
напитков, в том числе с добавлением фруктозы



МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



Волонтеры
медики



УЗНАЙ БОЛЬШЕ
КАК БЫТЬ ЗДОРОВЫМ
www.takzdorovo.ru

8 800 200 0 200

Дать шанс здоровью!
Можешь только ты!



ПЛАНИРУЕМ ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

ДАТЬ
ШАНС
ЗДОРОВЬЮ!

МОЖЕШЬ
ТОЛЬКО
ТЫ!!

www.takzdorovo.ru

Планируем здоровое питание. Контролируем массу тела. Оцениваем своё питание

ЧТО ТАКОЕ ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ?

Если и существуют здоровые продукты, то, в первую очередь, это яблоки. В них мало калорий, много витаминов и железа. Но попробуйте в течение двух недель есть только яблоки: Вас ждёт резкое снижение веса, потеря иммунитета, первые симптомы анемии и другие признаки белково-калорийной недостаточности.

Если существуют нездоровые продукты, то, в первую очередь, это сливочное масло. Это ведь «сплошной жир». Однако «паутинка» сливочного масла, нанесенная на кусок свежего ржаного хлеба, — это не только умопомрачительный вкус, но и 20–25 килокалорий, то есть около 1% потребности в энергии взрослого и вполне ощутимые количества витамина А.



Если витамины не поступают в наш организм, развиваются заболевания, которые называются авитаминозами

Таких примеров можно привести множество. Дело в том, что каждый продукт уникален по химическому составу и среди продуктов нет такого, который бы мог полностью удовлетворить потребности взрослого человека во всех необходимых для обеспечения здоровья пищевых и биологически активных веществах. Только комбинация различных продуктов способна решить эту задачу.

Давайте поговорим о том, как именно должна формироваться правильная и здоровая система питания.



ПЕРВЫЙ ЗАКОН ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ.

Соответствие между калорийностью пищи, которую человек потребляет, и энергией, которую его организм расходует

Энергия человека расходуется на поддержание температуры тела, выполнение всех физиологических функций и биохимических процессов, совершение мышцами механической работы, а также на переваривание и усвоение пищи.

Калории организм человека получает из макронутриентов, название этого слова произошло от слов «макрос» — большой длинный и «нутрицио» — питание. Это те вещества, которых человек должен потреблять с пищей много, то есть десятки и сотни грамм. Поговорим подробнее о каждом виде макронутриентов.

ЖИРЫ. Энергетическая ценность жиров более, чем в два раза выше энергетической ценности белков или углеводов. А значит, содержащие жир продукты являются наиболее калорийными. Однако не стоит отказываться от них вовсе, ведь жиры — ещё и строительный материал для синтеза веществ, служащих стройматериалом для мембран клеток и других структур организма. Жирные кислоты участвуют в синтезе соединений, регулирующих механизмы иммунитета, аллергии и другие процессы.

Калорийность 1 грамма пищевых веществ:

