

#ТОП САМОЕ НАЧАЛО!
Министерство
труда и социальной политики
ТАКЗДОРОВО.РУ
8 800 200 0 200

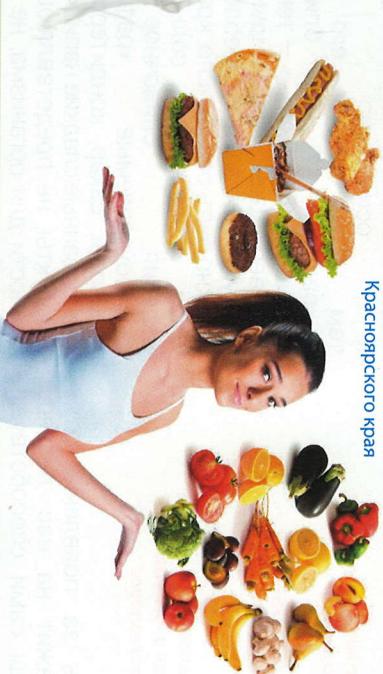


Министерство
здравоохранения
Красноярского края



ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ
и медицинской профилактики

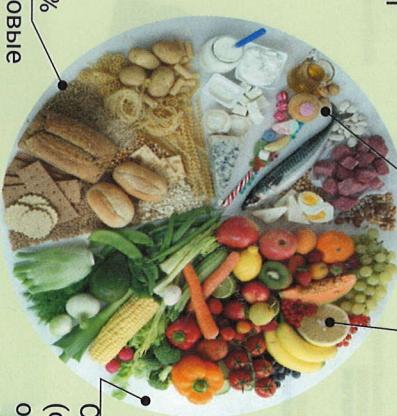
Ирина



Принципы здорового питания

Режим питания:

В течение дня оптимально 3 приема пищи (завтрак, обед и ужин); последний прием пищи – за 3-4 часа до отхода ко сну; следите за основными параметрами: вес тела и окружность талии. Взвешивайтесь и измеряйте окружность талии не реже 2-х раз в месяц, утром, натощак до завтрака.



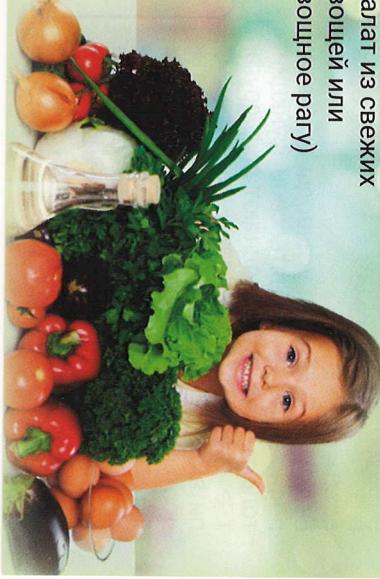
25%
Источники полезного
белка: мясо, рыба,
морепродукты, яйца
творог

20%
Свежие
фрукты
или ягоды

30%
Овощи
(салат из свежих
овощей или
овощное рагу)

25%
Зерновые
или бобовые

200-250 мл
Напиток



Здоровое питание на каждый день!

развитие и прогрессирование большинства хронических заболеваний напрямую зависит от характера питания. Эти заболевания являются причиной снижения качества и уменьшения продолжительности жизни и актуальны для современного человека:

Артериальная гипертония (повышение артериального давления)

Атеросклероз

Заболевания сердца и сосудов

Избыточная масса тела и ожирение

Сахарный диабет

Онкологические заболевания

Желудочно-кишечные заболевания

Болезни суставов и остеопороз

Карнес

Ответственность за появление этих заболеваний лежит на нас: пытаясь неправильно, мы сами способствуем их развитию, а следовательно, мы сами и должны себе помочь.

Почему вопросы питания так важны?

Пища – это основной источник получения энергии и ценных питательных веществ для человека. Каждое вещество очень важно для организма: пищевые белки являются основным строительным материалом для клетки, жиры (животные и растительные) обеспечивают организм энергией, витаминами, минералами, углеводы являются не только источником энергии, но и основным поставщиком процессов переваривания и усвоения пищи, а роль витаминов и минералов настолько велика, что выделим лишь главное – при дефиците отдельных витаминов и минералов жизнь в организме человека останавливается.

Белки, жиры, углеводы могут полноценно выполнять свои функции, только если они дополняют друг друга, т. е. работают «в коллективе». Поэтому питание должно обеспечивать поступление в организм всех этих веществ – быть полноценным!

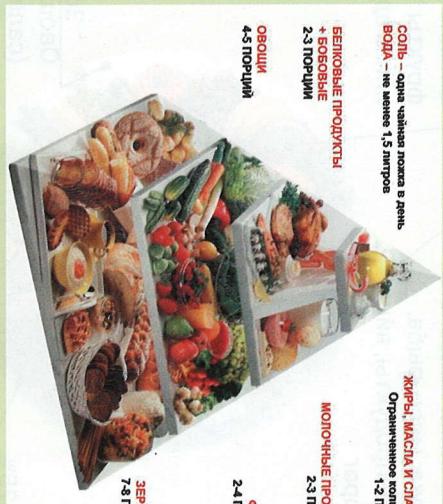
В основании «Пирамиды» заложен принцип «равновесия», или «контроля массы

тела»: энергия, полученная

на движение в течение дня, должна соответствовать энергии, полученной от потребления пищи, что и обеспечивается поддержание массы тела в нормальных значениях. Ежедневная двигательная активность – это фундамент здорового образа жизни.

Чем ближе расположена пищевой продукт к основанию «Пирамиды» тем чаще следует его употреблять в рационе. А чем ближе продукт к вершине «Пирамиды» – тем реже.

На верхушке «Пирамиды» находятся продукты питания, потребление которых должно быть ограничено: красное жирное мясо, поваренная соль, колбасные изделия, сливочное масло, маслосырье, углеводы: сахар, кондитерские изделия, газированные сладкие напитки, алкоголь. Продукты, не представляющие пищевой ценности для организма, не присутствуют в «Пирамиде» и, следовательно, не рекомендованы для употребления. Они могут быть исключены из рациона совершенно безболезненно. В общем, не в «Пирамиде» – нет и на столе!



ТакзДорово

Адрес: Красноярск, 660049, Проспект Мира, 7а
Телефон главного врача +7 (391) 223-11-12

www.krasctr.ru



Красноярский Центр
общественного
здравоохранения

Здравоохранение