

## 10 шагов к здоровому питанию:

**Шаг 1:** внесите разнообразие в свой ежедневный рацион.

**Шаг 2:** возьмите в привычку следить за весом тела, корректируя его с помощью изменения энергетической ценности пищи и количества физической активности.

**Шаг 3:** постарайтесь сократить порции, увеличив число приемов пищи до 4–5 и более.

**Шаг 4:** старайтесь есть медленно, не перекусывайте на ходу.

**Шаг 5:** не отказывайтесь сразу от какого-либо вредного продукта, измените свой рацион постепенно.

**Шаг 6:** введите в свой рацион как можно больше продуктов, богатых клетчаткой: это овощи, фрукты и ягоды, хлеб и другие зерновые продукты, крупы.

**Шаг 7:** сократите потребление жиров, по возможности постепенно откажитесь от употребления чистых жиров, таких как масло и сало.

**Шаг 8:** ограничьте потребление чистого сахара.

**Шаг 9:** ограничивайте потребление поваренной соли.

**Шаг 10:** избегайте потребления алкогольных напитков, отдавайте предпочтение некрепким натуральным напиткам, таким как сухое вино.





**ПИТАНИЕ  
ВЗРОСЛОГО  
НАСЕЛЕНИЯ**

**УЗНАЙ БОЛЬШЕ  
КАК БЫТЬ ЗДОРОВЫМ**

**8 800 200 0 200**

*Дата шок-здоровья!*  
*Можешь только ты!*



**МОЖЕШЬ  
ТОЛЬКО  
ТЫ  
ДАТЬ  
ШАНС  
ЗДОРОВЬЮ!**

[www.lakzdorovo.ru](http://www.lakzdorovo.ru)

### Здоровое питание — залог активной и полноценной жизни

- Здоровое питание — неотъемлемая часть здорового образа жизни. Это обязательная профилактическая мера, необходимая для укрепления иммунитета, предотвращения ожирения, болезней пищеварительной и сердечно-сосудистой систем и преждевременного старения.
- Здоровое питание важно во все периоды жизни человека. Вынашивание и уход за ребенком и общества сбалансированы на питание детей. Сбалансированное питание важно для взрослых людей. Считается, что люди старшего возраста могут сами позаботиться о своем здоровье. Однако основные заболевания человека, зависящие от питания, формируются и развиваются в средние годы активной жизни — в 30–50 лет. Именно в этот возраст наиболее часто наблюдаются типичные для россиян (россиянок) нарушения питания — переизбыток потребления жиров и сладостей, недостаточное потребление овощей и фруктов, что влечет за собой недостаточное потребление витаминов и других незаменимых пищевых веществ. Питание взрослого работоспособного человека, таким образом, весьма важно для сохранения здоровья и долголетия.
- Мы приглашаем Вас задуматься о своем питании. Обратите внимание на свой рацион сегодня, и все сделанные вложения вернутся к Вам в виде сэкономленных на посещение врачей денег и времени.

### Основные принципы здорового питания

- Запомните два основных закона здорового питания. Во-первых, энергетическая ценность Вашего меню должна соответствовать запросам Вашего организма. Мы говорим, ни перекармливать, ни пренебречь Вашим телом. Во-вторых, Ваша пища должна содержать все необходимые для полноценной жизни витамины и микроэлементы.
- Не стоит забывать о том, что молочные продукты, рыба и свежие овощи и фрукты полезны не только детям,

но и взрослым. А слишком много сладкого, жирного, соленого или копченого может вызвать серьезные нарушения обмена веществ.

