Здоровый образ жизни – с чего начать?
11 правил здорового питания

Прошедшая пандемия COVID-19 продемонстрировала, что абсолютной ценностью для человека любого возраста является здоровье и для его сохранения необходимо следовать простым правилам:

– отказаться от вредных привычек;
– правильно питаться: *см. ниже 11 правил здорового рациона*;
– быть физически активным;
– контролировать свой вес;
– избегать стрессовых ситуаций;
– соблюдать режим дня, уделяя отдыху и здоровому сну не менее 8 часов в сутки;
– ВАЖНО! Один раз в год проходить профилактический медицинский осмотр или диспансеризацию в поликлинике по месту жительства, в случае ухудшения самочувствия обращаться за медицинской помощью немедленно.

11 правил здорового питания,
которые помогут надолго сохранить здоровье:

1. Сочетайте растительные и животные продукты.

В рационе должны присутствовать продукты как животного, так и растительного происхождения. С животными продуктами организм получает незаменимые аминокислоты, витамины А, группы В, кальций, медь, железо, цинк; растительные продукты – источник растительного белка, полиненасыщенных жирных кислот, витаминов (С, Р, К, фолата, В6, каротиноидов), минеральных веществ (калия, кальция и магния), пищевых волокон, а также биологически активных веществ, таких как фитостерины и флавоноиды.

2. Несколько раз в день необходимо есть каши, бобовые, хлеб, макаронные изделия (6—11 порций: 1 порция хлеба = 25-30 г.; 1 порция каши = 50 г.). С этими продуктами в организм должно поступать не менее половины суточной калорийности. Зерновые продукты и картофель (вареный или запеченный) содержат мало жиров, однако богаты белком, минералами (калий, кальций и магний) и витаминами (витамин С, фолат, В6, каротиноиды). В хлебе, особенно цельнозерновом, много витаминов группы В, калия, железа, фосфора, пищевых волокон. Употребляйте разный хлеб – пшеничный, ржаной, отрубной, из цельносмолотого зерна и муки грубого помола, ограничивайте белый хлеб из рафинированной муки.

3. Ежедневно ешьте не менее 200 г. сырых и 200 г. фруктов или ягод.

Свежие овощи и фрукты содержат мало жиров и калорий, их можно есть без риска ожирения, кроме того, они обеспечивают организм витаминами группы В, микроэлементами и минеральными веществами (калий, магний и кальций), пищевыми волокнами. Также в них содержатся незаменимые непищевые вещества, таких как фитостерины и флавоноиды.

4. Ограничивайте жиры, особенно животные.

Избыток животных жиров вызывает сердечно-сосудистые заболевания, кроме того, жирные продукты очень калорийны, частое их употребление может привести к ожирению. Поэтому следует ограничить жирные сорта мяса и птицы, жирные молочные продукты, деликатесы, копчености, жареные блюда – особенно не рекомендуется жарить на животном жире.

Однако совсем отказываться от животных жиров не стоит: в них содержатся незаменимые жирные кислоты, без которых не усваиваются витамины A, D, E и K. Источниками таких жиров должны стать нежирное мясо, птица и рыба, маложирные молочные продукты, яйца и нежирные субпродукты (печень, сердце, желудки).

5. Заменяйте жирные мясопродукты рыбой, птицей, постным мясом или бобовыми.

Среднее потребление красного мяса следует ограничить до 80-90 г. в день – например, съедать полноценную порцию раз в 2-3 дня. Вместо него в рацион должны войти птица, рыба, морепродукты, орехи, горох, чечевица или другие бобовые.

6. Ежедневно потребляйте молоко и кисломолочные продукты (2-3 порции молока, йогурта или сыра: 1 порция = стакан молока или йогурта; ломтик сыра = 30 г.). С молочными продуктами в организм поступают полноценные и легкоусвояемые молочные белки, соединения кальция и фосфора, витамины А, B_2, Д. Кисломолочные продукты, вдобавок ко всем полезным свойствам молока, полезны для кишечника – в них содержится микрофлора, способствующая правильному пищеварению. Однако сливки и сметану лучше ограничить – они содержат много насыщенного жира, но мало белка и других незаменимых веществ. Вместо сметаны можно употреблять нежирный йогурт, кефир или мягкий творог.

7. Ограничивайте сахар и продукты с добавленным сахаром. Сахар и сладости ничего не содержат, кроме пустых калорий, поэтому их можно исключить из рациона без малейшего ущерба для здоровья. Кроме того, злоупотребление сладким вызывает кариес, поэтому чем меньше сахара – тем лучше. По нормативам, сахар нужно употреблять не более 25 г/сутки – это 5-6 чайных ложек.

8. Ограничивайте соль и соленые продукты.

От избытка соли повышается артериальное давление, возрастает вероятность инсульта. По рекомендации ВОЗ, верхний предел потребления соли – 4-5 г/сутки. Если вы живете в регионе с дефицитом йода, употребляйте только йодированную соль.

9. Пейте не менее 1,5 л жидкости в день.

