



ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ / ДЛЯ ЧЕГО ВАМ ЭТО НУЖНО?

ЗАДУМАЙТЕСЬ О ЗДОРОВОМ ПИТАНИИ – ЭТО ВЫГОДНО!

На время и деньги, потраченные на **усовершенствование рациона**, Вы покупаете акции самого доходного в мире предприятия – своего организма.

Неправильно питаясь, Вы лишаете себя **иммунитета и гармоничного телосложения**, получая взамен проблемы со здоровьем, преждевременное старение и высокий риск ранней смерти.

2 ОСНОВНЫХ ПРИНЦИПА: их соблюдение – неотъемлемая часть здорового образа жизни!



1 Принцип / Энергетический баланс

Первый, основной и самый простой принцип здорового питания – это соответствие между энергией, которую человек получает с пищей, и энергией, которую он тратит.

Калорийность пищи определяется её составом, т.е. соотношением содержания белков, углеводов и жиров. Выяснить, насколько калорийно блюдо, которое Вы собираетесь съесть, можно двумя способами – прочитать информацию на упаковке или подсчитать самостоятельно.

> Масса тела – главный индикатор энергетического баланса

А вот вычислить самостоятельно количество калорий, нужное для работы организма, – задача сложная. Энергетические потребности зависят от Вашего роста, веса, возраста, пола, рода деятельности и общей физической активности. Но и этих сведений достаточно лишь для примерной оценки, ведь каждый организм индивидуален.

Однако Ваше тело – очень чувствительная система, реагирующая на любое изменение. Главной реакцией на недостаток или избыток поступающей энергии станет изменение его массы.

Оценить, в норме ли Ваш вес, можно с помощью индекса массы тела (ИМТ). Чтобы посчитать ИМТ, нужно свой вес в килограммах разделить на квадрат своего роста в метрах:

$$ИМТ = \frac{\text{масса тела, кг}}{\text{рост}^2, \text{ м}}$$

! Если значение Вашего ИМТ от 18,5 до 25, то вес в норме, а значит, Вы потребляете достаточно калорий.

! ИМТ меньше 18,5 говорит о дефиците массы тела. Это может привести к истощению организма и нарушению работы всех органов, поэтому стоит увеличить количество потребляемой пищи.

! ИМТ от 25 до 30 – признак обладателя лишнего веса. Если Вы попали в их число, то необходимо срочно уменьшить порции и повысить физическую активность, иначе Вам грозит ожирение.



2 Принцип / Витамины и минералы

Второй принцип здорового питания сложнее первого: химический состав суточного рациона человека должен соответствовать его физиологическим потребностям в биологически активных веществах: витаминах и минералах.

Эти вещества организм человека не может вырабатывать самостоятельно и запасать впрок на сколь угодно долгий срок. Именно поэтому витамины и минералы человек должен получать с пищей каждый день.

Разные активные вещества содержатся в разных группах продуктов. Так, например, кальций и витамин D содержатся в молоке, витамин В₁₂ – в молоке и мясе, витамин С – только в овощах и фруктах, витамин РР – в мясе, бобах и крупах.

Отказ от какой-либо группы продуктов или однообразное питание может привести к недостатку тех или иных микронутриентов.

> Чего и сколько должно быть в Вашем ежедневном рационе

Больше всего в Вашем рационе должно быть разных зерновых продуктов – 6–8 порций. Это хлеб, каши, макаронные изделия, сухие завтраки.

На втором месте должны идти овощи и фрукты. Их нужно съедать от 5 до 9 порций, которые соответствуют

небольшой тарелки овощного салата или гарнира, или одному среднему фрукту, или стакану фруктового сока.

От 4 до 6 порций богатых белком продуктов: молока, сыра, бобов, яиц, орехов, мяса, рыбы. Порция – это стакан молока или йогурта, небольшой кусочек сыра или мяса, яйцо. Помните, что мясо и бобовые не могут заменить молочные продукты.

Ограничивайте потребление жиров. Постарайтесь свести к минимуму употребление сладостей.