белок — 4 ккал

жир — 9 ккал

углеводы — 4 ккал

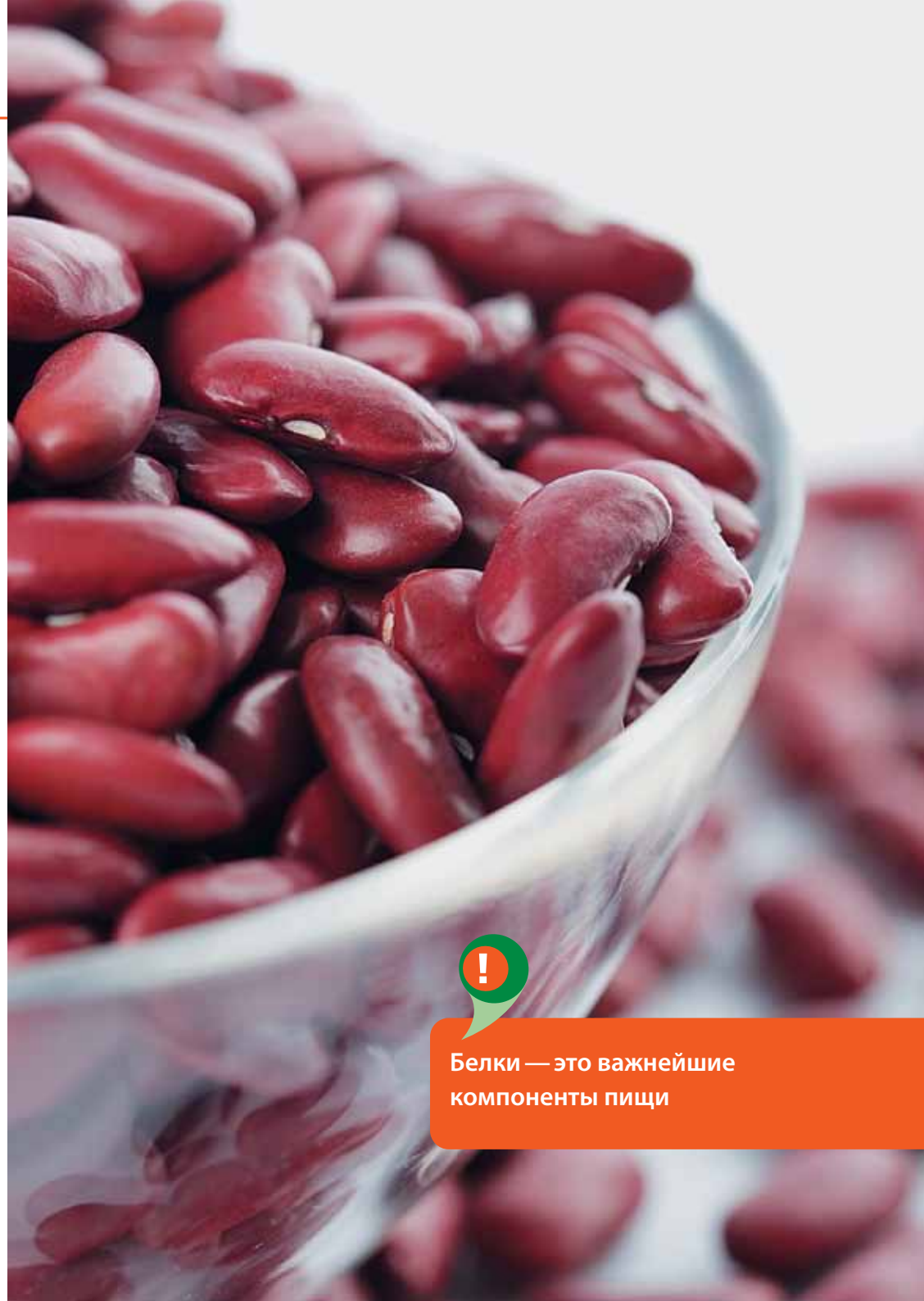
Жиры животного происхождения

из-за их особого химического строения называют насыщенными, а растительного — ненасыщенными. Они имеют разные физические свойства и физиолого-биохимические эффекты. Высокое потребление насыщенных жирных кислот приводит к ожирению, диабету и сердечно-сосудистым заболеваниям, поэтому потребление их следует ограничивать.

Другое дело — растительные жиры.

В их составе медики особенно выделяют так называемые полиненасыщенные жирные кислоты омега-3 и омега-6. Их потребление способствует профилактике сердечно-сосудистых заболеваний, благотворно сказывается на состоянии всех тканей организма. Вашу потребность в этих полезных жирах могут удовлетворить 1–2 столовые ложки растительного масла в день и не менее трёх порций рыбы в неделю.

БЕЛКИ — это важнейшие компоненты пищи. В организме человека белки расщепляются на аминокислоты, из которых уже сам организм синтезирует нужные ему тысячи белков с многообразными функциями. Всё огромное множество белков — это, на самом



**Белки — это важнейшие
компоненты пищи**



деле, различные комбинации 20 аминокислот. Часть аминокислот могут превращаться одна в другую и только 9 — незаменимы для взрослого человека и 10 — для ребёнка, то есть, попросту, не синтезируются организмом. Эти аминокислоты должны поступать изо дня в день в течение всей нашей жизни в составе потребляемых нами белков.

Неважно, из каких продуктов будут получены белки: мясо или картофель, молоко или горох, рыба или хлеб или другие продукты — главное, чтобы Ваш организм получал все заменимые и незаменимые аминокислоты

в достаточном количестве. Больше всего белка содержится в продуктах животного происхождения: мясе, рыбе, молочных продуктах, птице, яйцах. В значительных количествах полноценный белок присутствует в бобовых, то есть в горохе, фасоли, чечевице и сое, а также в орехах и семечках.

УГЛЕВОДЫ. Функция углеводов в организме человека, в основном, сводится к снабжению его энергией. Они широко представлены в растительных продуктах в виде сложных углеводов, таких как крахмал, и простых сахаров — глюкозы

и фруктозы. Фрукты и овощи содержат как простые сахара, так и крахмал. Все зерновые продукты: мука, крупы и макароны — содержат, в основном, крахмал.

Разумеется, рафинированный сахар, так же как и содержащие сахар кондитерские изделия, являются источниками исключительно простых углеводов. Он получил определение «добавленный сахар», потому что добавляется в различные блюда и напитки. Потребление значительного количества добавленного сахара приводит к развитию диабета, ожирения, кариеса, сердечно-сосудистых заболеваний. Поэтому если Вы стремитесь к здоровью, то количество сладкого в Вашем рационе следует ограничить, а по возможности и исключить вовсе.

КЛЕТЧАТКА. В составе сложных углеводов выделяются такие полисахариды, как целлюлоза, которые не усваиваются организмом. Такие вещества называют пищевыми волокнами, одним из их представителей является клетчатка. Пищевые волокна практически не перевариваются. Однако они существенно влияют на процессы: переваривание, усвоение и эвакуацию пищи, а также важны для поддержания микрофлоры кишечника. Пищевые волокна в большом количестве содержатся в овощах и фруктах, «неочищенных» зерновых, таких как геркулес, а также в отрубях.

ВТОРОЙ ЗАКОН ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ: химический состав суточного рациона человека должен соответствовать его физиологическим потребностям в пищевых и биологически активных веществах

Витамины и минералы часто называют микронутриентами, потому что ежедневные их количества, необходимые для организма, довольно малы и чаще всего измеряются в миллиграммах и даже долях миллиграмма.

Эти вещества организм человека не может вырабатывать самостоятельно и запастись впрок на сколь-нибудь долгий срок. Для нормальной жизнедеятельности организму человека требуется несколько сотен различных микронутриентов — это витамины и минеральные вещества, а также множество биологически активных веществ из других групп.

Микронутриенты содержатся в самых разных продуктах, причём разные — в разных. Поэтому для нормального функционирования Вашего организма включите в свой рацион и фрукты, и овощи, и обязательно зерновые изделия, и другие продукты растительного происхождения, и мясо, и молочные продукты.

