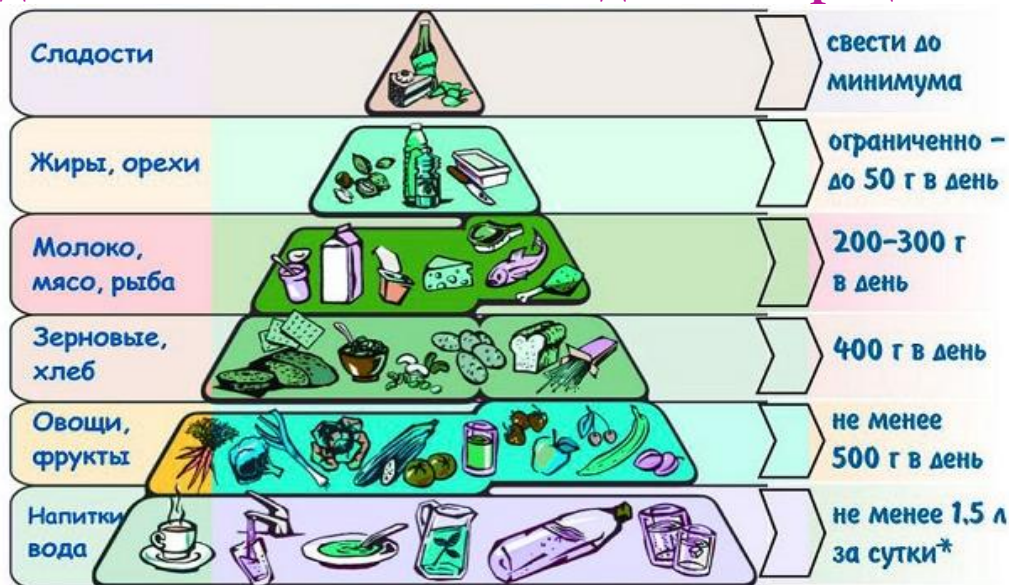


Основные принципы здорового питания:

- Употребляйте как можно более разнообразные пищевые продукты, большинство из которых растительного происхождения
- Хлеб, изделия из круп употребляйте несколько раз в день
- Ежедневно несколько раз в день употребляйте свежие овощи и фрукты. Предпочтительнее выращенные в местности проживания. Суточное потребление овощей и фруктов должно быть не менее 500 г
- Необходима ежедневная умеренная физическая нагрузка
- Суточное потребление жира не должно превышать 30%, при этом предпочтительнее жиры растительного происхождения. Заменяйте жирное мясо и мясные продукты на нежирное мясо, птицу, рыбу или бобовые
- Ежедневно употребляйте молоко и молочные продукты с низким содержанием жира и соли (творог, сыр, йогурт)
- Ограничивайте потребление сахара: сладостей, кондитерских изделий, сладких напитков
- Употребляйте не более 1 чайной ложки (6 г) соли в день. Заменяйте поваренную соль йодированной
- Ограничивайте употребление алкоголя
- Избегайте жарки. Оптимальное приготовление – на пару, в микроволновой печи, варка, запекание, гриль.
- Обеспечивайте безопасность приготовления пищи. Приготовленная пища должна храниться в холодильнике, а лучше – употребляться в свежем виде
- Интервалы между приемами пищи должны составлять 3,5-4 часа. Последний прием пищи должен быть за 2,5-3 часа до сна. Интервал между приемом пищи и приемом жидкости должен составлять 0,5-1 час

Пирамида питания – чего и сколько должно быть в вашем ежедневном рационе



*при наличии заболеваний – уточнить у врача

2 основных принципа здорового питания: их соблюдение – неотъемлемая часть здорового образа жизни!

