

Почему важно правильно питаться?

Потому что это дает возможность:

- предупредить и уменьшить риск возникновения хронических заболеваний;
- сохранить здоровье и привлекательную внешность;
- оставаться стройным и молодым;
- быть физически и духовно активным;



Здоровое питание даст возможность стабилизировать вес без насильственных ограничений, поможет избавиться от заболеваний и предотвратить их развитие, будет содействовать восстановлению интеллектуальной и физической энергии. То есть, проще говоря, *правильное питание* – это один из главных путей, который приведет нас к здоровью. А здоровье, в свою очередь, даст, прежде всего, хорошее самочувствие, а также прекрасный внешний вид и время для того, чтобы мы могли достичь тех целей, которые ставим перед собой в жизни.

Береги здоровье!

Сбалансированное питание и регулярная физическая активность – залог здоровья.

Физическая активность благотворно влияет на сердечную деятельность, кровообращение, систему дыхания, укрепляет мышцы, оказывает положительное эмоциональное воздействие.

Вредные привычки, неправильное питание и низкая физическая активность являются основными факторами риска развития хронических болезней.



Республиканский центр общественного здоровья и медицинской профилактики

г.Кызыл, ул. Дружбы, 44

Тел.: 8(39422) 2-84-67

e-mail:cmp17@mail.ru

**Республиканский центр
общественного здоровья и
медицинской профилактики**

Здоровое питание
—
Здоровая жизнь



г.Кызыл, ул. Дружбы, 44,
тел. 8 (39422) 2-84-67
e-mail:cmp17@mail.ru
www.rcmp17.ru

Что такое здоровое питание?

Здоровое питание – это ограничение жиров и соли, увеличение в рационе фруктов, круп, изделий из муки грубого помола, бобовых, нежирных молочных продуктов, рыбы, постного мяса.

А также...

Умеренность.
4х-разовый приём пищи.
Разнообразие.
Биологическая полноценность.

Ежедневно в организм должно поступать достаточное количество белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ, воды и растительных волокон. Углеводов должно быть примерно 400 грамм, белков 90 грамм, 70 граммов жира.

Третье, соблюдать режим питания – 3-х или 4-х разовое питание (завтрак, обед, полдник, ужин).

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) рекомендует:

(Рекомендации ВОЗ построены по принципу светофора)

Зелёный свет — еда без ограничений — это хлеб грубого помола, цельные крупы и не менее 400 г. в сутки овощей и фруктов.

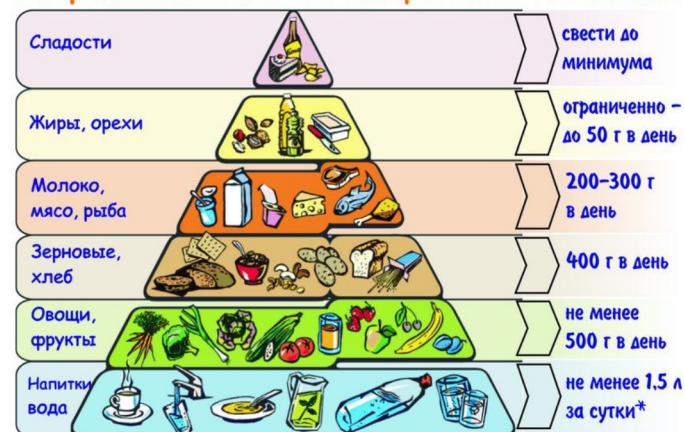
Желтый свет — мясо, рыба, молочные продукты — только обезжиренные и в меньшем количестве, чем «зеленые» продукты.

Красный свет — это продукты, которых нужно остерегаться: сахар, масло, кондитерские изделия. Чем реже вы употребляете такие продукты, тем лучше.

Основные принципы здорового питания:

- Употребляйте разнообразные пищевые продукты, большинство из них должно быть растительного, а не животного происхождения.
- Хлеб, изделия из муки, крупы, картофель должны употребляться неск. раз в день.
- Ешьте несколько раз в день разнообразные овощи и фрукты
- Контролируйте поступление жира с пищей, и заменяйте животный мир на растительный.
- Заменяйте жирное мясо на бобовые, зерновые, рыбу, птицу или постное мясо.
- Употребляйте молоко с низким содержанием жира и молочные продукты с низким содержанием жира и соли
- Выбирайте продукты с низким содержанием сахара, ограничивайте количество сладостей.
- Ешьте меньше соли. Общее количество в пище не должно превышать чайной ложки - 6г в день. Употребляйте йодированную соль.
- Приготовление блюд на пару, в микроволновой печи или кипячение уменьшат содержание жира, масла, соли и сахара.

Пирамида Вашего здорового питания!



*при наличии заболеваний – уточнить у врача

Правила здорового и правильного питания

Первое – это баланс энергии, то есть, сколько человек съел, столько он должен и истратить в процессе своей жизнедеятельности или физической нагрузки.

Второе – в правильном и здоровом питании должны содержаться все полезные вещества для организма.