СОСТАВЛЯЕМ СВОЁ МЕНЮ

Переходим к планированию своего питания

Надеемся, что мы убедили Вас в необходимости присутствия

на Вашем столе разнообразных продуктов. Теперь попробуем разобраться в том, как часто и в каких количествах следует включать тот или иной продукт или блюдо в повседневный рацион.

Основные группы пищевых продуктов и рекомендуемые количества их употребления

ГРУППА ПРОДУКТОВ	ОСНОВНЫЕ ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА	РЕКОМЕНДАЦИИ
Хлеб, зерновые и картофель	Простые и сложные углеводы, белок, клетчатка, витамины группы В	Употребляйте каждый день, желательно в каждый приём пищи, отдавайте предпочтение продуктам из неочищенного зерна или содержащих отруби
Овощи и фрукты	Простые и сложные углеводы, клетчатка, витамин С, каротиноиды, фолиевая кислота, множество биологически активных веществ	Употребляйте в любом виде 5 и более раз в день. Ежедневно съедайте не менее 400 грамм сырых или приготовленных овощей и фруктов
Мясо, птица, рыба, яйца и бобовые	Один из главных источников белка, легкоусвояемой формы железа, витамина В12	Включайте в ежедневный рацион в количестве 120–150 г в готовом виде в 1–3 приёма пищи. Количество яиц старайтесь сократить до 2–3 штук в неделю. Не забывайте о бобовых — это полезный и доступный источник белка
Молочные продукты	Единственно значимый источник кальция, содержит белок, витамины группы В, витамин D	Употребляйте в количестве до 500 мл молока, 50–100 грамм творога или сыра в день. Отдавайте предпочтение маложирным вариантам молочных продуктов
Жиры	Растительные масла и рыбий жир — источники полиненасыщенных жирных кислот и витамина Е.	Полиненасыщенные жирные кислоты обеспечивают профилактику сердечно-сосудистых заболеваний. Необходимы 1–2 столовые ложки для заправки овощных салатов. Старайтесь сократить количество жира, используемого для приготовления пищи. До минимума сократите использование животных жиров
Сахар и кондитерские изделия	Простые углеводы, насыщенные жиры	Способствуют развитию ожирения, диабета, сердечно-сосудистых и других заболеваний! Употребляйте их в ограниченных количествах и только в том случае, если в рационе питания присутствуют все остальные вышеперечисленные продукты. Сократите ежедневное потребление сахара до 50 грамм
Алкоголь	Источник «пустых» калорий (в 1 грамме до 7 Ккал), не содержит полезных веществ	Ограничьте потребление алкоголя до 30–50 мл крепких напитков или 150 мл вина, или 330 мл пива в день. Помните, что алкогольные напитки не содержат незаменимых для организма человека веществ, а риск от потребления алкоголя значительно превосходит возможную пользу

ЧТО ОЗНАЧАЮТ ЦВЕТА?

зелёный

Ешь, не опасайся! Источники важнейших компонентов здорового рациона питания. Необходимо употреблять в каждый приём пищи.

жёлтый

Ешь, но будь внимательным! Источники важнейших компонентов здорового рациона питания. Необходимо употреблять каждый день по несколько раз, но при этом быть внимательным, ведь продукты этих групп содержат жир, потребление которого следует ограничивать.

красный

Осторожно, подстерегает опасность! Источники легкоусвояемых углеводов и жира. Стоит употреблять в очень ограниченных количествах и только в том случае, если нет проблем с избыточным весом.



ПРОВЕРЬ СЕБЯ!

Индекс массы тела

Понять, выполняете ли Вы первый закон здорового питания, Вам поможет Ваш собственный вес. Вычислите свой индекс массы тела и сравните его с нижеприведенными цифрами.

$$\text{ИМТ} = \frac{\text{вес (кг)}}{\text{рост}^2 \text{ (м)}}$$

ИМТ меньше **18,5** — дефицит массы тела. Усильте питание.

ИМТ в пределах **от 18,5 до 25** — Ваш вес в норме. Вы потребляете достаточно калорий.

ИМТ **от 25 до 30** — лишний вес. Срочно уменьшите порции и увеличьте физические нагрузки.

ИМТ **более 30** — ожирение. Посоветуйтесь с врачом и немедленно измените свой рацион и займитесь подходящим для Вас видом спорта.

**Легкий тест**

Сформируйте пальцами кожную складку над грудиной. Если кожная складка превысит толщину пальца или 2 см, то это говорит об избытке веса, и вам нужно сократить количество и размер порций до

минимального значения. А если складка менее 1 см, то это сигнал о недостатке веса. Обратите особое внимание на группы продуктов, обозначенных жёлтым и красным цветом, а конкретно на содержание в них жира и сахара.

Группа продуктов	Вес или объём одной порции	Количество условных порций для		
		женщины с низкой физической активностью	мужчины с низкой физической активностью и женщины со средней физической активностью	мужчины со средней физической активностью
Хлеб, зерновые	1–2 кусочка хлеба 1/2 стакана готовой каши 1 чашка супа	4–6	6–8	8–10
Овощи и фрукты	1 овощ или фрукт среднего размера 1/2–1 стакан варёных или сырых овощей 1 чашка овощного супа 1/2 стакана фруктового сока	4–5	5–6	5–6
Молочные продукты	1 стакан молока, кефира, ряженки или йогурта жирностью 1,5%, 30 г сыра или творога жирностью 20% и менее	2–3	3	3–4
Мясо, птица, рыба, бобовые и яйца	85–90 г мяса или рыбы в готовом виде 1/2 ножки курицы или куриной грудки 1 сосиска 1/2–1 стакан отварных бобовых 1 яйцо	2	2	2–3
Жиры и масла	1 стл. растительного масла или майонеза 2 стл. орехов или семечек	1–2	2	2–3
Сахар и кондитерские изделия	1–2 конфеты или 1 пирожное Помните, что сахар содержится во многих молочных продуктах, фруктовых консервах, варенье, безалкогольных напитках			

Достаточно ли Вы употребляете витаминов и минералов?

