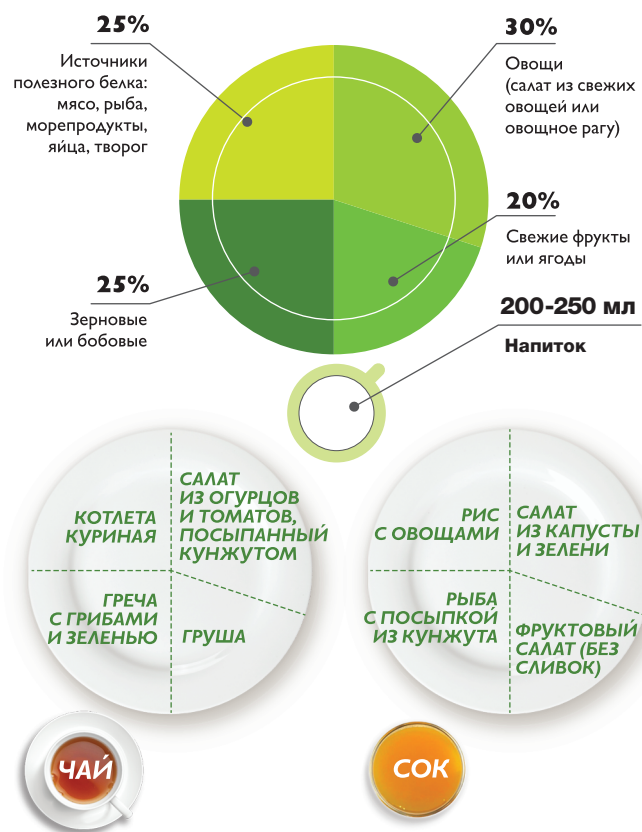


Режим питания:

- 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 «ГНИЦ профилактической медицины» Минздрава России

Отпечатано за счет средств ГОБУЗ "Центр медицинской профилактики"
www.zmp53.ru

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 гипертензия (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: питаемся 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 на 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 добавив 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 ограничить 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.