Отправляясь в супермаркет за запасом продуктов, следите, чтобы соотношение разных групп занимало по объёму доли, соответствующие долям в приведенной диаграмме:

10 шагов к здоровому питанию

- 1 **ВНЕСИТЕ РАЗНООБРАЗИЕ** в свой рацион.
- 2 **ВОЗЬМИТЕ В ПРИВЫЧКУ СЛЕДИТЬ ЗА ВЕСОМ** тела, корректируя его с помощью изменения энергетической ценности пищи и количества физической активности.
- 3 **ПОСТАРАЙТЕСЬ СОКРАТИТЬ ПОРЦИИ**, увеличив число приемов пищи до 4–5 и более.
- 4 **СТАРАЙТЕСЬ ЕСТЬ МЕДЛЕННО**, не перекусывайте на ходу.
- 5 **НЕ ОТКАЗЫВАЙТЕСЬ СРАЗУ** от какого-либо вредного продукта, изменяйте свой рацион постепенно.
- 6 **ВВЕДИТЕ В СВОЙ РАЦИОН** как можно больше продуктов, богатых клетчаткой: это свежие овощи и фрукты, хлеб и другие зерновые продукты, крупы.
- 7 **СОКРАТИТЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ ЖИРОВ**, старайтесь не использовать жир при приготовлении пищи.
- 8 **ОГРАНИЧЬТЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ** чистого сахара.
- 9 **ОГРАНИЧЬТЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ** поваренной соли.
- 10 **ИЗБЕГАЙТЕ ПОТРЕБЛЕНИЯ** алкогольных напитков, отдавайте предпочтение некрепким натуральным напиткам, таким как сухое вино.

КЛЕТЧАКА – ЭТО НЕ БАЛЛАСТ, А НЕОБХОДИМЫЙ КОМПОНЕНТ РАЦИОНА

КРОМЕ БЕЛКОВ, УГЛЕВОДОВ И ЖИРОВ ЧЕЛОВЕЧЕСКОМУ ОРГАНИЗМУ НЕОБХОДИМЫ ПИЩЕВЫЕ ВОЛОКНА.

Пищевые волокна (клетчатка, пектин и др.), которые содержатся в растительной пище, – овощах, фруктах, крупах, зерновых и бобовых – не перевариваются пищеварительной системой человека. Однако в желудочно-кишечном тракте они связывают холестерин и оказывают благотворное воздействие на пищеварение в целом. Больше всего клетчатки содержится в свежих фруктах, овощах и цельнозерновом хлебе, овсянке и коричневом рисе.

Взрослый человек может ориентироваться на ИМТ. Недостаток или избыток веса ребёнка должен диагностировать врач!



УЗНАЙ БОЛЬШЕ КАК БЫТЬ ЗДОРОВЫМ
www.takzdorovo.ru
8 800 200 0 200
Дать шанс здоровью! Можешь только ты!





21%

НЕ ЗАДУМЫВАЮТСЯ
НАД ТЕМ,
ЧТО УПОТРЕБЛЯЮТ

60%

РОССИЯН СЛЕДЯТ
ЗА ПИТАНИЕМ

7%

ПРИДЕРЖИВАЮТСЯ
ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

ТАРЕЛКА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ – ЭТО



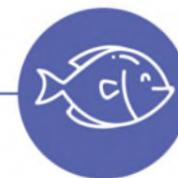
Капуста, кабачки, брокколи, морковь, тыква, перец сладкий, свекла – больше разнообразных овощей. Отдавайте предпочтение сезонным овощам



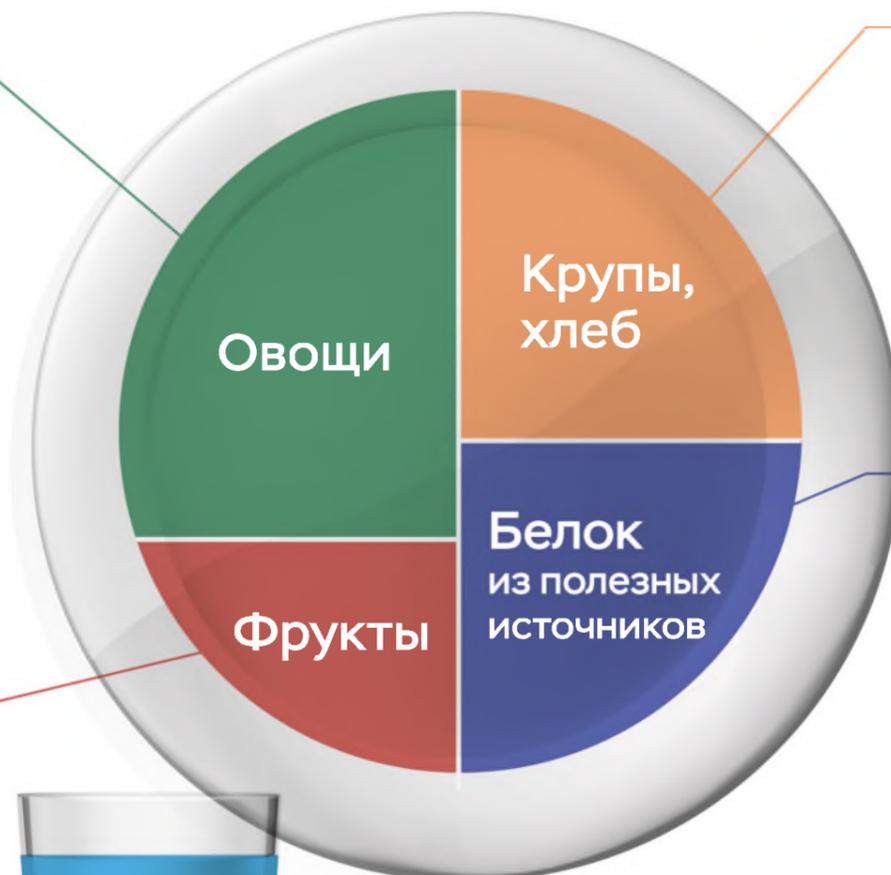
Выбирайте необработанные крупы, ржаной хлеб. Ограничьте сладкую выпечку