1

Проверить, насколько выполняется в Вашем рационе второй закон науки о питании, значительно сложнее. Существуют специальные медицинские тесты, которые Вам может назначить врач, в случае возникновения проблем со здоровьем и подозрение на недостаток какого-либо микронутриента.

2

Однако если Вы соблюдаете рекомендации диетологов по составлению рациона и в нём присутствуют в достаточных количествах продукты всех групп, в том числе рыба, овощи, фрукты, молочные продукты, то Вы удовлетворяете большую часть потребностей своего организма. Для профилактики недостатка витаминов используйте в пищу витаминизированные продукты (*хлеб, молоко*).

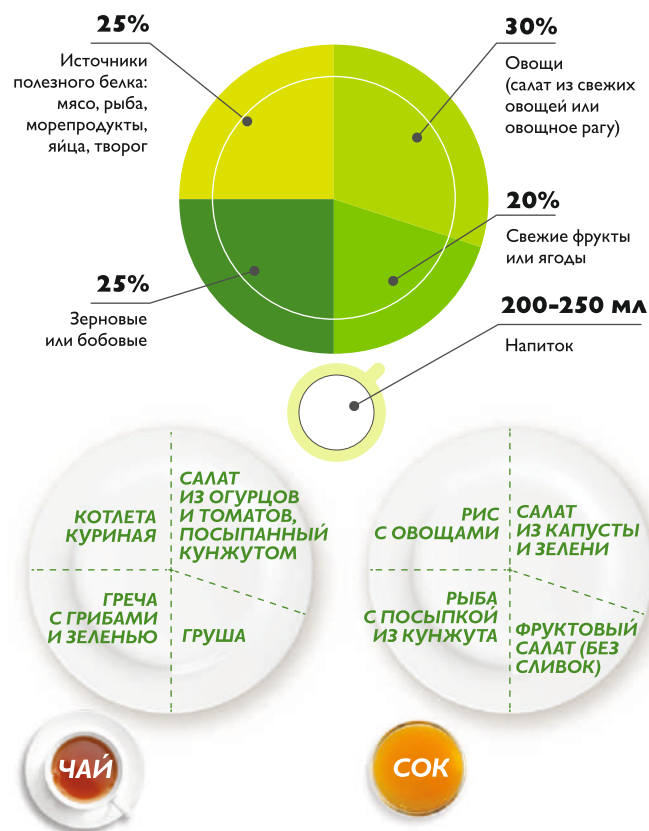
3

Но всё же, витаминов и минеральных веществ может оказаться недостаточно, особенно в том случае, если физическая активность человека очень низкая, и для обеспечения организма энергией требуется не очень большой объём пищи. Но если физическая активность очень высокая, то человеку необходимы дополнительные микроэлементы и витамины. Посоветуйтесь с Вашим лечащим врачом, опишите ему свой рацион. Возможно, он посоветует Вам регулярное употребление витаминно-минеральных комплексов или отдельных препаратов.

Режим питания:

- в течение дня оптимально 3 приема пищи (завтрак, обед и ужин);
- последний прием пищи — за 3-4 часа до отхода ко сну;
- следите за основными параметрами: вес тела и окружность талии.
- взвешивайтесь и измеряйте окружность талии не реже 2-х раз в месяц, утром, натощак — до завтрака.

Принцип «здоровой тарелки»



Желаем вам здоровья!



МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

АМИ российское агентство
медико-социальной
информации

Российское агентство медико-социальной информации АМИ
для Министерства здравоохранения Российской Федерации



Принципы здорового питания



Материал разработан
ФГБУ «ВНИИЦ профилактической медицины»
Минздрава России

Здоровое питание каждый день!

Развитие и прогрессирование большинства хронических заболеваний напрямую зависит от характера питания. Эти заболевания являются причиной снижения качества и уменьшения продолжительности жизни и актуальны для современного человека:



Артериальная гипертония (повышение артериального давления)

Атеросклероз

Заболевания сердца и сосудов

Избыточная масса тела и ожирение

Сахарный диабет

Подагра

Онкологические заболевания

Желудочно-кишечные заболевания

Болезни суставов и остеопороз

Кариес

Ответственность за появление этих заболеваний лежит на нас: питаясь неправильно, мы сами способствуем их развитию, а следовательно, мы сами и должны себе помочь.

Почему вопросы питания так важны?

Пища — это основной источник получения энергии и ценных питательных веществ для человека.

Каждое вещество очень важно для организма: пищевые белки являются основным строительным материалом для клетки, жиры (животные и растительные) обеспечивают организм энергией, витаминами, минералами, углеводы являются не только источником энергии, но и основным поставщиком пищевых волокон, необходимых для процессов переваривания и усвоения пищи, а роль витаминов и минералов настолько велика, что выделим лишь главное — при дефиците отдельных витаминов и минералов жизнь в организме человека останавливается.

Белки, жиры, углеводы могут полноценно выполнять свои функции, только если они дополняют друг друга, т. е. работают «в коллективе». Поэтому питание должно обеспечивать поступление в организм всех этих веществ — быть полноценным!

