



Министерство здравоохранения Астраханской области  
ГБУЗ АО «Центр медицинской профилактики»

Памятка для населения

**«ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ – ПУТЬ К ДОЛГОЛЕТИЮ»**



Здоровое питание – это питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее укреплению здоровья и профилактике заболеваний. Правильно питаясь сегодня – Вы заботитесь о своём здоровье на многие годы. Здоровое питание – это один из элементов здорового образа жизни и важнейших компонентов красоты и здоровья. Придерживаться здорового питания не так уж и сложно. Начинать переходить к здоровому питанию постепенно. Если придерживаться элементарных правил здорового питания, то большинство болезней обойдут Вас стороной, а бодрость духа и энергия никогда не иссякнут.

Основные правила здорового питания

1. Необходимо соблюдать соответствие калорийности рациона энергетическим затратам организма и следить за массой тела.
2. Ваша пища должна содержать все необходимые для полноценной жизни вещества: белки, углеводы, жиры, витамины, минеральные соли и микроэлементы, т.е. питание должно быть разнообразным и правильно сбалансированным.
3. Кушайте в спокойном состоянии, мелкими кусочками и хорошо пережёвывайте каждый кусочек.
4. Разделите свой дневной рацион на 4-5 маленьких приёмов пищи (примерно 1 стакан), вместо 2-3 больших приёмов.
5. Не употребляйте (или минимизируйте употребление) вредных продуктов, таких, как майонез, кетчуп, «фаст-фуд», алкоголь и др.
6. Ограничьте употребление простых углеводов (сахара, сладких газированных напитков) – не более 30-40г в сутки. В некоторых случаях сахар можно заменить мёдом.
7. Ограничьте потребление соли. Вместо обычной соли используйте йодированную.
8. Кушайте больше свежих овощей и фруктов. Стремитесь, чтобы в ежедневном рационе присутствовали продукты из цельных зёрен, бобовых и орехов.
9. Употребляйте около 2-х литров воды в сутки. Не запивайте еду и не пейте непосредственно после еды (употреблять за 30 мин до еды и через 30 мин после еды). Не пейте много воды на ночь, - не более 200 мл.
10. Ужинайте не позднее, чем за 4 часа до сна. Примерно за 2 часа до сна можно выпить стакан нежирного кефира, йогурта или простокваши.

*Масса тела – главный индикатор энергетического баланса.* Энергетические потребности зависят от Вашего рода деятельности и общей физической активности. Оценить, в норме ли Ваш вес, можно с помощью индекса массы тела (ИМТ). Чтобы подсчитать ИМТ, нужно свой вес в килограммах разделить на квадрат своего роста (кг/м<sup>2</sup>).

- Если значение ИМТ от 18,5 до 25, то вес в норме, значит, Вы потребляете достаточно калорий.
- ИМТ меньше 18,5 – дефицит массы тела. Это может привести к истощению организма и нарушению работы всех органов, стоит увеличить количество потребляемой пищи.
- ИМТ от 25 до 30 – признак обладателей лишнего веса. Необходимо срочно уменьшить порции и повысить физическую активность, иначе Вам грозит ожирение.

**ПОМНИТЕ! Взрослый человек может ориентироваться на ИМТ.  
Недостаток или избыток веса ребёнка должен диагностировать врач!**

**Приготовление здоровой пищи**

Будет ли пища здоровой, во многом зависит от того, как Вы её приготовите. Из одних и тех же продуктов можно приготовить, как здоровую, так и вредную пищу. Весь секрет в сбалансированности ингредиентов, дроблении приёмов пищи, и методах приготовления. Не говорите, что Вы что-то не любите – просто попробуйте приготовить этот продукт по-другому!

При приготовлении блюд использовать только растительные масла (подсолнечное, оливковое и др.) и щадящую термическую обработку (готовьте на пару, гриле, запекайте, отваривайте, тушите без добавления масла).

