



# Первые шаги к здоровью. « Мы едим то, что мы едим»



# Наше здоровье

По данным Всемирной организации здравоохранения

Группы факторов, влияющих на наше здоровье



**Кто виноват?**

# Мы можем повлиять только на образ жизни!



«Если пища не  
станет вашим  
лекарством, то  
лекарство будет  
вашей пищей».

Гиппократ

# Причины недостаточности питания

Низкая питательная ценность пищевых продуктов



Низкий уровень культуры питания, недостаточные знания



Недостаточность питания



Неполноценный, разбалансированный рацион



Неправильные привычки питания

Низкая покупательная способность

Низкий уровень биодоступности составляющих пищи



# Пути решения

- Знать и применять основы здорового питания
- Выбирать, по возможности, продукты обогащенные полезными нутриентами
- Применять принцип сбалансированности рациона по основным составляющим – белки, жиры, углеводы, микронутриенты
- Принимать дополнительные меры по устранению дефицита витаминов и минералов – прием витаминно-минеральных комплексов



- Иметь оптимальный для Вас вес
- Иметь достаточную физическую нагрузку
- Активно отдыхать, получать положительные эмоции
- Отказаться от вредных привычек
- 1 раз в год проходить профилактическое обследование

**Вы сами ответственны за своё здоровье!**



# Здоровое питание

## Три закона

1. Закон энергетической полноценности.
2. Закон сбалансированности питания. Ежедневно человек должен получать в определенных соотношениях 7 элементов питания: белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества, клетчатку, воду.
3. Закон дробности питания. Приемы пищи должны быть равномерно распределены в течение дня. Сколько бы мы ни съели за один раз, на нужды организма израсходуется только определенное количество. Излишки будут откладываться про запас в виде жира.

# Закон энергетической полноценности

## Умеренность (энергетический баланс)

Калория – количество энергии, которое необходимо затратить, чтобы нагреть 1л воды на 1 градус

Калорийность пищи должна зависеть от возраста, пола, физической активности.

**Дети**

**1300 ккал**



**Девушки**

**2800 ккал**



**Тяжёлая  
физическая  
работа**

**4500 ккал**



**Юноши**

**3300 ккал**



**Взрослые**

**2300 ккал**



# Закон сбалансированности питания 7 элементов питания

## ✓ Углеводы

Идеальный источник энергии - 50% поступающей энергии.

Суточная потребность. Взрослые - 500-600г в день. Дети от 7 до 11 лет — 250—300 г, детям от 11 до 14 лет — 350—400 г углеводов в день.

Источники. Крупы, овощи, фрукты, хлеб, картофель, макароны, сахар.



## Сложных углеводов должно быть больше.

- Крупы – нешлифованные, необработанные
- Хлеб -зерновой, с отрубями
- Овощи – зеленые, больше некрахмалистые
- Фрукты – не очень сладкие
- Макароны твердых сортов



# Простых углеводов - немного.

- Мед
- Зефир
- Пастила
- Мармелад
- Варенье
- Сахар



Что в них общего?

Эти углеводы не содержат жира.

## ✓ Белки

Строительный материал (Ткани, клетки, ферменты, антитела, гормоны).  
Суточная потребность: 50-80 г чистого белка для женщин и 70-100 г для мужчин, 1-1,5 г на кг веса. Для детей, беременных и кормящих, работников физического труда - 2-3г на кг веса.

Источники: Мясо, рыба, яйца, творог, молоко и кисломолочные продукты, бобовые и зерновые культуры.



## Белки

Полноценные :  
молоко и  
кисломолочные  
продукты, творог,  
мясо, рыба, яйца.

Неполноценные:  
белки злаковых,  
белки  
сухожилий и  
хрящевой ткани.

# ✓ Жиры

Это наш стратегический запас энергии в чистом виде.

Суточная потребность: 80г.

Источники: Масла, жирное мясо, сало, орехи, кремы, шоколад, молочные продукты.



