

#### 4. Молочные продукты (молоко, кефир, йогурт, творог, сыр) (2-3 ед. в день)

✓ источник белка и кальция, придающего прочность костям.

Рекомендуется молоко и молочные продукты с низким содержанием жира и соли.



1 ед. = 1 стакан (чашка, 250 мл) сгущеного молока, молока или йогурта жирностью 1%

1 ед. = 1 ломтик (30 г) сыра жирностью менее 20%

#### 5. Жиры и масла (2-3 ед. в день)

✓ источник энергии, витаминов А, Е.

Рекомендуется:

- употреблять полезные для здоровья растительные масла (оливковое, подсолнечное, кукурузное, соевое)
- ограничить животные (насыщенные) жиры: сливочное масло, маргарины, кулинарные жиры, а также жиры, содержащиеся в продуктах (молоке, мясе, картофельных чипсах, выпечке и т.д.)

Как этого добиться?

Необходимо:

- питаться продуктами с низким содержанием жира (обезжиренное молоко, вареный картофель, тощее мясо);
- готовить пищу на пару, в микроволновой печи или тушить, отваривать, запекать.
- уменьшить добавление жиров, масел в процессе приготовления пищи.



1 ед. = 1 ст. л. растительного масла (обычного маргарина)

1 ед. = 2 ст. л. диетического маргарина

1 ед. = 1 ст. л. майонеза

#### 6. Продукты, потребление которых должно быть ограничено. Будьте осторожны с ними!

**Соль**

Общее количество не должно превышать 1 чайной ложки (6 граммов) в день, с учетом содержания в хлебе, консервированных и других продуктах. Рекомендуется использовать йодированную соль.

**Сахар** (в том числе в составе сладостей, сладких напитков, подслащенных продуктов).

- ✓ не содержат витаминов и минеральных веществ;
- ✓ являются калорийными и вызывают ожирение, сахарный диабет, кариес.

#### Рекомендуемые правила режима рационального питания:

- четырехразовое питание (завтрак, обед, ужин, стакан кефира перед сном);
- исключение еды в промежутках между основными приемами пищи;
- разрыв между завтраком и обедом, обедом и ужином должен составлять 5-6 часов; интервал между ужином и началом сна – 3-4 часа;
- завтрак и обед здорового человека должен содержать более 2/3 общего количества калорий суточного рациона, а ужин – менее 1/3;
- прием пищи должен осуществляться в строго установленные часы.
- нельзя торопиться во время еды, следует тщательно, неторопливо пережевывать пищу (продолжительность приема пищи не менее 30 мин.);
- последний прием пищи должен быть не позднее чем 1,5-2 часа до сна; причем включать только малокалорийные продукты (молоко, кисломолочные продукты, фрукты, соки) не рекомендуются жареные блюда, продукты, богатые жирами, грубой клетчаткой, специями, поваренной солью;
- прием пищи должен происходить в чистой, уютной обстановке, за хорошо сервированным столом (не следует читать во время еды, смотреть телевизор).

#### Пример однодневного меню:

##### Завтрак

- 1 тарелка рисовой каши (1 ед.) на молоке с низким (0,5%) содержанием жира (1/2 ед.)
- 1 кусок хлеба (1 ед.)
- 1 кусок сыра (1 ед.)
- Чай или кофе

##### Обед

- 1 десертная тарелка овощного салата (1 ед.) с подсолнечным маслом (1 ед.)
- 1 десертная тарелка горохового супа (1 ед.)
- 1 кусок нежирного мяса (1 ед.)
- 1/2 десертной тарелки гречневой каши (1 ед.)
- 2 куска хлеба (2 ед.)
- 1 стакан сока (2 ед.)

##### Ужин

- 1 кусок хлеба (1 ед.)
- 1 десертная тарелка овощного салата (1 ед.) с оливковым маслом (1 ед.) и отварным картофелем (1 ед.)
- 1 порция рыбы (1 ед.)
- Чай

##### Перед сном

- 1/2 стакана нежирного кефира (1/2 ед.)

Тиражировано из средств областного бюджета, в рамках дополнительной целевой программы на 2009 г. «Профилактика правонарушений в Амурской области». ОГУЗ «Амурский областной центр медицинской профилактики», с. Благовещенск, ул. Школьниковского, 45, тел. 44-33-53.