## Принципы здоровой тарелки

- 20% - свежие фрукты или ягоды;
- 25% - зерновые или бобовые;
- 25% - источники полезного белка (мясо, рыба, морепродукты, яйца, творог);
- 30% - овощи (салат из свежих овощей или овощное рагу);
- 200-250 мл – напитка (вода, чай, сок)



Основу рациона питания составляют овощи (кроме картофеля), фрукты, зерновые и бобовые продукты, количество которых не должно быть менее 500г. в сутки. С целью увеличения количества пищевых волокон (клетчатки) в рационе питания рекомендуется употреблять хлебобулочные изделия из цельного зерна, а также с добавлением отрубей.

**БЕЛКИ** – это важнейшие компоненты пищи. Белки растительного и животного происхождения должны присутствовать в пище в равных пропорциях, приблизительно 30-40г. одних и столько же других.

**Животные белки** (мясо, рыба, творог, яйца, сыр) – содержат в своём составе около 20% чистого белка. Суточная норма таких продуктов должна составлять до 150-200г. Красное мясо (баранину, говядину, свинину) не рекомендуется употреблять чаще двух раз в неделю, лучше заменить его курицей, индейкой (без кожи), а ещё лучше – рыбой.

**Растительные белки** (продукты переработки зерна, крупы, бобовые, грибы, семена подсолнечника и тыквы и орехи). В день съесть 1 порцию этих продуктов: можно приготовить самостоятельное блюдо или же добавить их в любое другое (салат, омлет, овощной гарнир, суп и др.).

**УГЛЕВОДЫ** – снабжают организм человека энергией. Подразделяются белки на простые и сложные. Их требуется нашему организму больше всего, так как они служат основным источником энергии.

**Простые углеводы** (сахар, сладости и напитки на его основе), их требуется не более 50г в сутки.

**Сложные углеводы** присутствуют в крахмалосодержащих продуктах (хлеб, каши, макаронные изделия, а также овощи и фрукты). Здоровому человеку углеводов нужно потреблять – 350г в сутки.

**ЖИРЫ** – обладают высокой энергетической ценностью. Они более чем в 2 раза выше энергетической ценности белков и углеводов, а значит, содержащие жир продукты являются наиболее калорийными.

**Животные жиры (насыщенные)**, высокое их потребление приводит к ожирению, сахарному диабету и сердечно-сосудистым заболеваниям. Рекомендуется ограничение потребления жирного мяса, сливочного масла, а также исключение мясоколбасных продуктов (сосиски, сардельки, колбасы, карбонаты и т.д.) и субпродуктов (печень, язык и др.).

**Растительные жиры (ненасыщенные)** поступают в организм вместе с маслами растительного происхождения – оливковым, соевым, подсолнечным или кукурузным. Достаточно 1-2 ст. ложки такого масла в день (30г).

**ВАЖНО, что в повседневном рационе должно быть:  
белков – 15%, жиров – 30%, углеводов – 55%.**

**ПИЩЕВЫЕ ВОЛОКНА** практически не перевариваются. Однако они существенно влияют на процессы: переваривание, усвоение пищи, а также важны для микрофлоры кишечника. Пищевые волокна содержатся в овощах и фруктах, «неочищенных» зерновых, таких как геркулес, а также в отрубях.

**ОГРАНИЧИТЬ ПОТРЕБЛЕНИЕ ПОВАРЕННОЙ СОЛИ** до 5г, т.е. 1 чайная ложка. Необходимо ограничить/исключить потребление консервированной продукции, маринованных и солёных блюд, а также следует отказаться от привычки досаливать уже приготовленное блюдо.

**Алкогольные напитки** следует ограничивать/исключать из рациона, поскольку в своём составе они несут пищевой ценности для организма.

**СЛЕДИТЕ ЗА СВОИМ ЗДОРОВЬЕМ, ПИТАЙТЕСЬ РАЗНООБРАЗНО.  
ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ – ЗДОРОВАЯ ЖИЗНЬ**

Материал подготовлен

отделом подготовки и тиражирования

медицинских информационных материалов «ЦМП» - 2020г.