Что такое «здоровое питание»?

Новая пищевая пирамида - рекомендованный ежедневный рацион



В основании «Пирамиды» заложен принцип «энергетического равновесия», или «контроля массы тела»: энергия, потраченная на движение в течение дня, должна соответствовать энергии, полученной от потребления пищи, что и обеспечивает поддержание массы тела в нормальных значениях. Ежедневная двигательная активность — это фундамент здорового образа жизни.

Чем ближе расположен пищевой продукт к основанию «Пирамиды», тем чаще следует его употреблять в рационе. А чем ближе продукт к вершине «Пирамиды» — тем реже.

На верхушке «Пирамиды» находятся продукты питания, потребление которых должно быть ограничено: красное жирное мясо, поваренная соль, колбасные изделия, сливочное масло, быстроусвояемые «рафинированные углеводы»: сахар, кондитерские изделия, газированные сладкие напитки, алкоголь.

Продукты, не представляющие пищевой ценности для организма, не присутствуют в «Пирамиде» и, следовательно, не рекомендованы для употребления. Они могут быть исключены из рациона совершенно безболезненно. В общем, нет в «Пирамиде» — нет и на столе!

Алкоголь и витаминно-минеральные комплексы вынесены за пределы «Пирамиды», что означает — вопрос их приема решается индивидуально с врачом!

Здоровое питание на каждый день!

Основу рациона питания составляют зерновые, бобовые продукты, овощи (кроме картофеля) и фрукты, количество которых не должно быть менее 500 грамм в сутки. Рекомендовано ежедневно употреблять 1 порцию зерновых или бобовых продуктов, 2 фрукта и 2 овощных блюда в течение дня. С целью увеличения количества пищевых волокон (клетчатки) в рационе питания рекомендуется употреблять хлебобулочные изделия из цельного зерна, а также с добавлением отрубей.

- При приготовлении блюд использовать только растительные масла (подсолнечное, оливковое и др. и щадящую термическую обработку (запекание, отваривание). Избегать употребления жареных блюд, а также блюд, приготовленных во «фритюре».

- Птица (курица, индейка, утка и др.), яйца и рыба — источники полезного животного белка в организме, поэтому рекомендуется 150-200 грамм потребления одного из этих продуктов в день. Птицу следует употреблять без кожи.

- Источниками растительного белка являются грибы, семена подсолнечника и тыквы, кунжута, орехи и бобовые культуры. В день съедать 1 порцию этих продуктов: можно приготовить самостоятельное блюдо из бобовых или грибов или же добавить их в любое другое: салат, омлет, овощной гарнир, суп и др.

- Молочные продукты — это основной источник кальция для организма, поэтому рекомендуется потребление не менее 1 порции ежедневно. Для ограничения поступления животных жиров (и профилактики развития атеросклероза) следует отдавать предпочтение низкожировым и обезжиренным молочным продуктам, например, употреблять молоко, кефир или йогурт с 0-1% жирности, сыр — с 4-17% жирности, сметану — с 5-10% жирности. Ограничить потребление сливок и сливочного масла. Если потребление молочных продуктов невозможно, то необходимо принимать ежедневно кальцийсодержащий препарат.

- В рационе питания следует ограничивать потребление животных насыщенных жиров. С этой целью рекомендуется ограничить потребление красных сортов мяса (говядина, свинина, баранина и др.) не чаще 1-3 раз в неделю, сливочного масла, а также исключение мясколбасных продуктов (сосиски, сардельки, все виды колбас, карбонаты и т.д.) и субпродуктов (печень, язык и др.)

- Прием рафинированных сахаров (легкоусвояемых, простых) ограничен 6 ч. л. или 6 кусками сахара в день. Следует ограничивать потребление кондитерских изделий, поскольку они являются источником не только избыточного поступления в организм сахаров, но и насыщенных жиров. Исключите употребление сладких напитков!

- Рекомендуемое потребление соли в день составляет 5 грамм, т. е. 1 чайная ложка (с учетом приготовления блюд и употребления уже готовых продуктов). Необходимо ограничить/исключить потребление консервированной продукции, маринованных и соленых блюд, а также следует отказаться от привычки досаливать уже приготовленное блюдо.

- Алкогольные напитки следует ограничивать/исключать из рациона, поскольку в своем составе они не несут пищевой ценности для организма.

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ – ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ!

СДЕЛАЙТЕ ФИЗИЧЕСКУЮ АКТИВНОСТЬ НЕОТЪЕМЛЕМОЙ ЧАСТЬЮ ВСЕЙ ЖИЗНИ



18 ЛЕТ

Любая нагрузка



1 × 5
час р/нед.



18–65 ЛЕТ

Умеренная
нагрузка



30 × 5
мин р/нед.

Высокая
нагрузка



20 × 3
мин р/нед.

8-12
повторений



8–10 × 3
упражнений р/нед.



СТАРШЕ 65



Нагрузка как
для остальных
взрослых



Необходима
консультация
с врачом

РЕГУЛЯРНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ НА ПРОТЯЖЕНИИ ВСЕЙ ЖИЗНИ ПОМОГАЕТ ЖИТЬ ЛУЧШЕ И ДОЛЬШЕ



Желаем вам здоровья!



**МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

АМИ российское агентство
медико-социальной
информации

Российское агентство медико-социальной информации АМИ
для Министерства здравоохранения Российской Федерации



**Физическая
активность –
это может
каждый**



Материал разработан
ФГБУ «ГНИЦ профилактической медицины»
Минздрава России

Миллионы лет человек формировался как сложный организм, способный выдерживать высокие физические нагрузки, вовлекающие в движение большое число мышц.

