

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

15 продуктов, улучшающих обмен веществ



Пирамида питания

СОЛЬ – одна чайная ложка в день.
ВОДА – не менее 1,5 литров

БЕЛКОВЫЕ ПРОДУКТЫ
+ БОБОВЫЕ
2-3 ПОРЦИИ

овощи
4-5 ПОРЦИЙ

ЖИРЫ, МАСЛА И СЛАДОСТИ
Ограниченнное количество
1-2 ПОРЦИИ

МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ
2-3 ПОРЦИИ

ФРУКТЫ
2-4 ПОРЦИИ

ЗЕРНОВЫЕ
7-8 ПОРЦИЙ



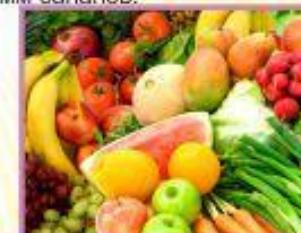
8 признаков здорового питания



1 В основе питания должны лежать углеводы – зерновые, крупы, хлеб, картофель. Ежедневно вашему организму нужно 5-11 порций пищи, богатой углеводами. Одна порция составляет пол-ломтика булки, одна оладья, полстакана риса или другой крупы, 4 крекера.

2 В течение суток желательно съесть 5 видов овощей и фруктов. Организму требуется 3-5 овощных порций и 2-4 фруктовых. Порция составляет полстакана измельченных продуктов. Если это листья салата – порция увеличивается до стакана. Можно в течение дня перекусывать яблоком, бананом, морковкой; один перекус – одна порция. Очень важно, чтобы фрукты и овощи были разными: лучше съесть порцию тушеной капусты и яблоко, нежели килограмм бананов.

3 В овощефруктовую порцию можно также отнести три четверти свежевыжатого сока, четверть стакана сухофруктов, полстакана ягод.



4 Жиры и сладкое оставляем на праздники, в здоровом рационе есть место лишь для небольшого количества сливочного масла, в основном используется растительное.



5 Большие перерывы между едой способствуют накоплению веса, т.к. организм пытается "запастись" впрок. Поэтому желающим похудеть необходимо кушать часто, но маленькими порциями.



6 Чем меньше при готовке используется соли – тем лучше. Хоть соль и является хорошим усилителем вкуса и возбуждает аппетит, она так же способствует задержке жидкости в организме, что ведет к развитию сердечно-сосудистых заболеваний.



7 Полезный для сердца калий можно получить с абрикосами, курагой, бананами, капустой, морковью.



8 Депрессия, апатия, быстрая утомляемость – результат магниевой голодовки, поэтому не забывайте о растительной пище. Кстати, магний помогает лучше усваиваться кальцию.



ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ – ПОЛЕЗНАЯ ПРИВЫЧКА

Современная модель здорового питания имеет вид пирамиды. Продукты в ней располагаются по мере убывания их потребности для организма



1 группа –
злаки
и картофель



2 группа –
свежие овощи
и фрукты



3 группа –
белковая



*Разнообразное сбалансированное меню
из всех групп натуральных продуктов каждый день!*

4 группа –
жиры и
сладости

Масло сливочное – 35 г
Масло растительное – 18 мл
Сахар (варенье, мед) – 45 г
Кондитерские изделия – 15 г*

5%

Орехи –
вкусная и
полезная
добавка
к еде



Мясо – 71-88 г
Птица – 50 г
Рыба филе – 60 г
Яйцо – 0,6 шт.
Молоко – 300 мл
Творог – 50 г
Сыр – 12 г
Сметана – 10 г
Кисломолочный напиток – 180 мл*

20%

Овощи свежие, зелень – 400 г
Фрукты свежие – 200 г
Фрукты сухие – 20 г
Соки – 200 г*

35%

Мука – 20 г
Картофель – 220 г
Хлеб ржаной – 120 г
Хлеб пшеничный – 200 г
Макаронные изделия – 20 г
Крупы, бобовые – 50 г*

40%



ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ / ДЛЯ ЧЕГО ВАМ ЭТО НУЖНО?

