



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.

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.

Оценить, в норме ли Ваш вес, можно с помощью **индекса массы тела (ИМТ)**. Чтобы подсчитать 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 избыточного лишнего веса. Если Вы попытаетесь в это число, то необходимо начать уменьшать порции и повышать физическую активность, иначе Ваш рост и окрепнет.

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 содержится в молоке, витамин В₁₂ – в 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.

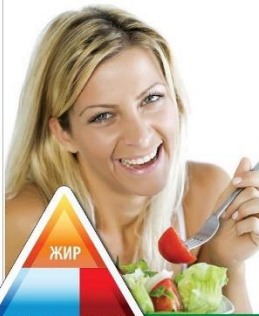
Что и сколько должно быть в Вашем ежедневном рационе

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 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.

Клетчатка – 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!



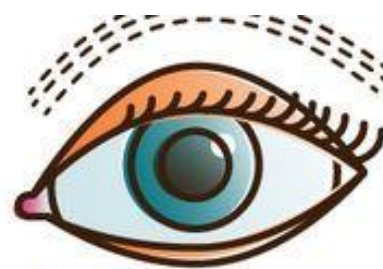
ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

ТАБЛИЦА ВИТАМИНОВ

<p>ВИТАМИН А</p> <p>Жирорастворимый Способствует</p> <ul style="list-style-type: none"> росту и развитию костей, здоровью кожи, волос, ногтей и зрению нормализации обмена веществ повышению сопротивляемости инфекциям снорову дальних походов поддержанию ночного зрения 	 <p>Яйца, Масло, Папайя, Морковь, Молоко, Печень, Капуста</p>
<p>ВИТАМИН В₁</p> <p>Водорастворимый Способствует</p> <ul style="list-style-type: none"> расслаблению скелетных мышц перевариванию пищи нормальной работе сердца, нервной системы и печени 	 <p>Горох, Мясо, Картофель, Соевые бобы, Молоко, Зерно</p>
<p>ВИТАМИН В₂</p> <p>Водорастворимый Способствует</p> <ul style="list-style-type: none"> обмену веществ, углеводам и белкам росту тканей нормальной работе печени, почек, гипофизарного развития содержанию сахара в крови 	 <p>Зеленые овощи, Яйца, Мясо, Сыр, Соевые бобы, Молоко</p>
<p>ВИТАМИН В</p> <p>Водорастворимый Способствует</p> <ul style="list-style-type: none"> нормальной работе нервной системы регенерации клеток развитию волос и ногтей 	 <p>Томаты, Картофель, Орехи, Бананы, Фрукты</p>
<p>ВИТАМИН В₆</p> <p>Водорастворимый Способствует</p> <ul style="list-style-type: none"> расщеплению белков и жиров поддержанию нормальной работы печени нормальной работе иммунной системы повышению устойчивости к болезням 	 <p>Орехи, Горох, Злаки, Рыба, Мясо, Молоко</p>
<p>ВИТАМИН В₁₂</p> <p>Водорастворимый Способствует</p> <ul style="list-style-type: none"> нормальному росту и развитию ребенка повышению сопротивляемости к вирусным инфекциям упрочнению ногтей 	 <p>Яйца, Мясо, Печень, Сыр, Молоко</p>
<p>ВИТАМИН С</p> <p>Водорастворимый Способствует</p> <ul style="list-style-type: none"> заживлению ран и порезов поддержанию иммунитета здоровью зубов упрочнению кровеносных сосудов повышению уровня устойчивости к болезням 	 <p>Лимоны, Томаты, Апельсины, Яблоки, Киви</p>
<p>ВИТАМИН D</p> <p>Жирорастворимый Способствует</p> <ul style="list-style-type: none"> здоровью нормальному состоянию крови нормальному росту костей 	 <p>Яйца, Рыбий жир, Молоко, Рыба, Лучи солнца</p>
<p>ВИТАМИН E</p> <p>Жирорастворимый Способствует</p> <ul style="list-style-type: none"> улучшению деятельности сердца стимуляции иммунитета улучшению течения беременности замедлению процессов старения и окисления улучшению циркуляции крови 	 <p>Орехи, Зеленый салат, Соевые бобы, Яйца, Орехи, Морковь</p>
<p>ВИТАМИН К</p> <p>Жирорастворимый Способствует</p> <ul style="list-style-type: none"> нормальному состоянию крови упрочнению костей упрочнению работы сердца 	 <p>Томаты, Соевые бобы, Шпинат, Мясо, Яйца, Капуста</p>



10



- вареное



- в свежем виде



- в виде салата

продуктов, ПОЛЕЗНЫХ ДЛЯ ЗРЕНИЯ



- замороженное



- регулярное
употребление



- полезные
вещества,
витамины

Морковь



бета-каротин

A



+ сметана
или сливки

Черника



лютеин

C

B¹



+ варенье

Черный шоколад



флавоноиды

10-30 г
в день

+ должен быть
без добавок и
примесей

Творог



рибофлавин

B¹²



Шпинат



лютеин



Тыква



A

B¹

B²

C

лютеин

цинк

зеаксантин



+ супы и
каши

зеаксантин



Брокколи

каротин

лютеин



Лук и чеснок



сера



Рыба, рыбий жир



жирные
кислоты
омега-3

наиболее
полезны
лосось,
сардины,
сельдь

Сколько можно хранить готовые продукты*



* По СанПИНу - то есть самый минимальный срок хранения.

7 САМЫХ ПОЛЕЗНЫХ ОРЕХОВ



- польза для



- полезные вещества



Арахис

фолиевая кислота

белки



Нервная система



Сердечно-сосудистая система



Миндаль

P Fe Zn

Ca Mg Cu



Пищеварение



Облегчает головную боль



Кешью

A B¹ B²

P Fe Ca



Иммунная система



При зубной боли



Сердечно-сосудистая система



Фисташки

фолиевая кислота

E

Zn



Выводят холестерин



Снимают усталость



Фундук

E

Fe

B

белки

каротин



Сердечно-сосудистая система



Мозговая деятельность



Сахарный диабет



Грецкий орех

Fe

Co

клетчатка



Работы мозга



Сердечно-сосудистая система



Кедровый орех

B

E

Cu

Co

Mn

Zn



Против бессонницы, усталости, неврозности



Лечение судорог