



# РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ЗДОРОВОМУ ПИТАНИЮ



**ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ** – это прежде всего рациональное, физиологически полноценное питание, обеспечивающее постоянство внутренней среды организма и высокий уровень жизнедеятельности человека. Рациональное питание должно быть здоровым, т. е. способствовать предупреждению развития хронических неинфекционных заболеваний и сохранению здоровья и долголетия.

Вот несколько важных советов, которые помогут сделать Ваше питание более здоровым:

Старайтесь **планировать питание** Вашей семьи и сделать свой **рацион максимально разнообразным**.

Отдавайте предпочтение **овощам и фруктам, хлебным продуктам, произведенным из муки грубого помола** (цельное зерно или мука 1–2 сорта) и обогащенным витаминами и минеральными веществами. Для приготовления каш выбирайте крупы на основе цельных зерен. Картофель – «второй хлеб» – отваривайте в кожуре.

Помните, что **молочные продукты – это здоровье костей**. Молоко и кисломолочные напитки, особенно с низким содержанием жира и без добавленного сахара, прекрасно утоляют жажду. Молочные продукты, как и фрукты, являются отличным перекусом.

**Ограничивайте потребление мясных и рыбных деликатесов**, жиров животного происхождения – отдавайте предпочтение нежирным сортам мяса, птицы. 2–3 раза в неделю (или чаще) Ваше меню **должно включать рыбу** – источник не только белка, но и незаменимых жирных кислот.

Используйте **растительное масло** для заправки овощных салатов.

## ПИРАМИДА ПИТАНИЯ

**СОЛЬ** – одна чайная ложка в день  
**ВОДА** – не менее 1,5 литров

**ЖИРЫ, МАСЛА, СЛАДОСТИ**  
Ограниченное количество  
1–2 порции в день

**БЕЛКОВЫЕ ПРОДУКТЫ + БОБОВЫЕ**  
2–3 порции в день

**МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ**  
2–3 порции в день

**ФРУКТЫ**  
2–4 порции в день

**ОВОЩИ**  
4–5 порций в день



**СОБЛЮДАЯ ВЫШЕПЕРЕЧИСЛЕННЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ,  
ВЫ СМОЖЕТЕ УБЕРЕЧЬ СЕБЯ ОТ СЕРЬЕЗНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ  
И СОХРАНИТЬ СВОЕ ЗДОРОВЬЕ НА ДОЛГИЕ ГОДЫ!**

Представляем Вам **ЦВЕТНУЮ ДИЕТУ** (специально для женщин), которая позволит Вам просто и комфортно решить проблему лишнего веса. Диетологи специально разработали для Вас план питания на каждый день, придерживаясь которого, Вы сможете быстро и легко проснуться с лишними килограммами, а Ваш рацион питания будет правильно сбалансирован.

### ПОНЕДЕЛЬНИК

#### «Начи с белого листа»



В рационе должны преобладать овощи белого цвета – кабачки, белокочанная капуста, цветная капуста и кисломолочные продукты. Овощи белого цвета – витамины и клетчатка. Клетчатка стимулирует работу кишечника (очищение организма). Кисломолочные продукты – источник кальция, они подавляют опасный рост клеток и способствуют восстановлению нормальной микрофлоры кишечника.

### ВТОРНИК

В этот день рацион должен состоять из **продуктов красного цвета** – источников ликопина, витамина С и селена. Это томаты, красный перец, кизил, клюква. Селена много в морепродуктах, в частности в креветках, а один бразильский орех содержит суточную норму селена. Продукты красного цвета содержат комплекс мощных антиоксидантов – веществ, помогающих клеткам защищаться от раковых перерождений.



### СРЕДА

Рацион состоит из **продуктов зеленого цвета** – разные виды капусты (особенно брокколи), салатов, ламинария («морская капуста»). Эти овощи содержат глюкозинолаты, которые позволяют снизить риск развития рака и снимают воспаление. Йод, содержащийся в морской капусте, способствует профилактике эндокринных заболеваний.



### ЧЕТВЕРГ

В рационе преобладают **оранжевые продукты**, в них содержатся антиоксиданты – каротиноиды. Это тыква, морковь, оранжевый перец, апельсины, абрикосы, шиповник, облепиха.



### ПЯТНИЦА

Это день **фиолетовых продуктов** – черная смородина, черника, терн, жимолость, краснокочанная капуста. Перечисленные продукты способствуют защите организма от онкологических процессов.



### СУББОТА

Рацион состоит из **желтых продуктов**: желтки яиц, желтая кукуруза, желтый перец, бананы и ананасы – источники лютеина и зеаксантина, они обладают защитными противоокислительными свойствами, а еще очень полезны для зрения. Желтые бананы и ананасы содержат серотонин – вещество, поддерживающее хорошее настроение.



## ЧТОБЫ ЗАБЫТЬ О БОЛЕЗНЯХ, НУЖНО ЕДУ СДЕЛАТЬ ПОЛЕЗНОЙ!

Адрес ГАУЗ «РЦОЗиМП»:  
420021, г. Казань, ул. С. Садыковой, д. 16  
тел.: (843) 278-96-11  
e-mail: rcmp.rt@tatar.ru

Адрес Центра здоровья  
ГАУЗ «РЦОЗиМП»:  
420021, г. Казань, ул. С. Садыковой, д. 16  
тел.: (843) 570-55-08  
e-mail: rcmp.rt@tatar.ru

### ГАУЗ «РЦОЗиМП» в социальных сетях:

 <https://rcmp.tatarstan.ru/>

 @iazdorov

 <https://vk.com/club202773375>

 [iazdorovkazan/ГАУЗ «РЦОЗиМП»](https://www.facebook.com/iazdorovkazan/)

 ГАУЗ«РЦОЗиМП» <https://ok.ru/group/61833883549814>

© Фолиант, 2021

Тираж 10 000. Заказ № 69/3-в. Отпечатано ООО «Фолиант»  
420111 г. Казань, ул. Профсоюзная, 17в