

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ



НЕПРАВИЛЬНО ПИТАЮСЬ,

Вы лишаете себя иммунитета и гармоничного телосложения, получая взамен проблемы со здоровьем, преждевременное старение и высокий риск ранней смерти.

9 ШАГОВ К ЗДОРОВОМУ ПИТАНИЮ

1. Внесите разнообразие в свой рацион.
2. Постоянно следите за весом тела.
3. Сократите порции, увеличив число приемов пищи до 4-5 и более.
4. Ешьте медленно, не перекусывайте на ходу.
5. Введите в свой рацион как можно больше свежих овощей, фруктов, зерновых продуктов и круп.
6. Сократите потребление жиров, в том числе при приготовлении пищи.
7. Ограничьте потребление чистого сахара.
8. Ограничьте потребление поваренной соли.
9. Избегайте потребления алкогольных напитков.

2 ОСНОВНЫХ ПРИНЦИПА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ: их соблюдение – неотъемлемая часть здорового образа жизни!

1 ПРИНЦИП

Соответствие между энергией, которую человек получает с пищей, и энергией, которую он тратит

Калорийность пищи определяется соотношением содержания белков, углеводов и жиров. Выяснить, насколько калорийно блюдо, можно, прочитав информацию на упаковке.

Масса тела – главный индикатор энергетического баланса

Энергетические потребности зависят от Вашего роста, веса, возраста, пола, рода деятельности и общей физической активности человека.

Главной реакцией на недостаток или избыток поступающей энергии станет изменение массы.

Оценить, в норме ли Ваш вес, можно с помощью индекса массы тела (ИМТ). Для этого нужно свой вес в кг разделить на квадрат своего роста в метрах.

Формула расчета ИМТ
$$\text{ИМТ} = \frac{\text{Вес (кг)}}{\text{Рост (м}^2\text{)}}$$

ИМТ от 18,5 до 25 – вес в норме

ИМТ меньше 18,5 – дефицит массы тела

ИМТ от 25 до 29,9 – избыточная масса тела

ИМТ более 30 – ожирение

Если хотите узнать больше о своем здоровье, измерить ИМТ, рост и вес тела, Вы можете обратиться в «Центры здоровья». Адреса:

Центр здоровья на базе ОГБУЗ «Костромская областная больница им. Королева», пр. Мира 114, тел: 55-42-63, понедельник-пятница с 8.30 до 15.00

Центр здоровья на базе ОГБУЗ «Городская поликлиника взрослых №4 г. Костромы», ул. Самоковская, 8, тел: 43-25-22, понедельник-пятница с 8.30 до 18.00, суббота с 8.00-12.00

Центр здоровья для детей на базе ОГБУЗ «Детская поликлиника №2», пос. Новый, 16, тел: 51-48-43, понедельник-пятница с 9.00 до 18.00

2 ПРИНЦИП

Соответствие химического состава суточного рациона физиологическим потребностям человека в витаминах и минералах

Эти вещества организм человека не может вырабатывать самостоятельно, поэтому их человек должен получать с пищей каждый день.

Разные активные вещества содержатся в разных группах продуктов:

Отказ от какой-либо группы продуктов может привести к недостатку тех или иных витаминов и микроэлементов.

Кальций и витамин D содержатся в молоке, **витамин B** – в молоке и мясе, **витамин C** – только в овощах и фруктах, **витамин PP** – в мясе, бобах и крупах.

Обязательно включайте в свой ежедневный рацион:

Зерновые продукты – хлеб, каши, макаронные изделия, сухие завтраки.

Овощи и фрукты

Богатые белком продукты – молоко, сыр, бобы, яйца, орехи, мясо, рыба. Мяса и бобовые не могут заменить молочные продукты.