2 ЗАДУМАЙТЕСЬ О ЗДОРОВОМ ПИТАНИИ - ЭТО ВЫГОДНО!

2 ОСНОВНЫХ ПРИНЦИПА



КЛЕТЧАТКА - ЭТО БАЛЛАСТ, А НЕОБХОДИМЫЙ КОМПОНЕНТ РАЦИОНА

КРОМЕ БЕЛКОВ, УГЛЕВОДОВ И ЖИРОВ ЧЕЛОВЕЧЕСКОМУ ОРГАНИЗМУ НЕОБХОДИМЫ ПИЩЕВЫЕ ВОЛОКНА.

Пищевые волокна (клетчатка, пектин и др.), которые содержатся в растительной пище, - овощах, фруктах, крупах, зерновых и бобовых - не перевариваются пищеварительной системой человека. Однако в желудочно-кишечном тракте они связывают холестерин и оказывают благотворное воздействие на пищеварение в целом. Больше всего клетчатки содержится в свежих фруктах, овощах и цельнозерновом хлебе, овсянке и коричневом рисе.

Важно!
Взрослый человек может ориентироваться на ИМТ. Недостаток или избыток веса ребёнка должен диагностировать только врач.

1 Принцип энергетический баланс

Первый принцип здорового питания - это соответствие между энергией, которую человек получает с пищей и энергией, которую он тратит. Калорийность пищи определяется её составом т.е. соотношением содержания белков, жиров и углеводов. Калорийность продукта можно определить двумя способами: прочитать информацию на этикетке или подсчитать самостоятельно.

Масса тела - главный индикатор энергетического баланса.

А вот вычислить самостоятельно количество калорий, нужное для работы организма, задача сложная. Энергетические потребности зависят от Вашего роста, веса, возраста, пола, рода деятельности и общей физической активности. Но в этих сведениях достаточно лишь для примерной оценки, ведь каждый организм индивидуален.

Однако Ваше тело - очень чувствительная система, реагирующая на любое изменение. Главной реакцией на недостаток или избыток поступающей энергии станет изменение его массы.

Оценить, в норме ли Ваш вес, можно с помощью индекса массы тела (ИМТ). Чтобы посчитать ИМТ, нужно свой вес в килограммах разделить на квадрат своего роста в метрах:

$$\text{ИМТ} = \frac{\text{масса тела, кг}}{\text{рост}^2, \text{м}}$$

Если значение Вашего ИМТ от 18,5 до 25, то вес в норме, значит Вы потребляете достаточно калорий.

ИМТ меньше 18,5 говорит о дефиците массы тела. Это может привести к истощению организма и нарушению работы всех органов.

ИМТ от 25 до 30 - признак обладателей лишнего веса. Необходимо срочно снизить порции и повысить физическую активность, иначе Вам грозит склероз.

- их соблюдение - неотъемлемая часть здорового образа жизни.

2 Принцип витамины и минералы

Второй принцип здорового питания - химический состав суточного рациона человека должен соответствовать его физиологическим потребностям в биологически активных веществах: витаминах и минералах.

Эти вещества организм человека не может вырабатывать самостоятельно и запасать впрок, именно поэтому витамины и минералы человек должен получать с пищей каждый день.

Разные активные вещества содержатся в разных группах продуктов. Так, например, кальций и витамин D содержатся в молоке, витамин В₁₂ - в мясе, витамин С - только в овощах и фруктах, витамин PP - в мясе, бобах и крупах.

Отказ от какой-либо группы продуктов или однообразное питание может привести к недостатку тех или иных микронутриентов.

Чего и сколько должно быть в Вашем ежедневном рационе

- Зерновые продукты - 6-8 порций (хлеб, каши, макаронные изделия);
- Овощи и фрукты - 5-9 порций (это небольшая тарелка овощного салата или гарнира, или один средний фрукт, или стакан фруктового сока).