В 20 и 21 веке физическая активность (ФА) в значительной степени исчезла из нашей жизни, в то время как наше тело нуждается в физической нагрузке. ФА остается основой здоровья человека на протяжении всей его жизни, определяя самочувствие и независимость в глубокой старости.

Почему нужно быть физически активным?

Существует множество причин, по которым следует вести физически активный образ жизни, основные из них следующие:

- Регулярная **ФА** снижает риск смерти, а также риск развития ишемической болезни сердца и инсульта;
- Аэробная **ФА** предотвращает появление артериальной гипертензии, а у пациентов с гипертонической болезнью снижается артериальное давление;
- **ФА** способствует снижению общего холестерина в крови и риска развития атеросклероза;
- Улучшается баланс потребления и расхода энергии и снижается масса тела;
- Снижается риск развития сахарного диабета II типа;
- Снижается риск развития рака толстого кишечника и молочной железы;
- Снижается потеря костной массы (защита от остеопороза);
- Улучшается психологическая тренированность (улучшается настроение, уходит стресс и усталость).

ФА — это здоровье на протяжении всей жизни и независимость до глубокой старости.



Как и сколько нужно заниматься физической активностью?

Не нужно быть спортсменом для того, чтобы получить пользу от занятий **ФА**. Основным источником **ФА** является обычная ежедневная физическая деятельность людей: ходьба, езда на велосипеде, работа в саду, танцы.

Наилучший вид физических занятий для тренировки сердечно-сосудистой системы — **аэробная ФА**, продолжительная ритмическая активность, вовлекающая большие группы мышц (ходьба, плавание, лыжи, езда на велосипеде и др.).

- Следует заниматься теми видами **ФА**, которые доступны для вас и приносят удовольствие, это помогает поддерживать регулярность занятий.
- Сначала лучше воздержаться от слишком интенсивных или несвойственных вашему образу жизни занятий.

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) рекомендует:

Для получения общей пользы для здоровья взрослые должны заниматься умеренной **ФА** не менее **150 минут** в неделю, или интенсивной **ФА** не менее **75 минут** в неделю, или эквивалентным сочетанием видов **ФА**.

- Длительность одного занятия должна быть не менее **10 минут**. Виды **ФА** могут быть различными, от ежедневных обычных физических нагрузок (ходьба, езда на велосипеде, работа в саду и др.) до специальных занятий физкультурой или спортом, или могут сочетать те и другие.
- Для профилактики ожирения рекомендуется умеренная **ФА** продолжительностью не менее **45–60 минут**.
- Для укрепления костей необходимы специальные виды **ФА**, создающие нагрузки на костную структуру.



Что такое низкая, умеренная и интенсивная физическая активность?

По интенсивности энергетических затрат **ФА** классифицируется на три уровня: **низкий, умеренный и интенсивный**.

- **Низкая ФА** соответствует состоянию покоя, например, когда человек спит, или лежа читает, или смотрит телепередачи.
- **Умеренная ФА** — это уровень **ФА**, который несколько повышает частоту сердечных сокращений и оставляет у вас ощущение тепла и легкой одышки, например, усилия, затрачиваемые здоровым человеком при быстрой ходьбе, плавании, езде на велосипеде по ровной поверхности, танцах.
- **Интенсивная ФА** — это уровень **ФА**, который значительно повышает частоту сердечных сокращений и вызывает появление пота и сильной одышки («не хватает дыхания»), например усилия, затрачиваемые здоровым человеком при беге, рубке дров, занятиях аэробикой, плавании на дистанцию, быстрой езде на велосипеде, подъеме в гору.

Если скорость упражнений позволяет участникам комфортно беседовать, то такая нагрузка является умеренной. Соревновательный вид **физической активности** обычно рассматривается как уровень интенсивной нагрузки.



- Конечно, Вам решать, пройти лишние 15 минут пешком или с комфортом доехать на машине, пойти погонять с друзьями мяч в свободный вечер или переключать каналы, сидя в любимом кресле, поболтать по телефону с подругой или посетить занятие по аквааэробике, поваляться до обеда в постели в свой единственный выходной или выйти на утреннюю пробежку. Из средств массовой информации мы каждый день узнаём о новых достижениях пластической хирургии, обещающей в самые короткие сроки избавить нас от проблем с лишним весом, исправить недостатки фигуры, видим людей, готовых платить огромные деньги и рисковать своим здоровьем ради достижения этой цели.

Есть ли ограничения на занятия физической культурой?

- Заниматься оздоровительной физической культурой можно в любом возрасте и людям с разным состоянием здоровья. Тем не менее, обращаем Ваше внимание на то, что при наличии некоторых заболеваний занятия можно начинать только после консультации квалифицированного спортивного врача. Перечислим наиболее часто встречающиеся из них:
 - заболевания сердца и сосудов;
 - заболевания лёгких;
 - острые и хронические заболевания в стадии обострения;
 - болезни крови и органов кроветворения;
 - эндокринные заболевания;
 - травмы и операции, перенесённые в течение последнего года;
 - эпилепсия;
 - психические заболевания;
 - последствия травм головного и спинного мозга;
 - беременность.

Информация предоставлена коллективом авторов Кафедры ЛФК и спортивной медицины ГОУ ВПО Росздрава РГМУ.
© Министерство здравоохранения и социального развития Российской Федерации, 2009

Не откладывайте начало занятий физкультурой на завтра, на выходные или на следующий год, начните заниматься прямо сейчас, примите это ответственное решение и заслужите уважение и похвалу от самого себя.



