



Тольяттинская городская

**Клиническая
больница 1**

им. В. А. Гройсмана
Основана в 1902 году

Здоровое питание



Заведующий кабинетом медицинской профилактики.
Врач по медицинской профилактике, Врач-терапевт, пульмонолог, К.М.Н.
Чигриченко А.М.

2025г.

Что же такое здоровое питание?

- * Безусловно, наше самочувствие напрямую связано с тем, что мы едим. Правильное питание – это щит от проблем, вызванных неправильным рационом, и от таких серьезных болезней, как диабет, сердечные заболевания, инсульты и рак.
 - * Ключевым является не только состав нашей пищи, но и ее количество, а также время приема.
- Сбалансированное питание дарит нам энергию и хорошее самочувствие, а также значительно снижает вероятность развития различных заболеваний.



Что такое правильное питание?

- * Здоровое питание подразумевает сбалансированный рацион, включающий все группы продуктов, необходимые для здоровья: мясо, крупы, молочные продукты, фрукты, овощи и орехи.
- * Однако, развитие пищевой промышленности, ускоренная урбанизация и изменения в повседневной жизни привели к изменениям в привычках питания. Современные люди часто употребляют больше калорийных продуктов, насыщенных жирами, добавленным сахаром и солью. При этом многие не получают достаточного количества фруктов, овощей и клетчатки, содержащейся в цельнозерновых продуктах.



Что именно мы едим, чтобы быть здоровыми, зависит от многих факторов: возраста, пола, образа жизни, активности, а также от наших культурных традиций, доступных продуктов и привычек. Однако, несмотря на эти различия, существуют общие принципы здорового питания, которые актуальны для всех.

- * К сожалению, статистика показывает, что не все россияне уделяют должное внимание своему рациону. Лишь небольшая часть населения (7%) придерживается принципов здорового питания. Большинство (60%) следят за своим питанием, а 21% вообще не задумываются о том, что едят.
- * К счастью, чтобы питаться правильно и кормить свою семью здоровой пищей, не нужно быть экспертом-диетологом. Достаточно следовать нескольким основным правилам, которые лежат в основе современной диетологии.



Главные правила здорового питания

- * основополагающий принцип питания – обогащение рациона витаминами.
- * Рекомендуется отдавать предпочтение сезонным овощам, фруктам и ягодам.
- * Следует сократить потребление животных жиров.
- * Ограничьте употребление сахара и соли.
- * Кондитерские изделия целесообразно заменить медом и сухофруктами, а соль – ароматными специями.



Здоровое питание включает следующие КОМПОНЕНТЫ:

- * Фрукты, овощи, бобовые (например, чечевица, фасоль), орехи и цельные злаки (например, непереработанная кукуруза, просо, овес, пшеница и неочищенный рис).
- * По меньшей мере, 400 г (то есть пять порций) фруктов и овощей в
- * Свободные сахара 50 г (или 12 чайным ложкам без верха) на человека с нормальным весом.
- * Необходимо отдавать предпочтение ненасыщенным жирам (содержащимся в рыбе, авокадо и орехах, а также в подсолнечном, соевом, рапсовом и оливковом масле) в отличие от насыщенных жиров (содержащихся в жирном мясе, сливочном масле, пальмовом и кокосовом масле, сливках, сыре, свином сале) и трансжиров всех видов. Особенно следует избегать потребления трансжиров промышленного производства, которые не входят в состав здорового питания .
- * Потребление менее 5 г соли (эквивалентно примерно одной чайной ложке) в день . Соль должна быть йодированной.

Основы здорового рациона:

- * Жидкость – ключевой элемент;
- * Равновесие нутриентов – залог здоровья;
- * Соответствие калорийности потребностям организма;
- * Регулярность приемов пищи;
- * Широкий выбор продуктов;
- * Отказ от нездоровой еды;
- * Грамотное планирование меню;
- * Метод кулинарной обработки;
- * Ограниченное потребление натрия;
- * Увеличение доли растительной пищи: салатов, овощей, плодов;

Основы здорового рациона:

- * Избегать чувства сильного голода;
- * Ужинать после шести вечера разрешается;
- * Обращать внимание на тщательность пережевывания;
- * Предпочтение нежирным сортам мяса;
- * Умеренность в употреблении плодов, особенно вечером и после еды.

