• *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 приема пищи (завтрак, обед и ужин);

— последний прием пищи — за 3-4 часа до отхода ко сну;

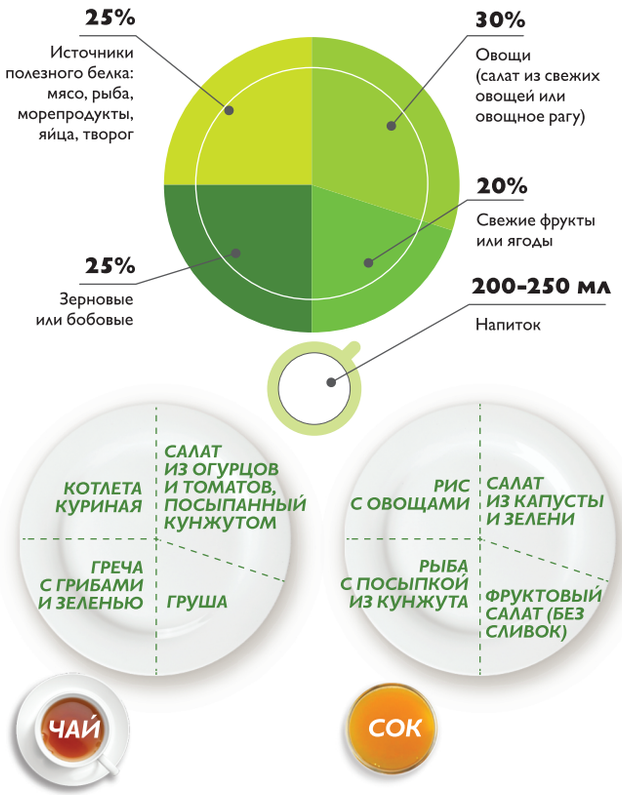
— следите за основными параметрами: вес тела и окружность талии.

— взвешивайтесь и измеряйте окружность талии не реже 2-х раз в месяц, утром, натощак — до завтрака.

2015 – НАЦИОНАЛЬНЫЙ ГОД БОРЬБЫ С СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ

Желаем вам здоровья!

Принцип «здоровой тарелки»



МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

АРХАНГЕЛЬСКИЙ ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ

АМИ российское агентство медико-социальной информации

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



Принципы здорового питания

ГНИЦ профилактической медицины

Материал разработан
ФГБУ «ГНИЦ профилактической медицины»
Минздрава России

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?

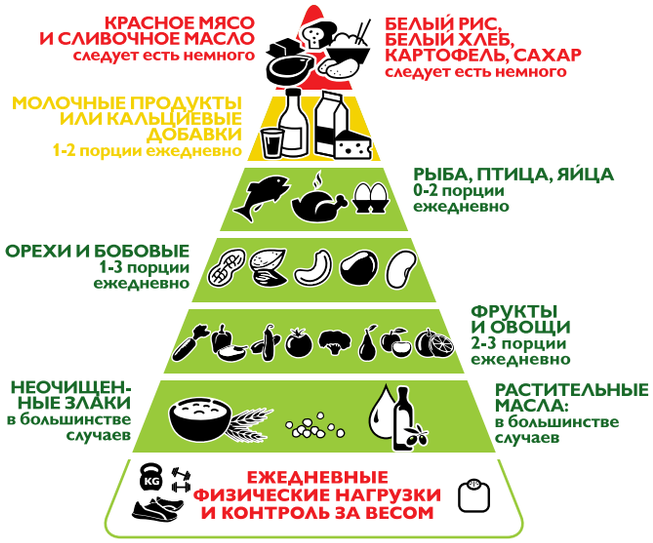
Пища — это основной источник получения энергии и ценных питательных веществ для человека.

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.

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 съедать 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 мясоколбасных продуктов (сосиски, сардельки, все виды колбас, карбонаты и т.д.) и субпродуктов (печень, язык и др.)