Отправляясь в супермаркет за продуктами, следите, чтобы соотношение разных групп занимало по объёму доли, соответствующие долям в приведённой диаграмме:



На время и деньги, потраченные на усовершенствование рациона, Вы покупаете акции самого доходного в мире предприятия - своего организма.



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

10 Шагов к здоровому питанию

- 1 ВНЕСИТЕ РАЗНОБРАЗИЕ в свой рацион
- 2 СЛЕДИТЕ ЗА ВЕСОМ СВОЕГО ТЕЛА, корректируя его с помощью изменения энергетической ценности пищи и количества физической активности
- 3 СОКРАТИТЕ ПОРЦИИ, увеличив число приемов пищи до 4-5 и более
- 4 СТАРАЙТЕСЬ ЕСТЬ МЕДЛЕННО, не перекусывайте на ходу
- 5 НЕ ОТКАЗЫВАЙТЕСЬ СРАЗУ от какого-либо вредного продукта, изменяя свой рацион постепенно
- 6 ЕШЬТЕ КАК МОЖНО БОЛЬШЕ продуктов, богатых клетчаткой - свежие овощи и фрукты, хлеб и другие зерновые продукты, крупы
- 7 СОКРАТИТЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ ЖИРОВ, старайтесь не использовать жир при приготовлении пищи
- 8 ОГРАНИЧЬТЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ чистого сахара
- 9 ОГРАНИЧЬТЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ поваренной соли
- 10 ИЗБЕГАЙТЕ ПОТРЕБЛЕНИЯ алкогольных напитков



ВИТАМИНЫ ВСЕМ НУЖНЫ, ВИТАМИНЫ ВСЕМ ВАЖНЫ!

A



РЕТИНОЛ

Обеспечивает остроту зрения.
Поддерживает иммунную систему

D



КАЛЬЦИФЕРОЛ
Необходим для роста и правильного развития костей и зубов

B1



ТИАМИН

Обеспечивает энергией нервную и мышечную систему

ДЛЯ ЧЕГО
НУЖНЫ
ВИТАМИНЫ?

B2



РИБОФЛАВИН

обеспечивает организм энергией и важен для восприятия глазом различных цветов

B5



ПАНТОТЕНОВАЯ
КИСЛОТА

Важна при расщеплении жиров и углеводов

B6



ПИРИДОКСИН

Важен для деятельности нервной системы, отвечает за состояние кожи, волос, ногтей

B9



ФОЛИЕВАЯ
КИСЛОТА

Участвует в процессе кровотворения

B12



ЦИАНКОБАЛАМИН

Необходим для кровотворения и нормального развития нервных волокон

C



АСКОРБИНОВАЯ
КИСЛОТА

Стимулирует защитные силы организма

CA



КАЛЬЦИЙ
Образует твердую основу костей и зубов

KA



КАРОТИН
Поддерживает в активном состоянии иммунную систему

Fe



ЖЕЛЕЗО

Входит в состав гемоглобина в крови. Недостаток железа приводит к задержке умственного и физического развития детей

H



БИОТИН

Важен при синтезе углеводов и жиров

I



ЙОД

Необходим для нормальной работы щитовидной железы. Недостаток йода приводит к задержке умственного развития

K



КАЛИЙ

Участвует в свертывании крови

PP



НИАЦИН

Обеспечивает организм энергией



E



ТОКОФЕРОЛ

Защищает организм от воздействия вредных факторов внешней среды

ВСЕ ЗНАЮТ, ЧТО ВИТАМИНЫ
НУЖНЫ ДЕТЯМ, БЕЗ НИХ ОНИ
ЧАЩЕ БОЛЕЮТ, БЫСТРО УСТАЮТ
ХУЖЕ УЧАТСЯ!



ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПИТАНИЯ



более
400

различных заболеваний,
связанных с недоброкачественной
пищей, знают специалисты

500
тысяч

случаев острых кишечных инфекций
и пищевых токсицинфекций
регистрируется в России ежегодно!