- Важно! С горюхи организм человека вырабатывает все меньше фермента молочного сахара, расщепляющего молочный сахар. С возрастом увеличивается число людей, не переносящих цельное литевое молоко, содержащее сахар — лактозу. Прием молока у них вызывает неприятные ощущения в области живота, образование газов, трясоту, понос. Обратите внимание на реакцию своего организма, возможно, Вам придется заменить цельное молоко на молочнокислые продукты, которые полностью обеспечивают организм теми важными пищевыми факторами, которые несет молоко.
- Важно! Молоко и молочные продукты содержат кальций, необходимый для поддержания здоровья костей взрослого человека. Особое внимание молочные продукты должны уделять женщины. Богатый кальцием рацион — один из основных методов профилактики остеопороза — истончения костей, которым женщины страдают в 4 раза чаще мужчин.
- Важно! Не стоит вовсе отказывать себе в употреблении соленостей, маринадов, колбасного мяса и майонеза. Однако помните, что эти продукты являются закусками и не могут стать основой Вашего рациона. Пусть эти блюда присутствуют в небольших количествах на праздничном столе.

### Что такое ожирение и как с ним бороться?

- Переизбыток и неправильное соотношение продуктов в Вашем рационе могут привести к ожирению. Помните, ожирение — это не только проблема с внешним видом. Оно повышает риск возникновения сахарного диабета, гипертонии и многих других заболеваний и занимает одно из ведущих мест среди факторов риска преждевременной смерти.
- Оцените, в норме ли Ваш вес. С помощью индекса массы тела (ИМТ) — это Ваш вес в килограммах, поделенный на квадрат роста в метрах:

$$\text{ИМТ} = \frac{\text{вес (кг)}}{\text{рост}^2 \text{ (м)}}$$

- Если значение Вашего ИМТ от 25 до 30, то Вы — обладатель лишнего (избыточного) веса. Вам стоит срочно пересмотреть рацион и уменьшить порции, особенно количество мучного и жирного.
- ИМТ более 30 означает ожирение. В этом случае Вам следует обратиться к врачу-диетологу и совместно с ним составить программу лечения.

**!** Самостоятельно выбранная диета может только усугубить проблему лишнего веса. Прежде чем кардинально менять свой рацион или приступить к голоданию, обязательно посоветуйтесь с врачом.

### Что должно быть в Вашем рационе

- Запомните весовое и энергетическое соотношение, в котором продукты из разных групп должны присутствовать в Вашем рационе. Отправляясь за покупками, следите, чтобы Ваша тарелка или сумка наполнялась продуктами именно в таком соотношении.

- Жиры, сладости, закуски — не более 5%
- Мясо, птица, рыба, субпродукты, яйца — 12,5%
- Молочные, кисломолочные продукты, сыры — 12,5%
- Фрукты, овощи и зелень — 30%
- Хлеб, зерновые и крупы (крупы) — 40%



### Пример дневного меню для мужчины в возрасте от 16 до 59 лет и женщины в возрасте от 16 до 54 лет

Пример пищи, наименование блюд	Вес готовой порции, г	
	для мужчины	для женщины
<b>Завтрак</b>		
1. Каша овсяная молочная с сахаром и сливочным маслом	200 + 5	180 + 5
2. Банановый	100 (2 плода)	50 (1 плод)
3. Чай с молоком и сахаром	200	200
4. Булочка сдобная	75	50
<b>Второй завтрак</b>		
1. Чай с молоком и сахаром	150 + 50 + 5	150 + 50 + 5
2. Бутерброд из хлеба, немного масла (слив.) и сыра	25 + 5 + 8	25 + 5 + 8
<b>Обед</b>		
1. Борщ со сметаной	400 + 10	350 + 10
2. Мясо отварное	125	100
3. Рис отварной	140	140
4. Салат из капусты, моркови и лука с растительным маслом	50 + 5	50 + 5
5. Чай с сахаром и лимонкой	200 + 5	200 + 5
<b>Полдник</b>		
1. Фрукты свежие	150	150
2. Творог	50	50
<b>Ужин</b>		
1. Рыба жареная	70	65
2. Картофель запеченный	250	200
3. Овощной салат из капусты и моркови с растительным маслом	50 + 5	50 + 5
4. Компот из свежих яблок с сахаром	200	200
<b>Перед сном</b>		
1. Кефир (1% жирности)	200	150
<b>На весь день</b>		
1. Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	350	280