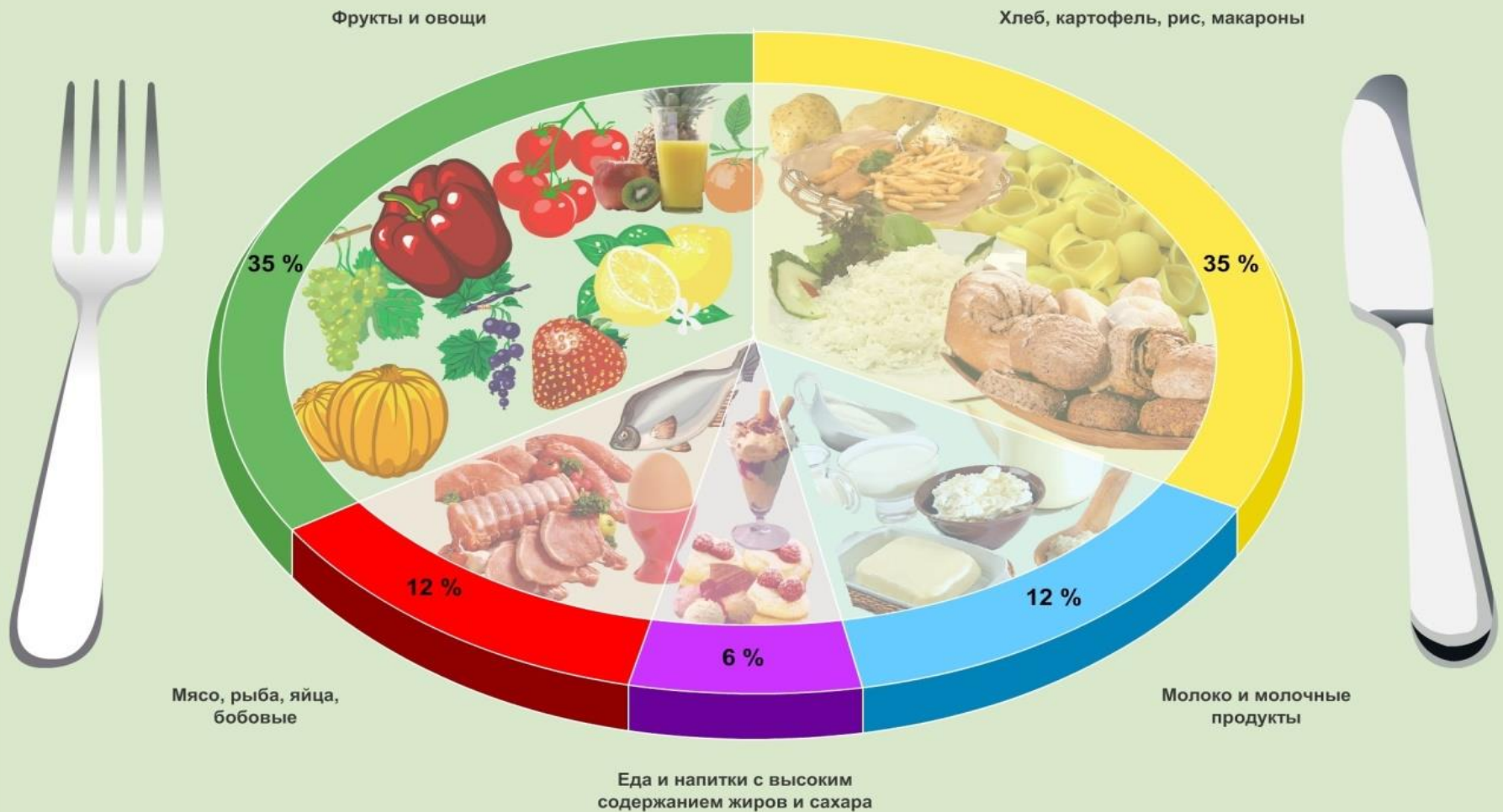
Заповеди здорового питания:

- * Обеспечьте ежедневное поступление нужного количества энергии;
- * Соблюдайте пропорции белков, жиров и углеводов;
- * насыщайте тело необходимыми витаминами и минералами;
- * Начинайте день с полноценного приема пищи;
- * Избегайте переедания и чувства тяжести после еды;
- * Выбирайте полезные продукты для перекусов между основными приемами пищи;
- * Ограничьте потребление сахара и обработанных продуктов;
- * Поддерживайте оптимальный уровень гидратации организма;
- * Не забывайте об этикете и осознанности во время еды;
- * Увеличьте физическую активность в течение дня.