в 17%

случаев колиэнтеритов некоторые виды кишечной
палочки могут привести к развитию **острой**
печеночной недостаточности гемолитической
анемии (зарегистрировано собственники продуктами общего бизнеса)

НЕ СТОИТ НЕДООЦЕНИВАТЬ *опасность пищевых бактериальных отравлений!*



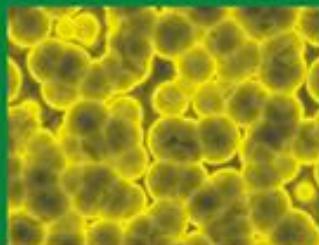
/ Некоторые
факты о пищевых
бактериальных
отравлениях

Чаще всего проблемы связаны с 8–10 разновидностями пищевых бактериальных отравлений, вызванных золотистым стафилококком, палочками сальмонелл, эшерихией коли, дисентерийными палочками, клостиридиями перфирингенс, кампилобактерами, протеинами, бациллами церус, энтерококками и ещё нескользкими распространёнными видами патогенных микроорганизмов.



НАИБОЛЕЕ ОБЩИМИ СИМПТОМАМИ ПИЩЕВЫХ ОТРАВЛЕНИЙ ЯВЛЯЮТСЯ:

РВОТЫ И ЖИДКИЙ СТУЛ, ИЛИ ДИАРЕЯ, СЛУЧАЮТСЯ ТАКЖЕ БОЛИ В ЖИВОТЕ РАЗЛИЧНОГО ХАРАКТЕРА, ГОЛОВНАЯ БОЛЬ И ВЯЛОСТЬ. ТЕМПЕРАТУРА ТЕЛА ПОВЫШАЕТСЯ НЕ ВСЕГДА: ОНА БЫВАЕТ У ДЕТЕЙ И ЛЮДЕЙ ОСЛАБЛЕННЫХ, А У ОСТАЛЬНЫХ – ОБЫЧНО ТОЛЬКО ПРИ ОТРАВЛЕНИЯХ, ВЫЗВАННЫХ МИКРООРГАНИЗМАМИ КИШЕЧНОЙ ГРУППЫ И В ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ ПРИ САЛЬМОНЕЛЛЕЗЕ.



БОТУЛИЗМ!

Ботулизм обычно выделяют в связи с особой опасностью. К сожалению, большинство людей мало что знает об этом заболевании и в лучшем случае связывает его с отравлением несъедобными грибами. На самом деле, причина ботулизма – ботулотоксин. Это самый сильнодействующий из известных в мире ядов. Он вырабатывается микроорганизмом клостридией ботулиниум.

У этого микробы есть две важные особенности, которые стоит знать:

- 1 для размножения ему требуются анаэробные условия, т.е. отсутствие кислорода;
- 2 его споры очень устойчивы к нагреванию и погибают только при температуре выше 121°C.

Симптомы ботулизма совершенно не похожи на симптомы кишечных расстройств. Рвота и рвота для него не характерны, а тошнота, боль в желудке и головная боль часто не вызывают особых беспокойства.

Однако спустя несколько часов, а иногда и дней появляются грозные признаки болезни, свидетельствующие о поражении ботулотоксином: центральной нервной системы; головокружение, расстройства зрения, глотания и речи, вздутие кишечника, прогрессирующая мышечная слабость.

САМЫМИ ОПАСНЫМИ ПРОЯВЛЕНИЯМИ БОТУЛИЗМА ЯВЛЯЮТСЯ РАССТРОЙСТВА СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И ДЫХАНИЯ ВПЛОТЬ ДО ЕГО ОСТАНОВКИ, В РЕЗУЛЬТАТЕ ЧЕГО ВОЗМОЖЕН СМЕРТЕЛЬНЫЙ ИСХОД.