Важно соблюдать питьевой режим: недостаток жидкости ведет к обезвоживанию организма, избыток перегружает сердце и почки, а также ведет к вымыванию из организма витаминов. Для утоления жажды используйте обычную и минеральную воду, отвары из сухофруктов, зеленый чай, домашний хлебный квас, клюквенный морс, свежевыжатые соки. Откажитесь от сладкой газировки, ограничьте употребление нектаров, сокосодержащих напитков, восстановленных соков.

10. Следите за весом и не забывайте о физических нагрузках.

Для поддержания физической формы рекомендуется регулярно взвешиваться и вычислять свой индекс массы тела (ИМТ). Если он выходит за пределы нормы (от 18 до 25), необходимо снизить калорийность рациона и усилить физические нагрузки, к которым можно отнести: быструю ходьбу в течение 30—40 минут ежедневно, более трех раз в неделю интенсивные занятия силовыми упражнениями не менее 20 минут; в свободное время – занятия плаванием, или танцами, или езда на велосипеде, лыжах

11. Соблюдайте правильный режим питания.

Для здоровых людей рекомендуется 4-5-разовое питание с 3-4-часовыми промежутками между приемами пищи. Энергетическая ценность завтрака должна составлять 25-30% калорийности суточного рациона, обед – 30-35%, ужин – 20-25%. В промежутке между основными приемами пищи можно устраивать перекусы (5-15% от общей калорийности): употреблять фрукты, салаты, маложирные молочные продукты.

Сәламәт яшәү рәвеше – нәрсәдән башларга?
Сәламәт туклануның 11 кагыйдәсе

COVID-19 пандемиясе күрсәткәнчә, һәр яшьтәге кеше өчен абсолют кыйммәт– сәламәтлек тора һәм аны саклау өчен гади кагыйдәләрне үтәргә кирәк:

– начар гадәтләрдән баш тарту;

– дөрес туклану: *түбәндә сәламәт диетаның 11 кагыйдәсе китерелгән*;

– физик яктан актив булу;

– үз авырлыгыңны контрольдә тоту;

– стрессны ситуацияләрдән саклану;

– көн режимын үтәү, ял итүгә һәм сәламәт йокыга тәүлегенә кимендә 8 сәгать бүлеп бирү;

– МӨҺИМ! Елына бер тапкыр профилактик медицина тикшерүе яки яшәү урыны буенча поликлиникада диспансеризация узарга, сәламәтлек начарланган очракта медицина ярдәме сорап, тиз арадаук мөрәҗәгать итәргә.

Сәламәтлекне сакларга ярдәм итүче сәламәт туклануның 11 кагыйдәсе:

1. Үсемлек һәм хайваннар продуктларын берләштереп кулланыгыз.

Ашау рационында терлек һәм үсемлек продуктлары булырга тиеш. Терлек продуктлары белән организм алыштыргысыз аминокислоталар, А витаминнары, В төркеме витаминнары, кальций, бакыр, тимер, цинк ала; үсемлек продуктлары – үсемлек аксымы, политуендырылмаган май кислоталары, витаминнар (С, Р, К, фолат, В6, каротиноидлар), минераль матдәләр (калий, кальций һәм магний), азык җепселләре, шулай ук фитостериннар һәм флавоноидлар кебек биологик актив матдәләр чыганагы.

2. Көнгә берничә тапкыр ботка, кузаклылар ризыкларын, икмәк, макарон ашарга кирәк (6-11 порция: 1 порция ипи = 25-30 г; 1 порция ботка = 50г). Бу ризыклар белән организмга көнлек калориянең яртысыннан күбрәге керергә тиеш. Бөртекле ризыкларда һәм бәрәңгедә (пешерелгән яки томалап әзерләнгән) майлар аз, әмма аксымга, минералларга (калий, кальций һәм магний) һәм витаминнарга (С витамины, фолат, В6, каротиноидлар) бай. Икмәктә, бигрәк тә тулы бөртекле оннан әзерләнгән икмәктә, В төркемендәге витаминнар, калий, тимер, фосфор, азык җепселләре күп. Төрле ипи ашагыз – бодай, арыш ипие, көрпәле оннан, тулы бөртекле оннан һәм эре тарттырылган оннан әзрләнгән ипи, ә чистартылган оннан ак икмәкне чикләгез.

3. Көн саен ким дигәндә 200 г чи яшелчә һәм 200 г җиләк яки җимеш ашагыз.

Яшелчәләр һәм җиләк-җимешләрдә майлар һәм калорияләр аз, аларны ашау симерүгә куркыныч тудырмый, моннан тыш, алар организмны В төркеме витаминнары, микроэлементлар һәм минераль матдәләр (калий, магний һәм кальций), азык җепселләре белән тәэмин итә. Шулай ук аларда фитостериннар һәм флавоноидлар кебек алыштыргысыз азык булмаган матдәләр бар.

4. Майларны, аеруча терлек майларын чикләгез.

