

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ЗДОРОВОМУ ПИТАНИЮ



Здоровое питание – питание, обеспечивающее организм человека необходимым количеством энергии и питательных веществ в оптимальном соотношении для роста, нормального развития и жизнедеятельности человека, способствующее укреплению (сохранению) его здоровья и предупреждению развития заболеваний.

ТАРЕЛКА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

РЕКОМЕНДУЮТСЯ

- Зерновые продукты: овсянка, гречка, чёрный или бурый рис, пшено, макароны и хлеб из муки грубого помола.
- Ежедневно: не менее 200 г овощей (не считая картофеля) и не менее 200 г фруктов (летом – ягод).
- Рыба и морепродукты не реже 2-3 раз в неделю.
- Нежирное мясо и птица, нежирные молочные продукты.
- Растительные масла (оливковое, кукурузное, подсолнечное) для заправки салатов и приготовления пищи.
- Фасоль, чечевица, горох, орехи.
- Пить больше воды, не менее 1,5 л в день.
- Запекание и отваривание продуктов, вместо жарения.



ИСКЛЮЧИТЬ



ОГРАНИЧИТЬ

- Переработанные мясопродукты (сосиски, колбасы, паштеты).
- Сладости (стремиться к тому, чтобы они составляли менее 5% от калорийности суточного рациона).
- Поваренную соль (менее 5 г в сутки): не досаливайте готовую пищу, избегайте солёных продуктов.
- Жирные сорта мяса и птицы (свинина, баранина, гусь, утка).
- Жирные молочные продукты (сливки, сметана, сыры 40-50%, творог более 9% жирности).

Откажитесь от курения и не злоупотребляйте алкоголем!

Ежедневные физические нагрузки (не менее 7 тыс. шагов) и контроль за весом.

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ПОСТРОЕНИЯ РАЦИОНА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ: их соблюдение неотъемлемая часть здорового образа жизни!

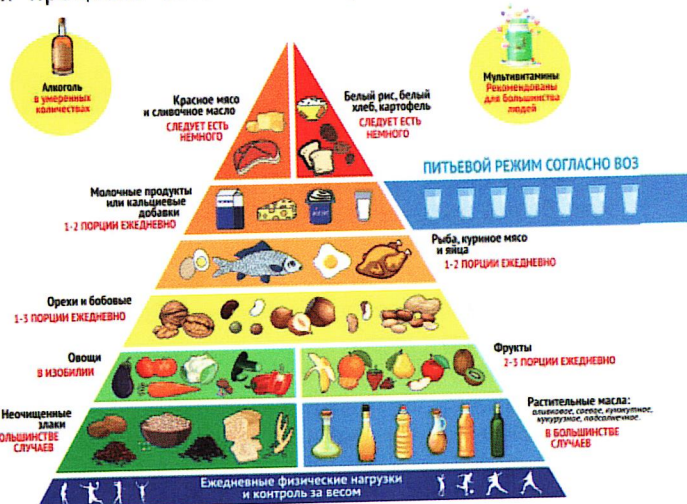
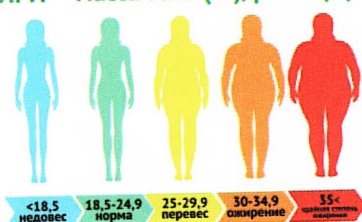
1. Энергетическое равновесие – потребление калорий с пищей должно соответствовать энергозатратам организма.
2. Полноценность рациона – присутствие в питании всех основных пищевых групп продуктов, которые являются оптимальными источниками поступления необходимых для функционирования организма жизнеобеспечивающих нутриентов: белка, углеводов и жиров, витаминов, минералов и пищевых волокон. Основную часть рациона (не менее 75%) должны составлять растительные продукты и не более 25% – животные.
3. Сбалансированность рациона – поступление нутриентов должно быть в правильных пропорциях для обеспечения процесса оптимального усвоения компонентов.

Соотношение содержания:

белки – 10-15%,
углеводы – 55-60%,
жиры – 30%.

Оценить в норме ли Ваш вес можно с помощью индекса массы тела (ИМТ) по формуле:

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



2 варианта примерного меню для рациона здорового питания

ЗАВТРАК: омлет из 2 яиц с молоком 0,5-1% жирности (или на воде) с томатами, грибами и зеленью, 1 ломтик цельнозернового хлеба; 30 г сыра жирностью 4-17%, напиток (чай или кофе), 1 яблоко.

ОБЕД: салат из свежих овощей (томат, огурец, зелень, растительное масло), паровые котлеты из индейки с гарниром из стручковой фасоли, 1 ломтик цельнозернового хлеба; напиток (чай, компот, морс).

УЖИН: овощной салат (свёкла, морковь, грецкий орех, зелень, растительное масло), кролик отварной с травами и крупяным гарниром, 1 ломтик цельнозернового хлеба; напиток (чай или компот); 150-200 г ягод.

ЗАВТРАК: 1 отварное яйцо; овсяная каша на 0,5-1% молоке (или воде) с семенами подсолнечника (тыквы или кунжута); 1 ломтик цельнозернового хлеба; напиток (чай или кофе); 3-4 ягоды черносслива (кураги, финика).

ОБЕД: «греческий» салат, отварная куриная грудка с овощным рагу (баклажан, кабачки, морковь, зелень, растительное масло), 1 ломтик цельнозернового хлеба; напиток (чай, кофе).

УЖИН: салат из свежих овощей (белокочанная капуста, огурец, укроп, петрушка, семена кунжута, растительное масло), 150 г рыбы с овощнозерновым гарниром (перловка, морковь, томаты, сладкий болгарский перец, грибы), 1 ломтик цельнозернового хлеба; напиток (чай или кофе); 1 банан.

Соблюдая вышеперечисленные рекомендации, Вы сможете уберечь себя от серьёзных заболеваний и сохранить своё здоровье на долгие годы!

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

www.rcmp.tatarstan.ru

vk.com/rcozimprt

t.me/rcozimprt

ok.ru/group/61833883549814