

**Алгоритм
профилактического
консультирования**

**«Принципы
здорового питания»**

Подготовлен КГБУЗ «Краевой центр медицинской профилактики»

Здоровое питание помогает предотвратить ряд неинфекционные заболевания, включая болезни сердечно-сосудистой системы, онкологические заболевания, ожирение, остеопороз, подагра. Здоровое питание на 80% снизить риск развития инфаркта миокарда, инсульта и сахарного диабета.



Новая пищевая пирамида - рекомендованный ежедневный рацион



На основе статьи *Rebuilding the food pyramid*, опубликованной в январе 2003 г. в журнале *Scientific American*

Основу пирамиды составляет - ежедневные физические нагрузки

Второй уровень пирамиды составляют неочищенные злаки и растительные масла:

➤ порция **зерновых** продуктов - 1 ломтик хлеба грубого помола, $\frac{1}{4}$ тарелки каши, хлопьев или макарон, 2-3 овсяных печенья;

➤ порция **растительного масла** - 2-3 чайных ложки;

Третий уровень пирамиды составляют овощи и фрукты:

➤ порция **овощей** - полстакана (125 мл) вареных или сырых овощей, 250 мл овощного супа;

➤ порция **фруктов**: 1 плод среднего размера;

Четвертый уровень пирамиды составляют орехи бобовые:

➤ порция - это $\frac{3}{4}$ тарелки;

Пятый и шестой уровень пирамиды составляют белковые продукты:

➤ порция **белковых** продуктов - 100 гр. готового мяса (без костей), птицы, рыбы, 3 яйца, $\frac{3}{4}$ тарелки фасоли;

➤ порция **молочных** продуктов - 1 стакан (250 мл) молока, 2-3 ломтика (50-60 гр) сыра, $\frac{1}{3}$ пачки творога;

Верхушку пирамиды составляют **жиры, сладости, алкоголь**:

➤ порция **продуктов верхушки пирамиды** - 30 гр. сливочного масла, 2 ложки сахара, средняя калорийность (до 300 ккал);

Принцип №1

ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЕ РАВНОВЕСИЕ

Энергетическая ценность суточного рациона должна соответствовать энергозатратам организма.



Принцип № 2

Питание должно быть сбалансированным, т.е. обеспечено основными пищевыми веществами белками, жирами и углеводами. Белками должно обеспечиваться 10-15 % суточной калорийности. Жиров должно быть 15-30% от всей поступающей энергии, а углеводов должно быть 44-75 %.

Белки 10-15%

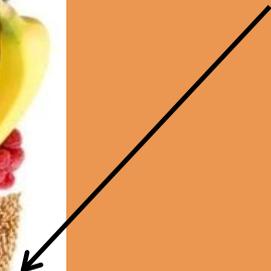


Жиры 15 - 30%



Углеводы

45-60%



БЕЛКИ

Суточная норма от 70 до 120 гр.

Животные белки:

Мясо (предпочтительней употреблять мясо курицы и индейки), рыба, яйца, творог, сыр, молоко.

Растительные белки: фасоль, горох, соя, орехи.



Продукты богатые растительным белком



Углеводы

Суточная норма от 300 – 500 гр.

Все углеводы делятся на:

Простые – сахар, мед, все сладкие продукты и напитки, выпечка, белый хлеб, картофель, сладкие фрукты и ягоды. **Ограничить!** →



Сложные – макароны из твердых сортов пшеницы, хлеб грубого помола, крупы, овощи.

Предпочтение отдавайте медленным углеводам. Они помогают дольше сохранять чувство насыщения после принятия пищи.

! При избыточном употреблении возможен переход углеводов в жиры.



ЖИРЫ

! Увеличивайте долю растительных масел до 2/3 от общего количества жиров, но не более 25 грамм в сутки.

Суточная норма 100-150 гр.
Людям пожилого возраста
снизить до 70 гр.

Полезные жиры →



Вредные жиры. →
Ограничить!



В сутки из них: 1/3 животного, 2/3 растительного жира.



Принцип №3

Сокращение суммарного потребления жиров до менее чем 30% от суммарной энергии способствует предотвращению развития неинфекционных заболеваний и набора лишнего веса.

