



# ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ / ДЛЯ ЧЕГО ВАМ ЭТО НУЖНО?

## ЗАДУМАЙТЕСЬ О ЗДОРОВОМ ПИТАНИИ – ЭТО ВЫГОДНО!

На время и деньги, потраченные на **усовершенствование рациона**, Вы покупаете акции самого доходного в мире предприятия – своего организма.

Неправильно питаясь, Вы лишаете себя **иммунитета и гармоничного телосложения**, получая взамен проблемы со здоровьем, преждевременное старение и высокий риск ранней смерти.

## 2 ОСНОВНЫХ ПРИНЦИПА: их соблюдение – неотъемлемая часть здорового образа жизни!



### 1 Принцип / Энергетический баланс

**Первый, основной и самый простой принцип здорового питания – это соответствие между энергией, которую человек получает с пищей, и энергией, которую он тратит.**

Калорийность пищи определяется её составом, т.е. соотношением содержания белков, углеводов и жиров. Выяснить, насколько калорийно блюдо, которое Вы собираетесь съесть, можно двумя способами – прочитать информацию на упаковке или подсчитать самостоятельно.

#### > Масса тела – главный индикатор энергетического баланса

А вот вычислить самостоятельно количество калорий, нужное для работы организма, – задача сложная. Энергетические потребности зависят от Вашего роста, веса, возраста, пола, рода деятельности и общей физической активности. Но и этих сведений достаточно лишь для примерной оценки, ведь каждый организм индивидуален.

Однако Ваше тело – очень чувствительная система, реагирующая на любое изменение. Главной реакцией на недостаток или избыток поступающей энергии станет изменение его массы.

**Оценить, в норме ли Ваш вес, можно с помощью индекса массы тела (ИМТ). Чтобы посчитать ИМТ, нужно свой вес в килограммах разделить на квадрат своего роста в метрах:**

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

! Если значение Вашего ИМТ от 18,5 до 25, то вес в норме, а значит, Вы потребляете достаточно калорий.

! ИМТ меньше 18,5 говорит о дефиците массы тела. Это может привести к истощению организма и нарушению работы всех органов, поэтому стоит увеличить количество потребляемой пищи.

! ИМТ от 25 до 30 – признак обладателей лишнего веса. Если Вы попали в их число, то необходимо срочно уменьшить порции и повысить физическую активность, иначе Вам грозит ожирение.



### 2 Принцип / Витамины и минералы

**Второй принцип здорового питания сложнее первого: химический состав суточного рациона человека должен соответствовать его физиологическим потребностям в биологически активных веществах: витаминах и минералах.**

Эти вещества организм человека не может вырабатывать самостоятельно и запасать впрок на сколь угодно долгий срок. Именно поэтому витамины и минералы человек должен получать с пищей каждый день.

Разные активные вещества содержатся в разных группах продуктов. Так, например, кальций и витамин D содержатся в молоке, витамин В<sub>12</sub> – в молоке и мясе, витамин С – только в овощах и фруктах, витамин РР – в мясе, бобах и крупах.

Отказ от какой-либо группы продуктов или однообразное питание может привести к недостатку тех или иных микронутриентов.

#### > Чего и сколько должно быть в Вашем ежедневном рационе

Больше всего в Вашем рационе должно быть разных зерновых продуктов – 6–8 порций. Это хлеб, каши, макаронные изделия, сухие завтраки.

На втором месте должны идти овощи и фрукты. Их нужно съедать от 5 до 9 порций, которые соответствуют

небольшой тарелки овощного салата или гарнира, или одному среднему фрукту, или стакану фруктового сока.

От 4 до 6 порций богатых белком продуктов: молока, сыра, бобов, яиц, орехов, мяса, рыбы. Порция – это стакан молока или йогурта, небольшой кусочек сыра или мяса, яйцо. Помните, что мясо и бобовые не могут заменить молочные продукты.

Ограничивайте потребление жиров. Постарайтесь свести к минимуму употребление сладостей.



**Отправляясь в супермаркет за запасом продуктов, следите, чтобы соотношение разных групп занимало по объёму доли, соответствующие долям в приведенной диаграмме:**