ПОДРОБНЕЕ ОБ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

**УЗНАЙ БОЛЬШЕ
КАК БЫТЬ ЗДОРОВЫМ
www.takzdorovo.ru
8 800 200 0 200**

*Дать шанс здоровью!
Можешь только ты!*



**ДАТЬ
ШАНС
ЗДОРОВЬЮ!**

**МОЖЕШЬ
ТОЛЬКО
ТЫ!**

www.takzdorovo.ru

Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье и полноценную радостную жизнь.

Гиппократ

Что такое двигательная активность?

- В настоящее время принято выделять следующие виды организованной двигательной активности: лечебная физкультура (ЛФК), спорт высших достижений и оздоровительная физическая культура.

1. Лечебная физкультура



- Методики ЛФК направлены на восстановление организма после заболеваний, травм, операций и давно превратились из вспомогательного метода улучшения функций определенных органов и систем в мощный инструмент воздействия на саму причину заболевания.

2. Профессиональный спорт



- Профессиональный спорт подразумевает, в первую очередь, достижение высочайших результатов, что соответствующим образом ориентирует построение тренировочного процесса и сопряжено с очень высокими нагрузками. Это, в сочетании с травматизмом, может негативно сказаться на состоянии здоровья спортсмена после окончания карьеры.

3. Физическая культура



- Физическая культура ориентирована на оздоровление организма, формирование, поддержание и развитие здорового образа жизни.



Занятия физкультурой могут носить самый разнообразный характер, начиная от ходьбы и легких пробежек и заканчивая увлечением экстремальными видами спорта.

- Часто понятие оздоровительной физической культуры ассоциируется с термином «фитнес». Так ли это? По сути, фитнес — это и есть физическая культура, только в глянцевой упаковке. Для того чтобы вести здоровый образ жизни, совершенно не обязательно приобретать клубную карту или нанимать персонального тренера.

Когда заниматься физкультурой?

- Многие жалуются на нехватку времени, усталость. Давайте посмотрим на это с другой стороны... Как мы проводим то самое драгоценное время, которое могли бы посвятить занятиям физкультурой? Смотрим телевизор, лёжа на диване, играем в видеоигры, общаемся в социальных сетях, выпиваем с друзьями, проводим время в торговых центрах, да и просто бездельничаем... У нас всегда есть выбор: провести свой досуг привычным ленивым образом или посвятить время себе.



Физической культурой можно заниматься где угодно и когда угодно, достаточно правильно организовать свой день.

Зачем заниматься физкультурой?

- Занимаясь физкультурой, Вы не просто занимаетесь собой, Вы занимаетесь своим будущим: давно известно, что самое эффективное средство борьбы с болезнями — это профилактика. Сколько денег можно сэкономить на лекарствах и на визитах к врачу в будущем, начав заниматься своим здоровьем сейчас!



БЫТЬ ЗДОРОВЫМ ПОД СИЛУ КАЖДОМУ!

ЖИЗНЬ –
ЭТО ДВИЖЕНИЕ



« Движение как таковое может по своему действию заменить любое лечебное средство, но все лечебные средства мира не могут заменить лечебной силы движения».

К.Ж. Тиссо

Каким Вы хотите быть – здоровым и активным или усталым и больным?

Современному человеку постоянно приходится сталкиваться с неожиданными жизненными ситуациями, оперативно решать поставленные задачи, искать ответы на интересующие вопросы. *Зачастую мы не находим времени, чтобы ответить самим себе на очень важный вопрос: «Какими мы хотим быть?»*



ВСЕМ НАМ ХОЧЕТСЯ ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ ЗДОРОВЫМИ, СИЛЬНЫМИ, КРАСИВЫМИ...



НО НА ДЕЛЕ ОТРАЖЕНИЕ В ЗЕРКАЛЕ НАС РАЗОЧАРОВЫВАЕТ, МЫ ОЩУЩАЕМ СЕБЯ УСТАЛЫМИ, А САМОЧУВСТВИЕ ОСТАВЛЯЕТ ЖЕЛАТЬ ЛУЧШЕГО.



БОДРОСТЬ, СИЛА, КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ – ВСЁ ЭТО РЕЗУЛЬТАТЫ РЕГУЛЯРНОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ, ОСНОВУ КОТОРОЙ СОСТАВЛЯЮТ **ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ**

МНОГИЕ НЕ ПОНИМАЮТ, ЧТО ПОПЫТАТЬСЯ СДЕЛАТЬ ЧТО-ТО ДЛЯ СВОЕГО ЗДОРОВЬЯ НЕ ТАК УЖ ТРУДНО, **НУЖНО ТОЛЬКО НАЧАТЬ**

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ



Правильно подобранные, спланированные, а главное, правильно выполненные физические упражнения оказывают огромное влияние на организм, все органы и системы.