Жиры должны поступать в организм, в основном, богатые ненасыщенными жирными кислотами (растительные масла, постное мясо, кефир, творог). Насыщенные тоже нужно потреблять, но не более 10 г в сутки. Необходимые насыщенные жирные кислоты человек берет в основном из белковых продуктов - мяса, рыбы, сыра, молочных продуктов, и чтобы не превысить допустимые нормы, лучше избежать употребления «тяжелых» насыщенных жиров.

### Насыщенные жиры



Происходят в основном из животных источников (масло, молоко, йогурт, сыр, желток яиц, мясо). Как правило, эти жиры твердые при комнатной температуре (сало, масло), за исключением пальмового и кокосового масел.

### Ненасыщенные жиры



Основной источник обычно растительный, и они находятся в жидком состоянии при комнатной температуре. Содержатся в растительных маслах, орехах, семенах, соевых бобах, авокадо и рыбе

### Трансжиры



Этот вид жиров образуется при промышленном отверждении (гидрогенизации) жидких масел и широко используется в пищевой промышленности. Эти жиры могут присутствовать в таких продуктах, как картофель фри, чипсы, пончики, пирожки, блюда во фритюре, беляши и пр. Они очень вредны, и употреблять такие жиры в пищу **нельзя!**

# ✓ Витамины

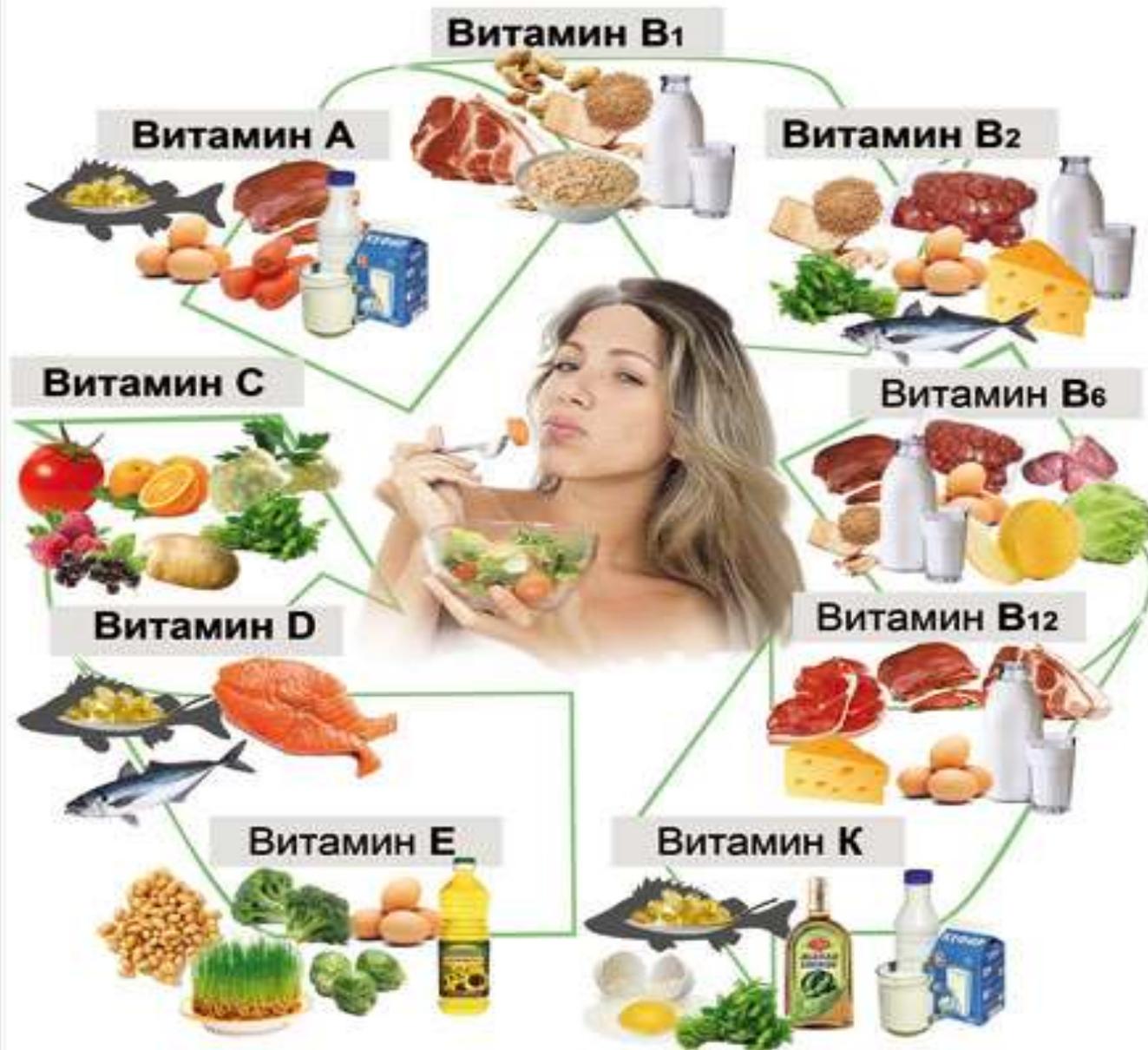
Участвуют в обмене веществ, регуляции биохимических процессов.