Хайван майларының артуы йөрәк-кан тамырлары авыруларын тудыра, өстәвенә, майлы ризыклар бик калорияле, аларны еш куллану симерүгә китерергә мөмкин. Шуңа күрә кош-корт һәм итнең майлы төрләрен, майлы сөт продуктларын, деликатесларны, ысланган, кыздырылган ризыкларны чикләргә кирәк – аеруча хайван мае белән кыздырырга киңәш ителми.

Әмма хайван майларыннан бөтенләй баш тартырга кирәкми: аларда алыштыргысыз май кислоталары бар, аларсыз А, D, Е һәм К витаминнары үзләштерелми. Мондый майларның чыганаклары майсыз ит, кош-корт һәм балык, аз майлы сөт продуктлары, йомырка һәм майсыз субпродуктлар (бавыр, йөрәк, ашказаны) булырга тиеш.

5. Майлы ит продуктларын балык, кош, майсыз ит яки кузаклыларга алыштырыгыз.

Кызыл итне уртача куллануны көненә 80-90 г кадәр чикләргә кирәк – мәсәлән, тулы порцияне 2-3 көнгә бер тапкыр ашарга була. Аның урынына рационга кош, балык, диңгез продуктлары, чикләвек, борчак, ясмык яки башка кузаклылар керергә тиеш.

6. Көн саен сөт һәм сөт ризыкларын кулланыгыз (2-3 порция сөт, йогурт яки сыр: 1 порция = бер стакан сөт яки йогурт; сыр кисәге = 30 г). Сөт продуктлары белән организмга тулы һәм җиңел үзләштерелә торган сөт аксымнары, кальций һәм фосфор кушылмалары, А, В2, Д витаминнары керә. Ачы сөт ризыклары өтнең барлык файдалы үзлекләре белән, эчәклек өчен файдалы – аларда ашказаны эшкәртүгә ярдәм итүче микрофлора бар. Ләкин сөт өстен һәм каймакны чикләү яхшырак – аларда туенган май күп, әмма протеин һәм башка кирәкле матдәләр аз. Каймак урынына аз майлы йогурт, кефир яки йомшак эремчек кулланырга мөмкин.

7. Шикәр һәм шикәр өстәлгән ризыкларны чикләгез. Шикәр һәм татлы ризыкларда буш калориядән башка бернәрсә дә юк, шуңа күрә аларны кулланмау – сәламәтлеккә зыян китерми. Моннан тыш, тәм-томнарны күп куллану кариеска китерә, шуңа күрә никадәр азрак шикәр шулхәтле яхшырак. Нормативлар буенча, шикәрне тәүлегенә 25 г артык кулланмаска кирәк – бу 5-6 чәй кашыгы.

8. Тоз һәм тозлы ризыкларны чикләгез.

Артык тоз кан басымын күтәрә, инсульт ихтималы арта. Бөтендөнья сәламәтлек саклау оешмасы тәкъдиме буенча, тоз куллануның югары чиге тәүлегенә 4-5 г. Әгәр дә сез йод җитмәү төбәгендә яшисез икән, йодланган тозны гына кулланыгыз.

9. Көнгә ким дигәндә 1,5 литр сыеклык эчегез.

Эчү режимын саклау мөһим: сыеклык җитмәү организмны сусызландыра, күп эчү исә, киресенчә, йөрәк һәм бөерләргә авырга килә, шулай ук организмнан витаминнарны юып чыгара. Сусауны канәгатьләндерү өчен гади һәм минераль су, кипкән җиләк-җимеш кайнатмалары, яшел чәй, өйдә ясалган икмәк квасы, мүк җиләге морсы, яңа сыгылган соклар кулланыгыз. Татлы сода суларыннан баш тартыгыз, нектар, соклы эчемлекләр, торгызылган соклар кулллануны чикләгез.

10. Авырлыкны күзәтегез һәм физик күнегүләр турында онытмагыз.

Физик форманы саклау өчен даими үлчәнү һәм тән массасы индексын (ИМТ) исәпләү киңәш ителә. Әгәр ул нормадан артса (18дән 25кә кадәр), рационның калориялелеген киметергә һәм физик күнегүләрне күбәйтергә кирәк, аларга түбәндәгеләрне кертергә мөмкин: көн саен 30-40 минут дәвамында тиз йөрү, атнага кимендә өч тапкыр 20 минуттан арттырып көч күнегүләре белән интенсив шөгыльләнү; буш вакытта йөзү, яки бию, яки велосипедта, чаңгыда йөрү.

11. Дөрес туклану режимын саклагыз.

Сәламәт кешеләр өчен ашау аралыгы 3-4 сәгать булган 4-5 тапкыр ашау киңәш ителә. Иртәнге ашның энергия кыйммәте тәүлеклек рационының 25-30% калориялелеген тәшкил итәргә тиеш, төшке аш – 30-35%, кичке аш – 20-25%. Төп ашаулар арасында бераз ашап алу (5-15% гомуми калориялелектән) оештырырга мөмкин: җиләк-җимеш, салатлар, аз майлы сөт продуктларын кабарга була.