



КРАСНОЯРСКИЙ КРАЕВОЙ ЦЕНТР  
**ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ**  
И МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ

# Здоровое питание

ГЛАВНЫЙ ВРАЧ КГБУЗ ККЦОЗ И МП, ДОЦЕНТ, КАНДИДАТ  
МЕДИЦИНСКИХ НАУК

СЕРГЕЕВА ИРИНА ВЛАДИМИРОВНА

# Зачем нужно здоровое питание?

Здоровое питание:

- Снижает риск сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний
- Помогает контролировать вес и уровень сахара в крови
- Укрепляет иммунную систему
- Увеличивает продолжительность жизни

Современные исследования подтверждают, что характер питания — один из ключевых факторов здоровья.



# Интересные факты о питании

- Ежедневное потребление 200 г фруктов в сыром виде снижает риск развития артериальной гипертонии на 27%
- Цитрусовые фрукты (апельсин, грейпфрут, помело, лимон), яблоки, груши и листовые овощи (петрушка, щавель, кресссалат, сельдерей и др.) при ежедневном потреблении в количестве не менее 400 г снижают риск развития инсульта на 32%
- Ежедневный прием двух фруктов в день снижает риск развития депрессии на 14%, а прием фруктов разного цвета — на 22%
- Потребление рыбы 2-4 раза в неделю снижает риск развития сахарного диабета 2 типа на 18%, а более частое потребление — на 32%



# Интересные факты о питании

- Ежедневное потребление 30 г орехов без соли и сахара снижает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний на 30%
- Ежедневный завтрак снижает риск ожирения и сахарного диабета 2 типа. Лица, пропускающие завтрак, чаще имеют избыточный вес.
- Использование йодированной соли при приготовлении пищи позволяет избежать нехватки йода в организме и снижает риск развития йододефицитных состояний и заболеваний.



# Как сделать здоровое питание рационом каждого дня? 5 простых шагов...

---

Следовать рациону здорового питания просто, необходимо выполнить несколько практических шагов к изменению привычек питания.

Итак,...



# Шаг 1. Убрать вредные продукты

Удалите из рациона:

- Продукты глубокой переработки
- Пищу с трансжирами, сахаром, солью, добавками
- Сладкие напитки, чипсы, кондитерку, алкоголь
- Колбасы, ветчину, паштеты, копчёности

Эти продукты мешают усвоению полезных веществ.



# Шаг 2. Составить здоровый рацион

Основу рациона составляют:

- Овощи и фрукты ( $\geq 400$  г в день, 5 порций)
- Цельнозерновые каши, хлеб с отрубями
- Бобовые — источник белка и клетчатки
- Рыба, птица, яйца — 100–150 г/день
- Молочные продукты 0–2,5% жирности
  
- Мясо 2–3 раза/нед, субпродукты — редко
- Соль — не более 5 г/сут
- Сахар — по минимуму

Использовать растительное масло, избегать жарки



# Шаг 2. Составить здоровый рацион : питьевой режим

---

Вода — лучший напиток

Норма:

- Женщины — 1,6 л/день
- Мужчины — 2,0 л/день

**Для самостоятельного расчета:**

**30 мл воды на 1 кг веса**

Избегайте:

- Сладких напитков
- Энергетиков, крепкого чая и кофе
- Обезвоживания

Добавьте в воду: лимон, мяту, ягоды, огурец



# Шаг 3. Соблюдать режим питания

---

- 3 приёма пищи в день — с интервалами 5 часов

- Завтрак обязателен:  
лучшая еда — овсянка с фруктами и орехами  
альтернатива — яйца с овощами, творог с ягодами

- Обед и ужин:  
мясо/рыба + гарнир + овощи  
на десерт — ягоды, фрукты, сухофрукты

- Последний приём пищи — до 19:00



# Шаг 4. «Здоровая тарелка»

«Правило здоровой тарелки» это принцип распределения на тарелке рекомендуемых групп продуктов в правильных пропорциях (долях) во время основных приемов пищи (завтрака, обеда и ужина).

-  $\frac{1}{4}$  тарелки (25%) составляют продукты, полезные источники животного белка: мясо, птица, рыба, морепродукты, яйца, творог.

**Следует помнить:** эти продукты являются также источником и животного жира!

-  $\frac{1}{4}$  тарелки (25%) — зерновые продукты (крупы, макароны из твердых сортов пшеницы, хлеб из муки грубого помола) и/или бобовые

-  $\frac{1}{2}$  тарелки (50%) — это овощи и фрукты. При этом 30% составляют овощи (салат из сырых овощей или овощное рагу), 20% — свежие фрукты и/или ягоды

- 200-250 мл — напиток



# Шаг 5. Двигательная активность

Движение — часть здорового образа жизни.

Самым доступным контролируемым видом ежедневной двигательной активности является ходьба.

Оптимально выполнять 10 000 шагов в день под контролем шагомера, что обеспечит расход в 1000 ккал.

Используйте любую возможность увеличить физическую активность: подъем по лестнице вместо использования лифта, удлинение пеших маршрутов, пробуйте коньки, лыжи, танцевальные занятия.

Контроль за параметрами тела (вес тела и окружность талии) целесообразно осуществлять не реже 1 раза/мес., утром, натощак — до завтрака. Риск развития сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний, а также сахарного диабета резко возрастает, если окружность талии у мужчин превышает 102 см, а у женщин — 88 см.



# Пример рациона на 1 день

Завтрак: овсянка с кунжутом, банан, хлеб, сыр, чай

Обед: борщ, салат, курица, гречка, хлеб, кисель, яблоко

Ужин: фарш. перец, салат, хлеб, ягоды, травяной чай

Калорийность: 1780 ккал  
белки — 67 г (15%)  
жиры — 59 г (30%)  
углеводы — 252 г  
пищевые волокна — 42 г  
натрий — 2000 мг



# Заключение

---

Здоровое питание — это не диета, а образ жизни.

● 5 шагов к здоровью:

1. Убрать вредное
2. Ввести полезное
3. Соблюдать режим
4. Балансировать «тарелку»
5. Двигаться и контролировать тело

Следуйте рекомендациям ежедневно — это ваш вклад в здоровье, энергию и долголетие!





ККЦОЗиМП



[krascmp.ru](http://krascmp.ru)

# БЛАГОДАРЮ ЗА ВНИМАНИЕ



[t.me/krascmp](https://t.me/krascmp)



[vk.com/centerforpreventivemedicine](https://vk.com/centerforpreventivemedicine)

Наши контакты:



г. Красноярск, пр. Мира, 7а



8 (391) 212-38-38



[adm.krascmp@yandex.ru](mailto:adm.krascmp@yandex.ru)