Суточная потребность: Зависит от возраста, состояния (беременность, лактация), интенсивность физической нагрузки, наличия заболеваний, климатические условия, профвредности.

Источник: Пищевые продукты. Некоторые в небольшом количестве синтезируются в организме человека.



# Где «сидят» А, В и все остальные



## Как вы считаете, что мешает усвоению витаминов в организме?

**Алкоголь** - Разрушает витамины группы В, витамин А, магний, калий, цинк, кальций

**Никотин** - Разрушает селен, витамины А, С, Е.

**Кофеин** - Разрушает витамины РР, В, понижает содержание цинка, калия, железа.

**Аспирин** - Понижает содержание витаминов А, С, В, витаминов группы, кальция, калия.

**Антибиотики** - Разрушают железо, кальций, магний, витамины группы В,

**Снотворные средства** - Затрудняют усвоение таких витаминов А, Д, Е, В12, сильно понижают уровень кальция.



# Интересные факты

- Витамин С это 1,5 -2 кг яблок в день
- Витамин В1 - большие количества черного хлеба грубого помола (порядка 1 кг) или 1, 5 кг мяса.
- Витамин В2 - 1 - 2 л молока или 0,5 кг творога (сыра).
- Кальций - сыра твердого 200 г. или творога 1 кг.
- Йод - 4-6 г. йодированной соли или 1,5 - 2,0 кг рыбы.
- Железо - мяса (говядины) 350 г.

Современными продуктами дефицит витаминов не устранить!

Выход: 1. Принимать витаминно-минеральные комплексы.  
2. Покупать продукты, обогащенные витаминами.



# Клетчатка или пищевые волокна.

## Клетчатка

Клетчатка не служит источником ни энергии, ни пластического материала, но играет основную роль в образовании каловых масс, регулирует моторную функцию кишечника. Недостаток клетчатки в рационе приводит к развитию дискинезии кишечника. Источником клетчатки являются растительные корма.

Суточная потребность: 25-30г, что соответствует 5-6 порциям овощей и фруктов в день. У нас 13 г.

Источники: Овощи, фрукты, хлеб грубого помола, нешлифованные крупы.

# Устранение дефицита

- Съесть 5-6 порций овощей и фруктов в день (1 порция - 1 морковка или порция салата или 1 яблоко, 1 банан)
- Ежедневно съесть порцию каши из круп грубого помола, 2-3 кус. зернового хлеба, хлеба с отрубями
- Хлебцы
- Обогащать пищу клетчаткой: льняная мука, отруби, морская капуста.