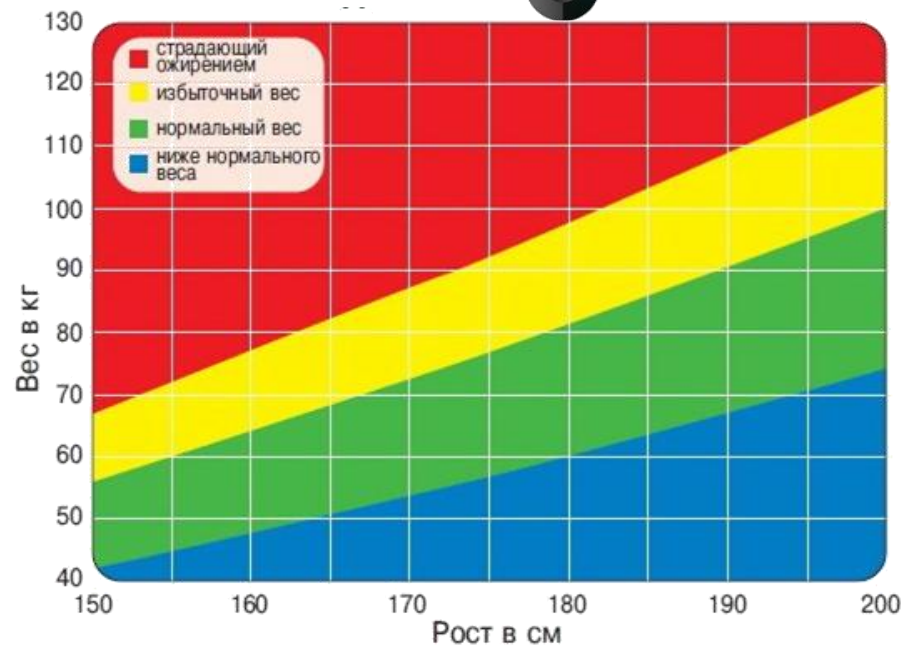
1 ПРИНЦИП
СООТВЕТСТВИЕ МЕЖДУ ЭНЕРГИЕЙ, КОТОРУЮ ЧЕЛОВЕК ПОЛУЧАЕТ С ПИЩЕЙ И ЭНЕРГИЕЙ, КОТОРУЮ ОН ТРАТИТ

2 ПРИНЦИП
СООТВЕТСТВИЕ ХИМИЧЕСКОГО СОСТАВА СУТОЧНОГО РАЦИОНА ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМ ПОТРЕБНОСТЯМ ЧЕЛОВЕКА В ВИТАМИНАХ И МИНЕРАЛАХ

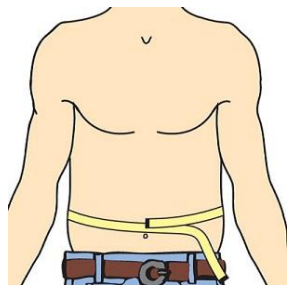
Масса тела – главный индикатор энергетического баланса

Оценить в норме ли ваш вес можно с помощью индекса массы тела (ИМТ).

$$\text{ИМТ} = \frac{\text{Вес (кг)}}{\text{Рост}^2 \text{ (м)}}$$



Что такое абдоминальное ожирение?



Окружность талии считается не менее важной, чем ИМТ.
Наличие центрального (абдоминального) ожирения устанавливается при окружности талии более:

- 94 см у мужчин
- 80 см у женщин

По данным ВОЗ, избыточный вес и ожирение являются пятой по значимости причиной смертности. Статистика показывает, что 44% случаев заболеваемости сахарным диабетом 2 типа обусловлены наличием избыточного веса или ожирения.

Если у вас избыточная масса тела, то увеличивается риск:

- артериальной гипертензии на 67%,
- заболеваний печени на 30%,
- нарушений липидного обмена,
- сердечно-сосудистых заболеваний,
- заболеваний суставов,
- бронхиальной астмы,
- депрессии,
- онкологических заболеваний.



Как перейти на здоровое питание?

- *Первое, с чего нужно начать — это раз и навсегда запомнить простую схему правильного питания - есть на завтрак, обед и ужин.*
- *Перед походом в магазин всегда составляйте список покупаемых продуктов.*
- *Никогда не ходите голодными в магазины или на посиделки с друзьями в кафе.*
- *Всегда ставьте на видном месте всякие «полезности».*

Здоровое питание

