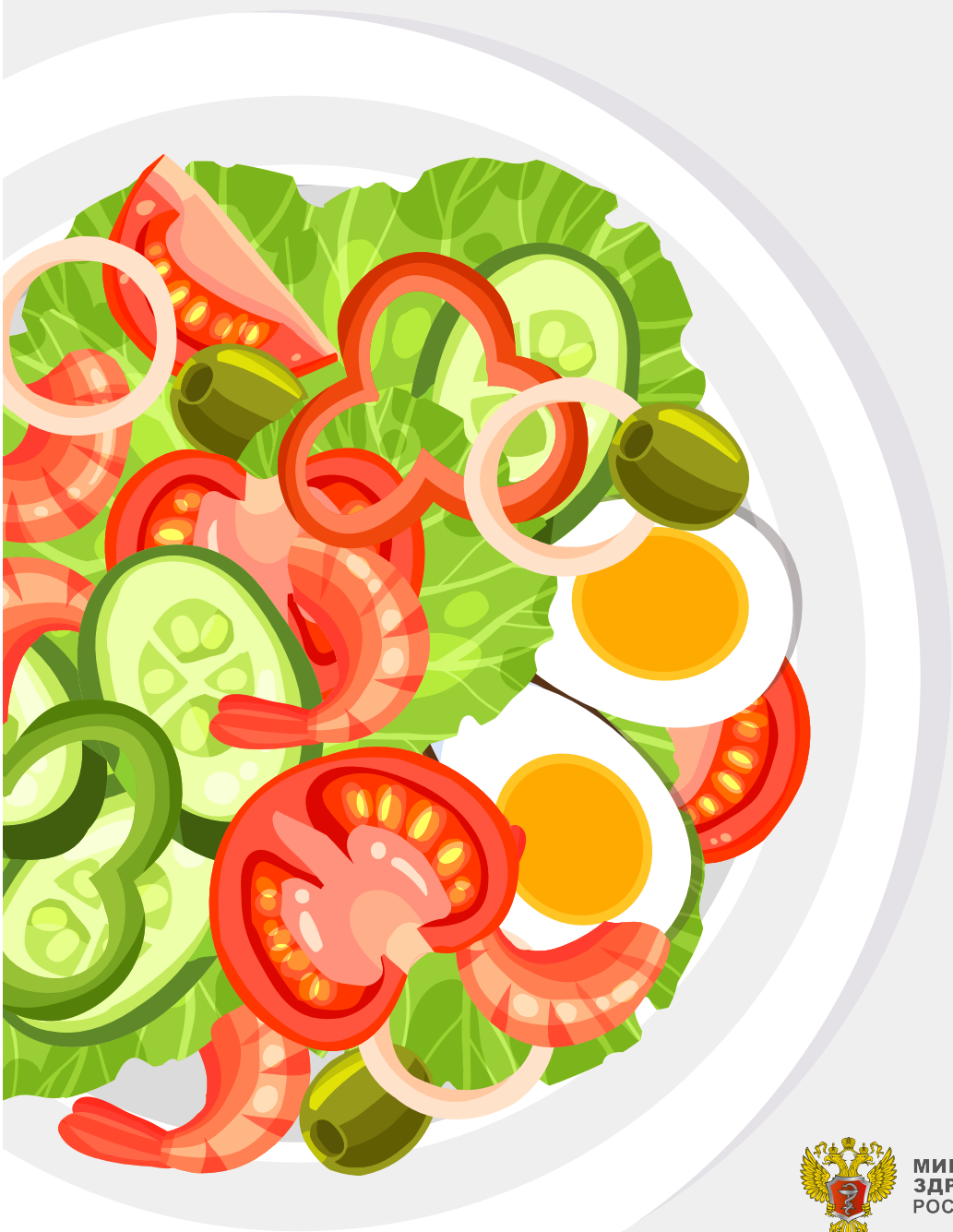


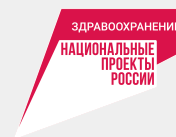
БУДЬ
ЗДОРОВ



ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ



МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



ЗДРАВООХРАНЕНИЕ
НАЦИОНАЛЬНЫЕ
ПРОЕКТЫ
РОССИИ



Волонтеры
медики

Всероссийское
общественное движение



Центр
национальной
профилактической
медицины



РОПНИЗ
Российское общество профилактики
неинфекционных заболеваний

Что такое здоровое питание

Здоровое питание — это питание, которое в полной мере и в правильном соотношении обеспечивает поступление в организм всех необходимых питательных веществ: белков, углеводов, жиров, витаминов, микроэлементов и минералов.

Здоровое питание способно уберечь от многих заболеваний, в первую очередь от недугов желудочно-кишечного тракта и сердечно-сосудистой системы, а также рака, диабета и гипертонии.

