

Пирамида здорового питания

Жир, соль, сахар, сладости (свести к минимуму)

Молочные продукты,
йогурты, сыр
(2-3 порции)

Мясные продукты,
птица, рыба,
бобы, яйца, орехи
(2-3) порции

Фрукты
(2-4 порции)

Овощи
(3-5 порций)



Хлеб, каши, макаронные изделия (6-11 порций)

Размеры порций:

Порция каши – размером с кулак,
порция хлеба или хлебцев – 2 столовых кусочка (30 г),
порция мяса или рыбы – размером с вашу ладонь,
порция творога – 180 г,
порция кефира, молока – 1 стакан,
порция йогурта без наполнителей – полстакана,
порция овощей, фруктов – около 80 г = 1 средний фрукт.

5 простых правил здорового питания



- Свежие фрукты, овощи и зелень всегда должны быть на вашем столе!
- Пейте как можно больше чистой воды! Помните, что чай, кофе, соки, молоко и тому подобная «жидкость» – это еда!
- Готовьте пищу правильно: на пару, варите, тушите, запекайте. Откажитесь от жареных блюд!
- Сократите потребление поваренной соли: не досаливайте блюда, ешьте меньше соленых продуктов, колбасных изделий, копченостей.
- Покупая продукты в магазине, делайте это обдуманно: изучайте состав, читайте надписи на упаковках, избегайте продуктов с большим количеством искусственных добавок, консервантов, красителей, стабилизаторов.

Департамент здравоохранения и фармации Ярославской области
ГБУЗ ЯО «Областной центр медицинской профилактики»
www.yarostmpr.ru

Главные законы ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ



ПИТАНИЕ – один из главных факторов, влияющих на здоровье человека. Неправильное питание, выражающееся в недостаточном или чрезмерном употреблении пищи, может служить причиной развития хронических заболеваний, которые приняли в 21 веке характер эпидемии на всём Земном шаре, лишая людей полноценной жизни и трудоспособности.

Здоровый рацион – это сбалансированность, регулярность и учёт индивидуальных особенностей организма (конституция человека, генетическая предрасположенность, возраст, вид деятельности).

Закон 1. ЕДУ НУЖНО ЗАРАБОТАТЬ!

Энергетическая ценность (калорийность) суточного рациона должна соответствовать ежедневным энергозатратам человека, всё лишнее откладывается в виде «жирового депо». Потребляйте столько энергии, сколько тратите. Чтобы понять, насколько энергетически сбалансирован ваш рацион, проверьте 3 показателя:

- Измерьте у себя объём талии: он не должен превышать у женщин 80 см, у мужчин – 94 см.
- Определите простым способом свой нормальный вес: рост в сантиметрах минус 100.
- Уровень основного обмена у человека колеблется в пределах от 900 до 2200 ккал, и рассчитывается по формулам:

$$\text{♀: } 10 \times \text{вес} + 6,25 \times \text{рост} - 5 \times \text{возраст} - 161 = \dots \text{ ккал}$$

$$\text{♂: } 10 \times \text{вес} + 6,25 \times \text{рост} - 5 \times \text{возраст} + 5 = \dots \text{ ккал}$$

Если Вы выполняете тяжелую физическую работу или активно занимаетесь спортом, Вам необходимо больше энергии. Поэтому умножьте полученную цифру на 1,3.

- Если эти значения превышены – пора задуматься о том, насколько правильно вы питаетесь!



Закон 2.

МЫ ЕСТЬ ТО, ЧТО МЫ ЕДИМ!

Питание должно быть полноценным по химическому составу и содержать необходимые физиологическим потребностям человека питательные и биологически активные вещества (белки, жиры, углеводы, витамины, макро и микроэлементы, пищевые волокна, другие соединения), всё то, из чего строятся клетки, органы, ткани организма. Чтобы соблюдать этот закон, есть несколько важных правил:

- Отдавайте предпочтение нежирным сортам мяса (курица, индейка, говядина), 2-3 раза в неделю употребляйте рыбу.
- Помните о значении растительного белка, употребляйте бобовые, грибы, орехи.
- Белковые блюда (мясо, рыба) употребляйте с овощными гарнирами (варёные, тушёные, запечённые овощи и салаты).
- Ежедневно в любом возрасте употребляйте кисломолочные продукты (сыр, кефир, йогурт, сметана, простокваша и т. д.), их количество – до 500 мл в сутки.
- Съедайте 400–500 гр. овощей и фруктов ежедневно, особенно полезно – в сыром виде.
- Начинайте утро с каши (зерновой хлеб, мюсли и т. д.).
- Отдавайте предпочтение свежим натуральным продуктам. Ограничьте потребление переработанных полуфабрикатов (колбас, пельменей и т. д.), консервов, мучного и сладостей.
- Откажитесь от фастфуда, чипсов, сухариков, сладких газированных напитков.
- Помните: вода важнее, чем еда! Употребляйте чистую воду натощак и в промежутках между приёмами пищи. Когда хочется что-то пожевать – выпейте воды.
- Для сохранения питательной ценности продуктов и здоровья желудочно-кишечного тракта, соблюдайте правила приготовления блюд: варите, тушите, готовьте на пару, в микроволновой печи, на гриле, запекайте в фольге.



Закон 3.

ЕШЬ, КОГДА ГОЛОДЕН!

Правильный режим питания – залог здоровья и стройности. Питаясь рационально, соблюдая кратность приёмов пищи и интервалы между ними, человек помогает организму усваивать полезные вещества, оставаясь в тонусе и не набирая лишние килограммы.

- Старайтесь принимать пищу 4-5 раз в день с интервалами 3-4 часа, небольшими порциями (300 - 400 гр.) и никогда – всухомятку.
- Обязательно должны быть завтрак, обед и ужин, а также 1-2 небольших «перекуса» в течение дня (желательно любые свежие фрукты, овощи).
- Рекомендуемое распределение калорийности: завтрак – 20-25 %, 2-ой завтрак – 10-15 %, обед – 30-35 %, полдник – 10 %, ужин – 20 %.
- Ешьте медленно, затрачивая на каждый приём пищи не менее 20 минут, тщательно прожёвывая, стараясь уловить вкус и аромат блюд. Нашему мозгу нужно время, чтобы понять, что тело сыто. Чем медленнее вы едите, тем быстрее наедаетесь.
- Если нет чувства голода, лучше отложить приём пищи, выпить чистой воды (постоянно иметь с собой маленькую бутылочку).
- Ешьте только тогда, когда чувствуете голод, а не скуку или грусть! Не ешьте за компанию, в угоду кому-то, для развлечения! Не идите на поводу у дурных привычек!



Примерное меню на день:

Завтрак: каша с сухофруктами, чашка натурального кофе, кусочек сыра.
Второй завтрак: нежирный творог с каким-либо фруктом или варёное яйцо + свежий огурец.
Обед: мясо индейки с тушёными овощами, кусочек зернового хлеба.
Полдник: стакан компота или киселя с хлебцами, фруктовый или овощной салат.
Ужин: салат из овощей (можно с орехами, грибами, фасолью) + рыба или курица.
За 1,5-2 часа до сна: стакан нежирного кефира или йогурт + ст. л. отрубей