Заповеди здорового питания:

- * Обеспечьте ежедневное поступление нужного количества энергии;
- * Соблюдайте пропорции белков, жиров и углеводов;
- * насыщайте тело необходимыми витаминами и минералами;
- * Начинайте день с полноценного приема пищи;
- * Избегайте переедания и чувства тяжести после еды;
- * Выбирайте полезные продукты для перекусов между основными приемами пищи;
- * Ограничьте потребление сахара и обработанных продуктов;
- * Поддерживайте оптимальный уровень гидратации организма;
- * Не забывайте об этикете и осознанности во время еды;
- * Увеличьте физическую активность в течение дня.

Тарелка здорового питания -



Режим питания

- * необходимо принимать пищу 3-4 раза в день, выдерживая интервалы между приемами пищи в 3-4 часа.
- * Старайтесь ежедневно питаться в одно и то же время, при этом последний прием пищи должен быть не позднее, чем за два часа до отхода ко сну.
- * Уделяйте достаточно времени приему пищи, желательно не менее 30 минут.
- * В промежутках между основными приемами пищи можно делать легкие перекусы, например, употреблять салаты, кисломолочные продукты, орехи или фрукты.



Перекус

- * Три супер продукта для перекуса на каждый день по рекомендации врачей и диетологов.



Питьевой режим

- * Хотя вода не содержит питательных веществ, она абсолютно необходима для жизни. Поддержание водного баланса критично для хорошего самочувствия.
- * Здоровому человеку, в зависимости от активности и погоды, требуется от 28 до 35 миллилитров воды на каждый килограмм веса (если нет медицинских ограничений).



Питьевой режим

- * Вода играет ключевую роль в организме: она участвует в обмене веществ, выводит отходы, укрепляет иммунитет, разжижает кровь, помогает бороться с утомлением, стрессом и лишним весом. Кроме того, вода улучшает работу сердца, почек, способствует концентрации внимания и памяти, а также поддерживает здоровье кожи и красоту.



Энергоценность = энергозатратам

- * Составление сбалансированного меню.
- * Соблюдение режима питания.
- * Соответствие потребляемых калорий затрачиваемой энергии.

ЭНЕРГОЦЕННОСТЬ = ЭНЕРГОЗАТРАТАМ



Расчет каллорий по ВОЗ

- * Для женщин в возрасте 18-30 лет: $(0,062 \text{ умножить на массу тела в кг плюс } 2,036)$ умножить на 240 и умножить на коэффициент физической активности (КФА).
- * Для женщин 31-60 лет: $(0,034 \text{ умножить на вес в кг плюс } 3,538)$ умножить на 240 и умножить на КФА.
- * Для женщин старше 60 лет: $(0,038 \text{ умножить на массу тела в кг плюс } 2,755)$ умножить на 240 и умножить на КФА.
- * Для мужчин 18-30 лет: $(0,063 \text{ умножить на вес тела в кг плюс } 2,896)$ умножить на 240 и умножить на КФА.
- * Для мужчин 31-60 лет: $(0,484 \text{ умножить на массу тела в кг плюс } 3,653)$ умножить на 240 и умножить на КФА.

Расчет каллорий по ВОЗ

- * Для мужчин старше 60 лет: $(0,491 \text{ умножить на вес тела в кг плюс } 2,459)$ умножить на 240 и умножить на КФА.
- * КФА отражает уровень вашей активности: 1 – низкий, 1,3 – умеренный, 1,5 – высокий. Для похудения ВОЗ советует постепенно уменьшать потребление калорий на 500 ккал ежемесячно, пока разница между потреблением и необходимостью не составит 300-500 ккал.