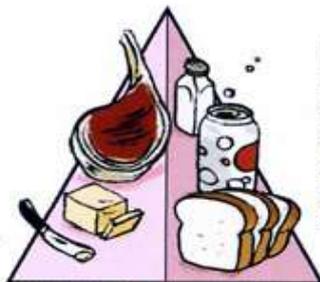
## Что же мы едим?

- Колбасу, сосиски (содержит 40% жира), жирную курицу.
- Белый хлеб, сдобу, выпечку, печенье, конфеты, чипсы.
- Макароны, картофель, пельмени.

## Что же нужно есть?

- Нежирное мясо.
- Рыба, лучше морская.
- Нежирные кисломолочные продукты.
- Овощи, фрукты.
- Крупы необработанные.
- Хлеб зерновой, с отрубями.
- Нерафинированные растительные масла.





НЕ ЗЛУОПТРЕБЛЯЙТЕ:  
 КРАСНОЕ МЯСО И СЛИВОЧНОЕ МАСЛО  
 ОЧИЩЕННЫЕ ЗЕРНОВЫЕ ПРОДУКТЫ: БЕЛЫЙ РИС,  
 ХЛЕБ И МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ  
 КАРТОФЕЛЬ  
 САХАРОСОДЕРЖАЩИЕ НАПИТКИ И КОНФЕТЫ  
 СОЛЬ

ПО ЖЕЛАНИЮ: АЛКОГОЛЬ В МЕРУ  
 (не для всех)

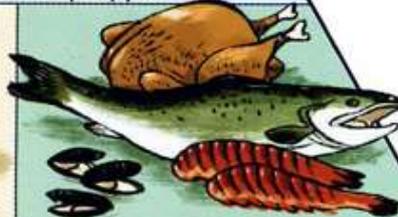


МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ (1-2 ПОРЦИИ  
 В ДЕНЬ) ИЛИ ВИТАМИН D /  
 КАЛЬЦИЙ-СОДЕРЖАЩИЕ ДОБАВКИ

ЕЖЕДНЕВНО: МУЛЬТИВИТАМИНЫ  
 И ДОПОЛНИТЕЛЬНО ВИТАМИН D  
 (для большинства людей)



ОРЕХИ, ЗЕРНОВЫЕ, БОБОВЫЕ



РЫБА, ПТИЦА И ЯЙЦА

(ПОЛЕЗНЫЕ ЖИРЫ / РАСТИ-  
 ТЕЛЬНОЕ МАСЛО: ОЛИВКО-  
 ВОЕ, РАПСОВОЕ, СОЕВОЕ,  
 КУКУРУЗНОЕ, ПОДСОЛНЕЧ-  
 НОЕ, АРАХИСОВОЕ И ДРУГИЕ  
 РАСТИТЕЛЬНЫЕ МАСЛА;  
 НЕМОДИФИЦИРОВАННЫЙ  
 МАРГАРИН.



ОВОЩИ И ФРУКТЫ

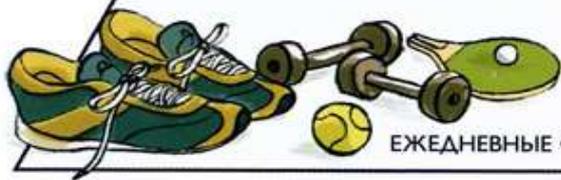


ПОЛЕЗНЫЕ ЖИРЫ /  
 РАСТИТЕЛЬНОЕ МАСЛО



ЦЕЛЬНОЗЕРНОВЫЕ

ЦЕЛЬНОЗЕРНОВЫЕ: НЕОЧИ-  
 ЩЕННЫЙ РИС, МАКАРОННЫЕ  
 ИЗДЕЛИЯ ИЗ МУКИ ГРУБОГО  
 ПОМОЛА, ОВЕС И Т.П.)



ЕЖЕДНЕВНЫЕ ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ И КОНТРОЛЬ ВЕСА



# Выбор за Вами...