Отпечатано в ОАО «ПКП «Звук». Заказ № 2432. Тираж 2000. 2009 г.

Министерство здравоохранения  
Амурской области  
ОГУЗ «Амурский областной  
центр медицинской профилактики»

# ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ



«Человек ест то, что он ест»

Современный человек нарушает принципы сбалансированного рационального питания и подвержен многим «болезням обмена веществ»: ожирению, атеросклерозу, подагре, сахарному диабету, желчнокаменной и мочекаменной болезням и др.

### Что такое здоровое питание?

Здоровое питание – это физиологически полноценное питание здоровых людей с учетом их пола, возраста, характера труда, климатических условий обитания.

### Почему важно правильно питаться?

Потому, что это дает возможность:

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



### Как правильно питаться?

Современная модель здорового питания имеет вид пирамиды. Ориентируясь на нее, Вы сможете составлять сбалансированный рацион на каждый день.



### Что такое пищевые вещества и какие функции в организме они выполняют?

**Белки** – «кирпичики», из которых строится организм, формируется иммунитет и все необходимые для жизни вещества: гормоны, ферменты, и др.

**Жиры** обеспечивают организм энергией, жирорастворимыми витаминами и другими полезными веществами.

**Углеводы** – основной поставщик «энергии» для жизни.

**Пищевые волокна** способствуют хорошему перевариванию и усвоению пищи, необходимы для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний и рака.

**Минеральные вещества и витамины** поддерживают правильный обмен веществ и обеспечивают нормальное функционирование организма.

**Сбалансированный рацион** – это потребление продуктов в оптимальном соотношении.

Все продукты делятся на 6 основных групп:

1. Хлеб, крупяные и макаронные изделия, рис и картофель.
2. Овощи и фрукты.
3. Мясо, птица, рыба, бобовые, яйца и орехи.
4. Молочные продукты (молоко, кефир, йогурт, творог, сыр).
5. Жиры и масла.
6. Продукты, потребление которых должно быть ограничено. Будьте осторожны с ними!

Потребляя рекомендуемое число порций (условных единиц) каждой группы продуктов **Вы можете быть уверены в том, что в течение дня полностью обеспечите потребности организма во всех необходимых пищевых веществах в достаточном количестве.**

Продукты групп 1 и 2 – основа Вашего рациона. Они являются самыми полезными для Вашего здоровья и могут предупредить сердечно-сосудистые заболевания и рак.

1. Хлеб, крупяные и макаронные изделия, рис и картофель (**6-11 ед. в день**)

✓ источник энергии, углеводов, волокон (клетчатки), белков, витаминов группы В, железа.

Постройте свое питание на основе этих продуктов.



- 1 ед. = 1 кусок хлеба
- 1 ед. = 1/2 десертной тарелки готовой каши
- 1 ед. = 1 десертная тарелка картофеля в готовом виде
- 1 ед. = 1 чашка (десертная тарелка) супа

### 2. Овощи и фрукты (5-8 ед. в день)

✓ источник волокон (клетчатки), витаминов и минеральных веществ

Чем разнообразнее рацион по овощам и фруктам, тем лучше сбалансировано питание. Их рекомендуется есть несколько раз в течение дня (не менее 400 г/день).



- 1 ед. = 1 овощ или фрукт (кусочек) среднего размера
- 1 ед. = 1 десертная тарелка вареных (сырых) овощей
- 1 ед. = 1 чашка (десертная тарелка) овощного супа
- 1 ед. = 1/2 стакана (чашки) фруктового сока

### 3. Мясо, птица, рыба, бобовые, яйца и орехи (2-3 ед. в день)

✓ источник белка, витаминов и минеральных веществ  
Мясо и мясные продукты с высоким содержанием жира следует заменить на бобовые, рыбу, птицу или тощие сорта мяса.



- 1 ед. = 85-90 г. мяса в готовом виде
- 1 ед. = 1/2 ножки или грудной части курицы
- 1 ед. = 3/4 десертной тарелки нарезанной кусочками рыбы
- 1 ед. = 1/2-1 десертная тарелка бобовых
- 1 ед. = 1/2 яйца
- 1 ед. = 2 ст. л. орехов