

ЛИСТОВКА - ПАМЯТКА

Здоровое питание каждый день!

Развитие и прогрессирование большинства хронических заболеваний напрямую зависит от характера питания. Эти заболевания являются причиной снижения качества и уменьшения продолжительности жизни и актуальны для современного человека:



- артериальная гипертензия (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.

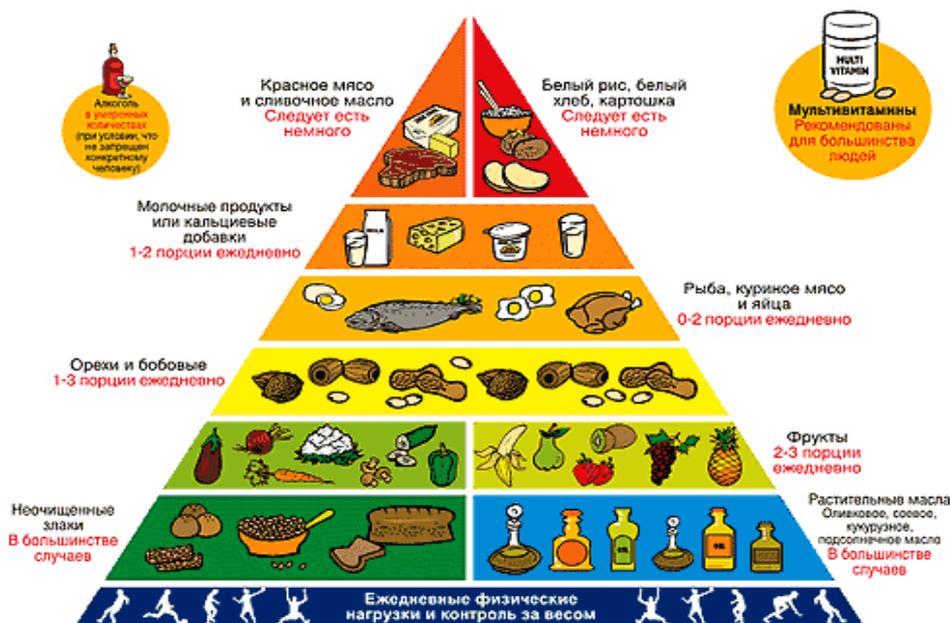
Ответственность за появление этих заболеваний лежит на нас: питаюсь неправильно, мы сами способствуем развитию их, а следовательно, мы сами и должны себе помочь.

✓ 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** не только являются источником энергии, но и основным поставщиком пищевых волокон, необходимых для процессов переваривания и усвоения пищи, а роль **витаминов и минералов** настолько велика, что выделим самое главное - при дефиците отдельных витаминов и минералов жизнь в организме человека останавливается. 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 массы тела в нормальных значениях. 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, алкоголь.
- 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, а также 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».

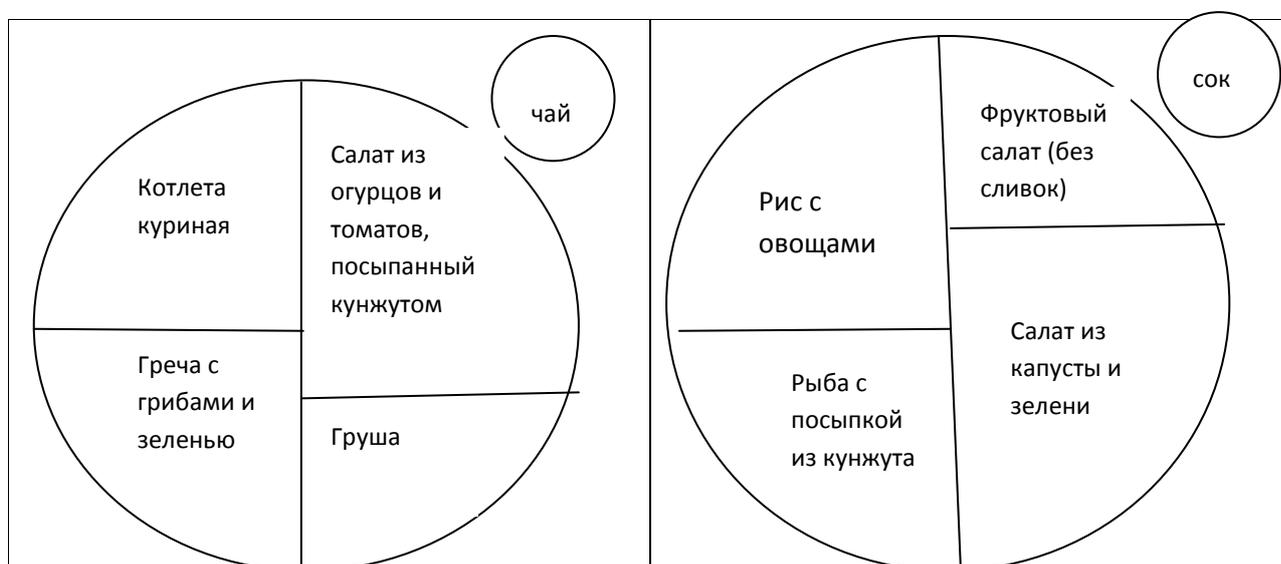
- Птица (кура, индейка, утка и др.), яйца и рыба – источники полезного животного белка в организм, поэтому рекомендуется 150-200 грамм потребления одного из этих продуктов в день. Птицу следует употреблять без кожи.
- Источниками растительного белка являются: грибы, семена подсолнечника и тыквы, кунжута, орехи и бобовые культуры. В день 1 порцию этих продуктов: можно приготовить самостоятельное блюдо из бобовых или грибов, или же добавить их в любое другое: 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 употребление сливок и сливочного масла. Если потребление молочных продуктов невозможно, то необходимо принимать ежедневно кальцийсодержащий препарат.
- В рационе питания следует ограничивать 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, также исключение мясоколбасные продукты (сосиски, сардельки, все виды колбас, карбонаты и т.д.) и субпродуктов (печень, язык и др.)
- Прием рафинированных сахаров (легкоусвояемых, простых) ограничен 6 ч.л. или 6 кусками сахара в день. 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 следует 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 2х раз в месяц, утром, натощак - до завтрака.

✓ **Принцип «здоровой тарелки»**

ПРИМЕРЫ



Материал разработан ФГБУ «ГНИЦПМ» Минздрава России
к.м.н. Карамновой Н.С.