## 10 шагов к здоровому питанию

- 1 **ВНЕСИТЕ РАЗНООБРАЗИЕ** в свой рацион.
- 2 **ВОЗЬМИТЕ В ПРИВЫЧКУ СЛЕДИТЬ ЗА ВЕСОМ** тела, корректируя его с помощью изменения энергетической ценности пищи и количества физической активности.
- 3 **ПОСТАРАЙТЕСЬ СОКРАТИТЬ ПОРЦИИ**, увеличив число приемов пищи до 4–5 и более.
- 4 **СТАРАЙТЕСЬ ЕСТЬ МЕДЛЕННО**, не перекусывайте на ходу.
- 5 **НЕ ОТКАЗЫВАЙТЕСЬ СРАЗУ** от какого-либо вредного продукта, изменяйте свой рацион постепенно.
- 6 **ВВЕДИТЕ В СВОЙ РАЦИОН** как можно больше продуктов, богатых клетчаткой: это свежие овощи и фрукты, хлеб и другие зерновые продукты, крупы.
- 7 **СОКРАТИТЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ ЖИРОВ**, старайтесь не использовать жир при приготовлении пищи.
- 8 **ОГРАНИЧЬТЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ** чистого сахара.
- 9 **ОГРАНИЧЬТЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ** поваренной соли.
- 10 **ИЗБЕГАЙТЕ ПОТРЕБЛЕНИЯ** алкогольных напитков, отдавайте предпочтение некрепким натуральным напиткам, таким как сухое вино.

**КЛЕТЧАТКА – ЭТО НЕ БАЛЛАСТ, А НЕОБХОДИМЫЙ КОМПОНЕНТ РАЦИОНА**

**КРОМЕ БЕЛКОВ, УГЛЕВОДОВ И ЖИРОВ ЧЕЛОВЕЧЕСКОМУ ОРГАНИЗМУ НЕОБХОДИМЫ ПИЩЕВЫЕ ВОЛОКНА.**

Пищевые волокна (клетчатка, пектин и др.), которые содержатся в растительной пище, – овощах, фруктах, крупах, зерновых и бобовых – не перевариваются пищеварительной системой человека. Однако в желудочно-кишечном тракте они связывают холестерин и оказывают благотворное воздействие на пищеварение в целом. Больше всего клетчатки содержится в свежих фруктах, овощах и цельнозерновом хлебе, овсянке и коричневом рисе.

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



**УЗНАЙ БОЛЬШЕ КАК БЫТЬ ЗДОРОВЫМ**  
[www.takzdorovo.ru](http://www.takzdorovo.ru)  
**8 800 200 0 200**  
Дать шанс здоровью! Можешь только ты!







# 21%

НЕ ЗАДУМЫВАЮТСЯ  
НАД ТЕМ,  
ЧТО УПОТРЕБЛЯЮТ

# 60%

РОССИЯН СЛЕДЯТ  
ЗА ПИТАНИЕМ

# 7%

ПРИДЕРЖИВАЮТСЯ  
ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

## ТАРЕЛКА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ – ЭТО



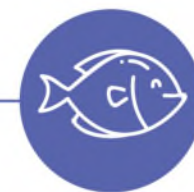
Капуста, кабачки, брокколи, морковь, тыква, перец сладкий, свекла – больше разнообразных овощей. Отдавайте предпочтение сезонным овощам



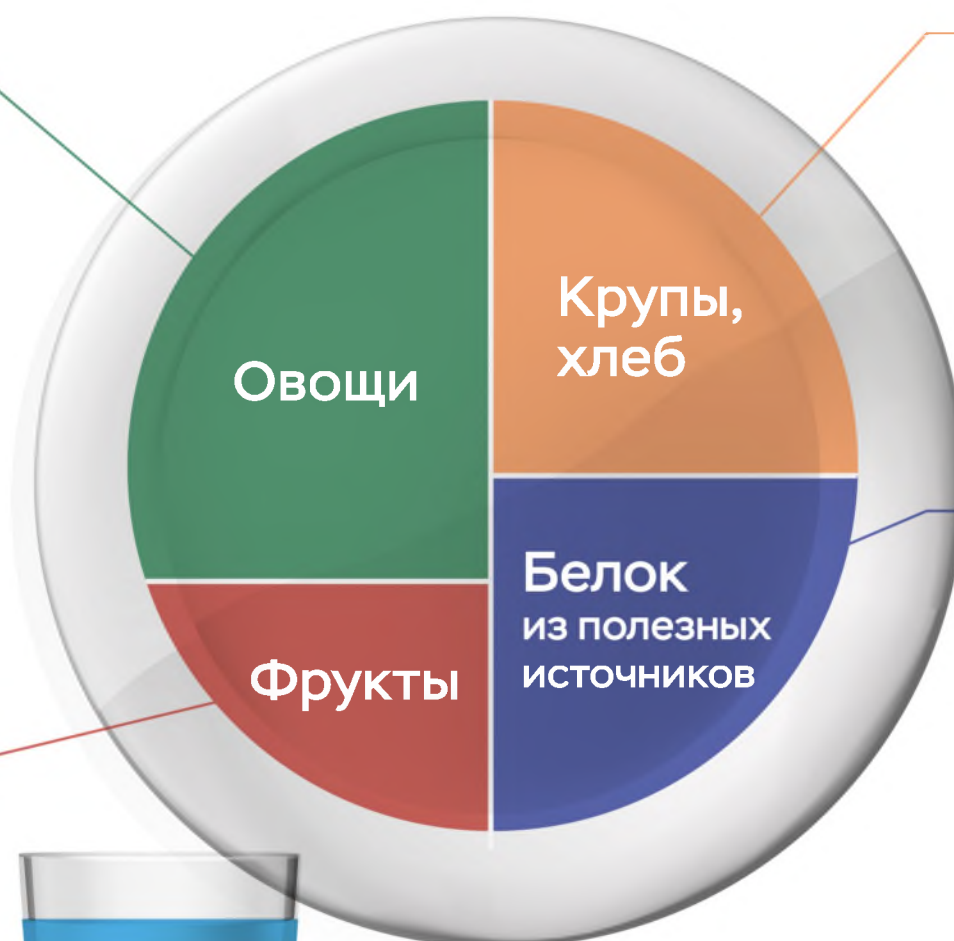
Выбирайте необработанные крупы, ржаной хлеб. Ограничьте сладкую выпечку



