

• Рекомендуемое потребление сахара в день - 6 ч. л. или 6 кусочков. 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 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.

Режим питания:

- в течение дня оптимально 3 основных 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.



МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

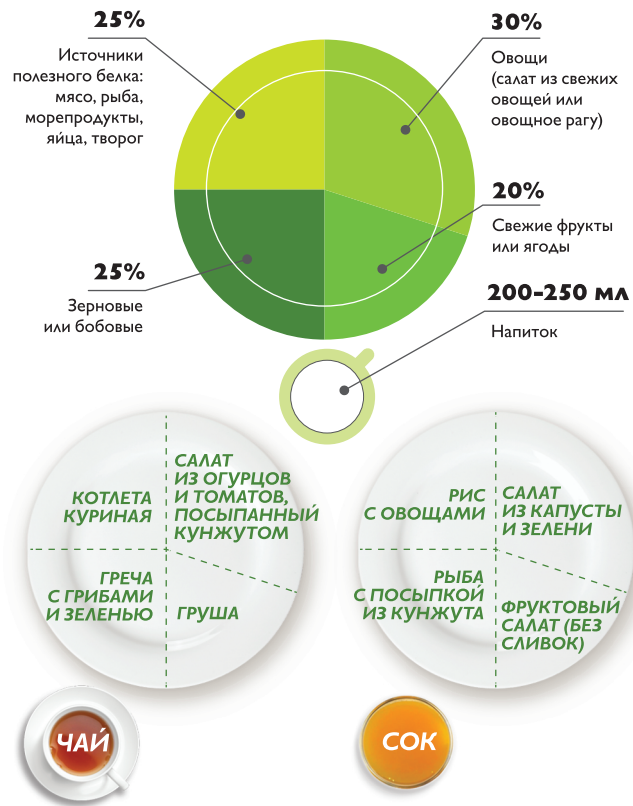
АМИ

российское агентство
медико-социальной
информации

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

Желаем вам здоровья!

Принцип «Здоровой тарелки»



АРХАНГЕЛЬСКИЙ ЦЕНТР
МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ

Адрес: 163045, г. Архангельск,
пр. Ломоносова, 311, 4 этаж

Телефон / факс: 8 (8182) 27-63-43
Телефон горячей линии: 8 (8182) 21-30-36

E-mail: formylazd@mail.ru vk.com/zdorovie_29
Сайт: zdorovie29.ru fb.com/zdorovie29.ru
twitter.com/zdorovie29



Материал разработан
ФГБУ «ГНИЦ профилактической медицины»
Минздрава России

Принципы здорового питания



Здоровое питание каждый день!

Развитие и прогрессирование большинства хронических заболеваний напрямую зависит от характера питания. Эти болезни являются причиной снижения качества жизни и уменьшения ее продолжительности, поэтому они 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, сами и должны себе помочь.

Почему вопросы питания так важны?

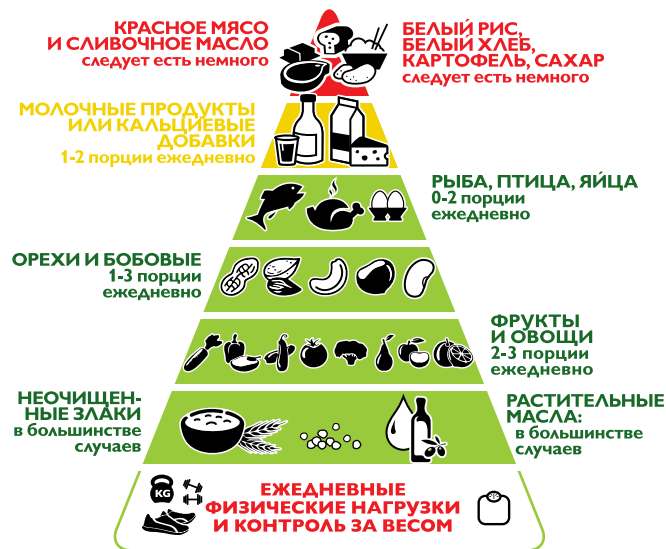
Пища — это основной источник получения энергии и ценных питательных веществ для человека.

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 развиваются заболевания.

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 нормальной массы тела. 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.

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, 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 для организма, поэтому рекомендуется 150-200 грамм одного из этих продуктов в день. Птицу следует употреблять без кожи.

• Источниками растительного белка являются грибы, семена подсолнечника, тыквы и кунжута, орехи и бобовые культуры. В день нужно съесть 1 порцию этих продуктов: можно приготовить самостоятельное блюдо из бобовых, грибов или добавить их в 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 ограничить потребление животных насыщенных жиров. С этой целью рекомендуется ограниченное 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.).