5 / ключевых
принципов
профилактики
пищевых
отравлений

- 1 Соблюдайте личную гигиену и поддерживайте чистоту на кухне

Патогенные микроорганизмы часто попадают в готовые блюда и продукты с поверхности грязных рук, из носоглотки, также с загрязнённой одеждой или с гидроизоляционными волосами. Питательной средой и источником заражения могут стать пилющие остатки пищи, непромытые кухонные принадлежности. Они привносят переносчиков бактерий: мух, тарантулов и грибков. Поэтому мойте руки, надевайте чистый фартук и повязывайте волосы косынкой во время приготовления пищи, очищайте инструменты и разделочные поверхности после каждого использования.

- 2 Храните и обрабатывайте сырьё пищу и готовые блюда раздельно

Сыре мясо, птица, яйца и молоко могут содержать болезнетворные микробы, которые быстро размножаются в готовых продуктах до опасных количеств. Поэтому, чтобы избежать перекрестного заражения, не используйте для готовых и сырьевых продуктов общие разделочные доски и инструменты без предварительной очистки. А в холодильнике готовые и сырьевые продукты храните на разных полках в закрытых упаковках.



Сырые мясо, птица, яйца и молоко могут содержать болезнетворные микробы, которые быстро размножаются в готовых продуктах до опасных количеств.

- 3 Хорошо проворачивайте и прожаривайте все продукты

При поварской недостаточно длительной тепловой обработке погибает большинство патогенных микроорганизмов. Даже мелко-порезанные продукты кипятите или обжаривайте не менее 10 минут; не пейте молоко, не подвергающееся пастеризации или стерилизации – проявите его перед употреблением.

- 4 Храните пищевые продукты в холодильнике

При температуре ниже 4–6 °C процесс размножения микроорганизмов значительно замедляется или даже прекращается. Поэтому все подвергшиеся продукты храните в холодильнике. Свежеприготовленные блюда не держите при комнатной температуре дольше 2 часов. А замороженное мясо, птицу или рыбу размораживайте не на столе, а в холодильной камере.

- 5 Используйте только свежие и неиспорченные продукты

В испорченных продуктах могут размножаться патогенные микроорганизмы и образовываться токсины, часто смертельно опасные. Помните, что не все бактерии, вызывающие отравление, приводят к изменению нормального запаха, цвета, вкуса продуктов, поэтому никогда не пробуйте продукты с подозрительной упаковкой или истекшим сроком годности.



! / Это должен знать каждый

Температура в основном отделении вашего холодильника должна быть 4–6 °C, в морозильной камере –12–18 °C.

Перегрузка холодильника или загрузка в него горячих продуктов может привести к сбою температурного режима, а значит – к порче хранящихся в нём продуктов.

Некоторые бактерии могут размножаться при температуре ниже 6 °C. Чтобы избежать заражения ими пищи, не реже чем раз в месяц тщательно мойте и просушивайте холодильник.

Термическая обработка в домашних условиях не позволяет уничтожить споры клостириди ботулиниум.

Чтобы избежать размножения бактерий и заражения продукта ботулотоксином, следует домашние консервы хранить в холоде.

Обращайте внимание на качество воды, которую Вы используете. При необходимости ополаскивайте посуду кипятком, а овощи и фрукты – охлажденной кипячёной водой.

Во многих спорах содержится огромное число микробов или их спор. Поэтому добавляйте специи в самом начале приготовления блюд, чтобы они прошли термическую обработку.

ПОМНИТЕ!

ЕСЛИ ВСЕ МЫ БУДЕМ ПРИДЕРЖИВАТЬСЯ ОСНОВНЫХ ПРАВИЛ БЕЗОПАСНОГО ОБРАЩЕНИЯ С ПРОДУКТАМИ, ТО РИСК ПИЩЕВОГО ОТРАВЛЕНИЯ БУДЕТ СНИЖЕН ДО АБСОЛЮТНОГО МИНИМУМА.

УЗНАЙ БОЛЬШЕ
КАК БЫТЬ ЗДОРОВЫМ
www.takzdorovo.ru

8 800 200 0 200

Дать шанс здоровью!
Можешь только ты!