Неконтролируемое потребление некоторых продуктов питания

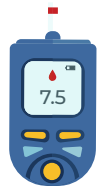
(особенно fast food) приводит к риску развития следующих заболеваний:



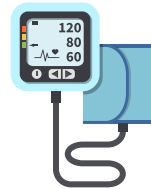
Ожирение



Заболевания сердца и сосудов



Сахарный диабет



Артериальная гипертония



Онкологические заболевания

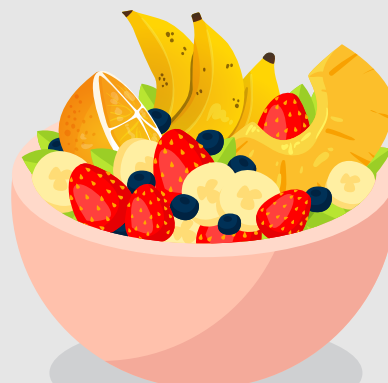


Болезни костей и суставов

Состав здорового рациона

2/3

Свежие овощи, зелень или овощное рагу

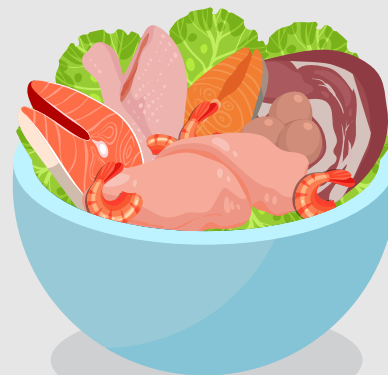
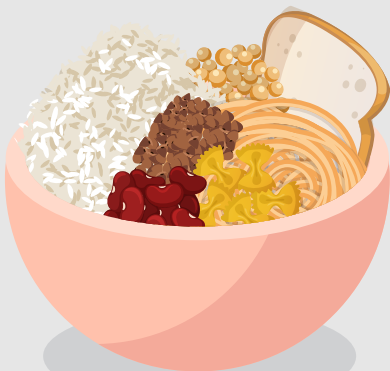


1/2

Свежие фрукты или ягоды

1/2

Зерновые и бобовые



1/4

Источники белка:
мясо, рыба, морепродукты,
яйца, творог

Соблюдение режима питания

5

Ешьте каждый день 3 основных приема пищи и 2 перекуса



Пейте больше чистой воды

4

Ужинайте не позднее, чем за 4 часа до сна



Питайтесь разнообразно, но исключите продукты с высоким содержанием жира

20
00

Контролируйте суточную калорийность рациона

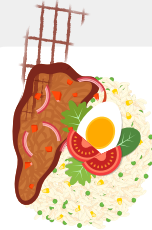


Контролируйте объем порции

Основные принципы здорового питания



Не злоупотреблять алкоголем, а лучше вовсе отказаться от него



Составлять сбалансированный разнообразный ежедневный рацион



Употреблять жирную рыбу 2-3 раза в неделю, а красное мясо не чаще 1 раза в неделю



Отказаться от сладких, газированных напитков



Использовать низкокалорийный йогурт, немного растительного масла для заправки



Употреблять не менее 500 грамм фруктов и овощей в сутки



Умеренно потреблять продукты из цельного зерна и хлеб грубого помола



Сократить до 5 грамм в сутки соль, трансжиры и долю насыщенных жиров

Мифы о здоровом питании

МИФ



1. Свежевыжатые соки полезны в неограниченных количествах



2. Чтобы снизить потребление соли, можно использовать соевый соус



3. Углеводы вредны для фигуры

ПРАВДА

На голодный желудок свежевыжатые соки и вовсе вредны, так как повышают кислотность желудка, а также содержат большое количество фруктозы за 1 прием.

В диетическом питании можно применять соевый соус. Но надо помнить, что даже «правильный» соус (т. е. приготовленный путем ферментации соевых бобов и пшеничных зерен) содержит поваренную соль. Надо выбирать соус с пониженным содержанием соли.

Углеводы необходимы для правильного функционирования организма. Отдайте предпочтение сложным углеводам. А если ваша задача поддержание рельефа или похудение, то отдавайте предпочтение углеводам в первой половине дня.

МИФ



4. Коричневый (тростниковый) сахар полезен, а белый вреден



5. Полезен только обезжиренный творог



6. Жир из масла вреден для фигуры

ПРАВДА

Калорийность тростникового и белого сахара практически одинаковая. И коричневый и белый сахар в избыточном количестве одинаково вредны для организма. Как правило коричневый сахар — это тот же белый сахар, подкрашенный карамелью для маркетинговой кампании.

Жир помогает белку усваиваться, а белок - это основной строительный материал для мышц. Чтобы он усвоился и начал работать, необходимо покупать творог 2-5 % жирности, либо употребить небольшую горсть орехов 5-7 шт. (миндаль, грецкие орехи) с обезжиренным творогом.

Масла бывают разные. Растительные масла богаты полезными микроэлементами, а также жирными кислотами. Так льняное масло ценится содержанием Омега-3. Также растительные масла улучшают работу ЖКТ, в частности льняное, что способствует улучшению пищеварения и поддержанию стройности. Но к употреблению рекомендуется не более 10 мл в сутки.