Ягоды, фрукты и сухофрукты на десерт и в качестве перекуса



Рыба, птица, яйца, бобовые и орехи. Ограничьте сыр и мясо, исключите из рациона переработанные продукты (колбаса, сосиски)



Пейте воду, компоты и морсы (без сахара или с небольшим количеством). Избегайте употребления сладких напитков

не более **5** грамм
СОЛИ В ДЕНЬ
РЕКОМЕНДУЕМЫЙ
УРОВЕНЬ ПОТРЕБЛЕНИЯ

9-12 грамм
СОЛИ В ДЕНЬ
В СРЕДНЕМ ПОТРЕБЛЯЮТ
БОЛЬШИНСТВО ЖИТЕЛЕЙ
РОССИИ



ИЗБЫТОЧНОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ СОЛИ

способствует повышению артериального давления, развитию сердечно-сосудистых заболеваний, ожирения и сахарного диабета



200 калорий – это...



Сельдерей 1425 г



Брокколи 588 г



Морковь 570 г



Яблоки 385 г



Зеленый горошек 357 г



Киви 328 г



Кукуруза 308 г



Яйцо куриное 150 г



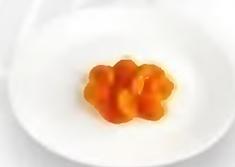
Макароны отварные 150 г



Авокадо 125 г



Цельнозерновой хлеб 90 г



Курага 83 г



Картофель фри 73 г



Сосиска 66 г



Пончик 52 г



Сыр Чеддер 51 г



Картофельные чипсы 37 г



Арахисовая паста 34 г



Солёные орешки 33 г



Сливочное масло 28 г

645 100 г миндаля

65



305 Чизбургер (самый маленький)

30



257 Кусок чизкейка

27,5



250 Сникерс (50 г)

25



240 Порция картошки фри (маленькая)

24



200 Кусок пиццы «Маргарита» (примерно 100 г)

20



200 Маленькая пачка сырных чипсов «Лэйс» (30 г)

20



190 Сливочное мороженое (в вафельном стаканчике)

19



190 Бутерброд с красной икрой (со сливочным маслом)

19



Бутерброд с колбасой (вареной)

190

19



Банка колы (0,33)

136

13,5



Банан

105

10



4 дольки молочного шоколада

100

10



Блинчик (без начинки, 30 г)

80

8



Яблоко

70

7



Ролл с сыром «Филадельфия»

59

6



Овсяное печенье

45

4,5



Суши с тунцом (1 шт.)

32

4




Алексей Степанов

Калькуляторы:

Калькулятор потребления калорий. Рассчитайте калорийность блюда. Индекс массы тела

<https://здоровое-питание.пф/services/calculators/kalkulyator-kaloriynosti-produktov/https://xn---8sbehgсimb3cfabqj3b.xn--p1ai/services/calculators/kalkulyator-kaloriynosti-produktov/>

Школа здорового питания

<https://здоровое-питание.пф/school/>

Книга рецептов — готовим вместе

<https://здоровое-питание.пф/recipes/>

Ваши отношения с едой

<https://здоровое-питание.пф/rasstroistva-pischevogo-povedeniya/>

Тарелка здорового человека

<https://здоровое-питание.пф/programs/>

Роспотребнадзор рекомендует

<https://здоровое-питание.пф/consumers/>

Сервисы

<https://здоровое-питание.пф/services/>