Ягоды, фрукты и сухофрукты на десерт и в качестве перекуса



Рыба, птица, яйца, бобовые и орехи. Ограничьте сыр и мясо, исключите из рациона переработанные продукты (колбаса, сосиски)



Пейте воду, компоты и морсы (без сахара или с небольшим количеством). Избегайте употребления сладких напитков

не более **5** грамм  
СОЛИ В ДЕНЬ

РЕКОМЕНДУЕМЫЙ  
УРОВЕНЬ ПОТРЕБЛЕНИЯ

**9-12** грамм  
СОЛИ В ДЕНЬ

В СРЕДНЕМ ПОТРЕБЛЯЮТ  
БОЛЬШИНСТВО ЖИТЕЛЕЙ  
РОССИИ



ИЗБЫТОЧНОЕ  
ПОТРЕБЛЕНИЕ  
СОЛИ

способствует повышению артериального давления, развитию сердечно-сосудистых заболеваний, ожирения и сахарного диабета



# 200 калорий – это...



Сельдерей 1425 г



Брокколи 588 г



Морковь 570 г



Яблоки 385 г



Зеленый горошек 357 г



Киви 328 г



Кукуруза 308 г



Яйцо куриное 150 г



Макароны отварные 150 г



Авокадо 125 г



Цельнозерновой хлеб 90 г



Курага 83 г



Картофель фри 73 г



Сосиска 66 г



Пончик 52 г



Сыр Чеддер 51 г



Картофельные чипсы 37 г



Арахисовая паста 34 г




Солёные орешки 33 г




Сливочное масло 28 г




**645** 100 г миндаля  
**65**




**305** Чизбургер (самый маленький)  
**30**




**257** Кусок чизкейка  
**27,5**




**250** Сникерс (50 г)  
**25**




**240** Порция картошки фри (маленькая)  
**24**




**200** Кусок пиццы «Маргарита» (примерно 100 г)  
**20**




**200** Маленькая пачка сырных чипсов «Лэйс» (30 г)  
**20**




**190** Сливочное мороженое (в вафельном стаканчике)  
**19**




**190** Бутерброд с красной икрой (со сливочным маслом)  
**19**




Бутерброд с колбасой (вареной)  
**190**  
**19**




Банка колы (0,33)  
**136**  
**13,5**




Банан  
**105**  
**10**



4 дольки молочного шоколада  
**100**  
**10**




Блинчик (без начинки, 30 г)  
**80**  
**8**




Яблоко  
**70**  
**7**



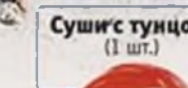
Ролл с сыром «Филадельфия»  
**59**  
**6**



Овсяное печенье  
**45**  
**4,5**



Суши с тунцом (1 шт.)  
**32**  
**4**




Алексей Степанов

Калькуляторы:

***Калькулятор потребления калорий. Рассчитайте калорийность блюда. Индекс массы тела***

<https://здоровое-питание.пф/services/calculators/kalkulyator-kaloriynosti-produktov/https://xn---8sbehgсimb3cfabqj3b.xn--p1ai/services/calculators/kalkulyator-kaloriynosti-produktov/>

Школа здорового питания

<https://здоровое-питание.пф/school/>

Книга рецептов — готовим вместе

<https://здоровое-питание.пф/recipes/>

Ваши отношения с едой

<https://здоровое-питание.пф/rasstroistva-pischevogo-povedeniya/>

Тарелка здорового человека

<https://здоровое-питание.пф/programs/>

Роспотребнадзор рекомендует

<https://здоровое-питание.пф/consumers/>

Сервисы

<https://здоровое-питание.пф/services/>