



Министерство здравоохранения Республики Бурятия
Республиканский центр медицинской профилактики им.В.Р. Бояновой

ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

Серия «Профилактическое консультирование»



Правильно организованное питание обеспечивает хорошую физическую форму, высокую работоспособность, хорошее настроение.



Всё зависит от того, что и в каком количестве мы едим, каким образом, в какое время и с каким настроением.

Следите за основными параметрами тела: вес и окружность талии. Взвешивайтесь и измеряйте окружность талии не реже 2-х раз в месяц, утром натощак – до завтрака.



Ежедневная физическая активность позволит вам полноценно питаться без вреда для здоровья, контролировать свой вес.





Здоровое питание может предотвратить 80% инфарктов миокарда, инсультов и диабета

Соблюдение принципа здоровой тарелки – **полезная привычка №1.**

Полезная привычка №2

Есть медленно, тщательно пережевывая пищу – дает возможность насытиться меньшим количеством пищи



Полезная привычка №3

Определить необходимый для вас объем порции помогут ваши руки:



Овощи – две руки; фрукты, злаки, картофель – порция размером с кулак для каждого вида этих продуктов; мясо, рыба, птица – ладонь; жиры, масло сливочное, соусы, орехи – ограничивайте до размера фаланги большого пальца; сыр – 2 пальца; шоколад – один палец.

Полезная привычка №4

Правильно организованный режим питания помогает гармоничной работе желудочно-кишечного тракта.

В течение дня оптимально

3 основных приема пищи (завтрак, обед и ужин),

первый прием пищи – в течение первого часа после пробуждения (**7–9 часов**), а **последний** – за 3–4 часа до отхода ко сну (**18–20 часов**).

Оптимально, чтобы интервал между завтраком и ужином составлял **10–11 часов.**



Здоровое питание – главный фактор сохранения здоровья!

Основа рациона питания – полезные

углеводы: неочищенные злаки, овощи (кроме картофеля), фрукты и бобовые. Ежедневно необходимо потреблять **400–500 г** овощей и фруктов. Хлеб следует выбирать из цельного зерна или с добавлением отрубей.



В приготовлении пищи использовать только **растительные масла** (подсолнечное, оливковое и др.). Следует избегать жареных блюд и блюд, приготовленных во фритюре.

Грибы, орехи и семена (подсолнечника, тыквы, кунжута) – дополнительные источники растительного белка. Добавляйте их в блюда – салат, омлет, овощной гарнир или суп.



Птица, яйца, рыба и морепродукты

являются полезными источниками животного белка. В день необходимо 150–200 г одного из этих продуктов. Рыбу следует потреблять не реже 2 раз в неделю. Птицу следует потреблять без кожи.

Кальций важен! Молочные продукты – основные источники кальция! Рекомендуется 1–2 порции ежедневно с низким содержанием жира. Богаты кальцием мак, кунжут, крапива, базилик, сельдерей, зерновой хлеб, рыбные консервы, холодец. Прислушайтесь к рекомендациям врача, принимайте кальциевые добавки или препараты кальция.





Нарушения питания являются причиной почти 50% хронических неинфекционных заболеваний



Ограничение животных насыщенных жиров в рационе – **полезная традиция!**

Сократите потребление красных сортов мяса (говядина, свинина, баранина) до 2–3 раз в неделю.

Сократите потребление мяскоколбасных изделий (сосиски, сардельки, колбасы, карбонаты) и субпродуктов (печень, язык) до 1–2 раз в месяц.



Сахар – умеренно!

В день не более 6 ч.л. или кусков сахара.

Следует ограничить потребление сладких газированных напитков и кондитерских изделий.

Последние содержат не только

сахар, но и насыщенные жиры, трансжиры – маргарины.

Соль – не более 5 г в сутки,

т.е. 1 ч.л. «без верха» с учетом приготовления блюд и потребления уже готовых пищевых продуктов.

В салатах и рыбных блюдах соль можно заменить лимонным соком.



Откажитесь от привычки досаливать уже приготовленное блюдо и по возможности ограничьте прием маринованной и консервированной продукции, соленых блюд. Соль задерживает воду и повышает давление.