1 УЛУЧШАЮТ

функцию сердечно-сосудистой и дыхательной систем, *увеличивают* работоспособность, *облегчают* переносимость нагрузок

2 УВЕЛИЧИВАЮТ

общую тренированность организма и *снижают* риск развития хронических заболеваний

3 СТИМУЛИРУЮТ

обменные процессы, *способствуют* нормализации массы тела

4 ПОДНИМАЮТ

настроение, *снижают* тревожность и проявления депрессии (причём зачастую эффективность физических упражнений выше, чем от приёма психотропных препаратов)

5 СТАБИЛИЗИРУЮТ

осанку, *улучшают* подвижность суставов и *благоприятно влияют* на состояние опорно-двигательного аппарата в целом

6 ПОДДЕРЖИВАЮТ

мышцы в тонусе, *помогают* обрести красивую фигуру, *повышают* уверенность в себе

7 ПОМОГАЮТ

выплеснуть отрицательные эмоции, справиться с повседневным стрессом, *снижают* агрессию, нервозность, *способствуют* релаксации

8 ПОВЫШАЮТ

концентрацию внимания, *увеличивают* скорость реакции, *улучшают* координацию движений

9 СОХРАНЯЮТ

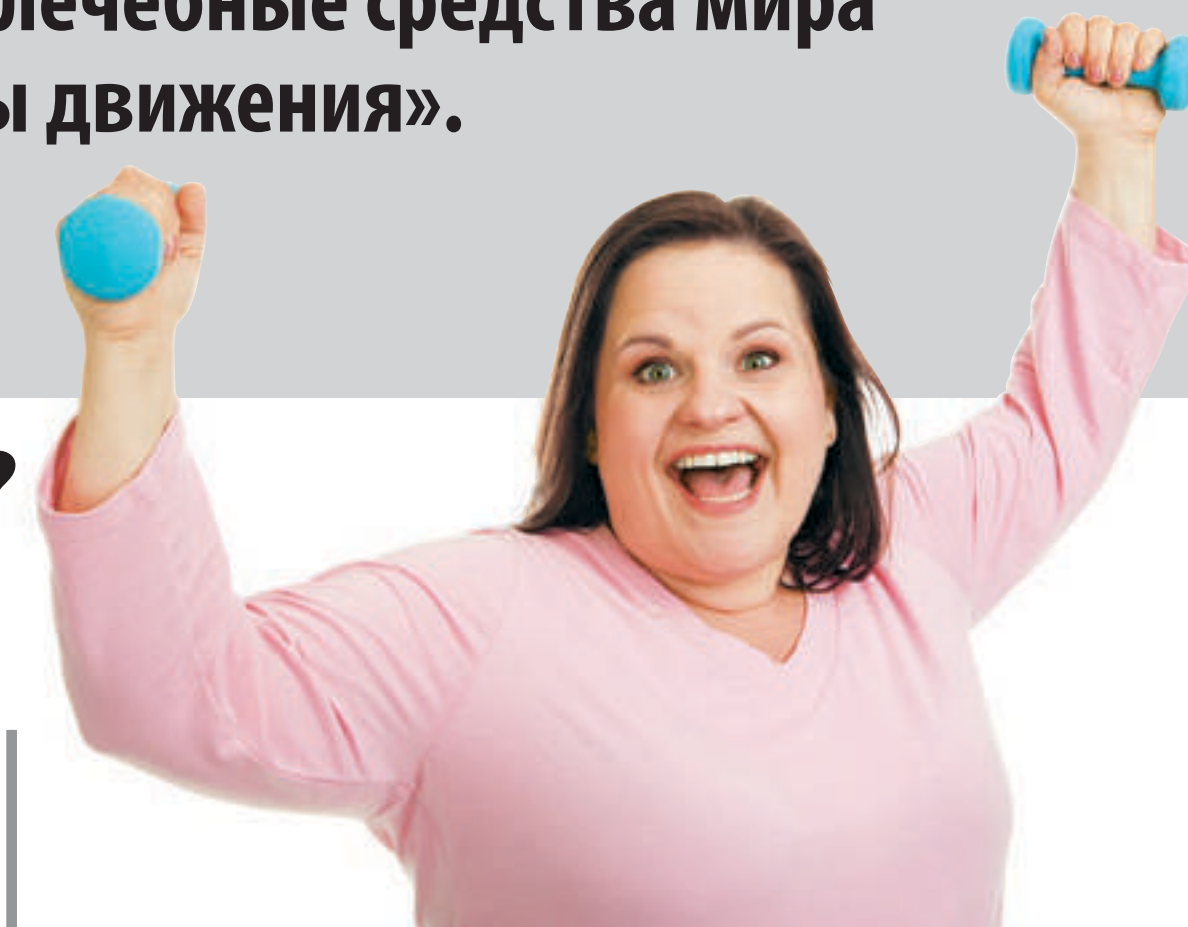
либидо и сексуальную активность



ВЫПОЛНЕНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА ОТКРЫТОМ ВОЗДУХЕ, В РАЗЛИЧНЫХ ПОГОДНЫХ УСЛОВИЯХ ОБЛАДАЕТ ЗАКАЛИВАЮЩИМ ДЕЙСТВИЕМ:

ПОВЫШАЕТСЯ СОПРОТИВЛЯЕМОСТЬ

**ОРГАНИЗМА
РЕСПИРАТОРНЫМ
ВИРУСНЫМ
ИНФЕКЦИЯМ.**



СОСТОЯНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ПОДЪЁМА, А ТАКЖЕ ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ ЭМОЦИИ, возникающие при занятиях физической культурой, схожи с теми ощущениями, которые люди могут испытать от употребления алкоголя, сигарет и наркотиков, с той лишь разницей, что *эффекты, получаемые от физических упражнений, намного интенсивней и не сопровождаются причинением вреда своему здоровью, а напротив, укрепляют его.*



УЗНАЙ БОЛЬШЕ
КАК БЫТЬ ЗДОРОВЫМ
www.takzdorovo.ru
8 800 200 0 200

Дать шанс здоровью!
Можешь только ты!