Поступление жиров можно сократить:

- избегайте употребление пищевых продуктов, содержащих трансжиры (чипсы, продукты фаст-фуда, кондитеские изделия), они увеличивают риск сердечно-сосудистых заболеваний, ожирения, сахарного диабета 2 типа;
- ограничьте потребление пищевых продуктов с высоким содержанием насыщенных жиров: красных сортов мяса, колбас, сливочного масла. Они увеличивают уровень холестерина крови;
- используйте растительные масла для заправок салатов и пр.(оливковое, льняное, подсолнечное, горчичное и др.);
- при приготовлении мяса - удаляйте его жирную часть.

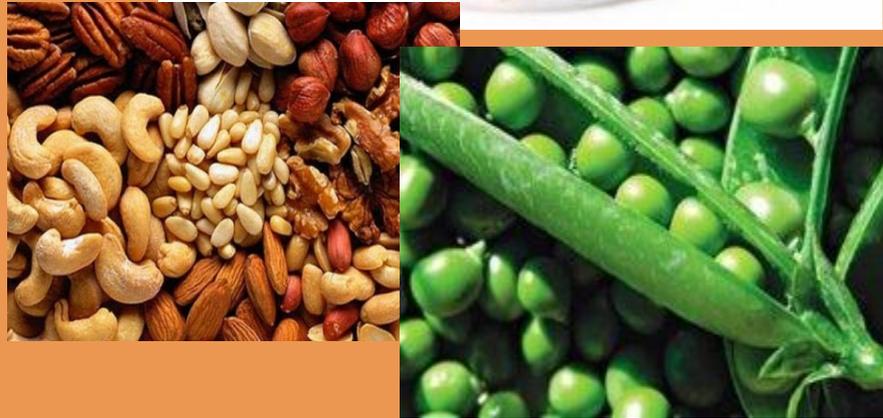


Правильная кулинарная обработка

Вместо жарки используйте щадящую обработку, отваривание, приготовление на пару или запекание. Жареные продукты содержат большое количество жиров, которые способствуют развитию атеросклероза, онкологических и кожных заболеваний, болезней нервной и иммунной системы.



Принцип №4



Замените мясные продукты с высоким содержанием жира на рыбу, бобовые, мясо птицы и обезжиренное мясо. Семга, сельдь, лосось, скумбрия содержат омега-3 жирные кислоты, которые способны замедлять образование атеросклеротических бляшек в сосудах и тормозить сгущение крови. Также эти кислоты поддерживают тонус кровеносных сосудов в организме, позволяют хорошо функционировать бронхам, нормализуют кровяное давление.



Бобовые и орехи богаты ценными аминокислотами и являются источником белка растительного происхождения. Мясо птицы (курица, индейка, утка) - диетический продукт, так как является низкокалорийным и содержит большое количество витаминов.

Принцип № 5

Потребление достаточного количества клетчатки, содержащейся в цельнозерновых продуктах: крупах, хлебе грубого помола, а также в овощах, фруктах и бобовых - снижает всасывание холестерина и сахаров, способствует нормализации работы кишечника.





Принцип № 6

Потребляйте не менее 5 порций или 400 г овощей (за исключением картофеля) и фруктов. Это является эффективной профилактикой сердечно-сосудистых заболеваний и способствует очищению организма.

Включите в свой ежедневный рацион капусту и красные овощи (томаты, болгарский перец) – они содержат вещества, нейтрализующие появление и рост злокачественных опухолей.

Свежие и замороженные овощи и фрукты являются источником витаминов, минеральных веществ, крахмалсодержащих углеводов, органических кислот и пищевых волокон.

! Отдавайте предпочтение продуктам местного производства.



Принцип № 7

Ежедневно употребляйте 1 порцию (150-200 гр.) молочных продуктов с низким содержанием жира. В их число входит творог, кефир, кислое молоко, сыр и йогурт. Эти продукты обеспечивают организм белком и кальцием, благотворно влияют на микрофлору кишечника.



Принцип № 7

Ограничьте потребление сахара. Приём свободных сахаров повышает риск заболеваний сердечно-сосудистой системы и кариеса зубов. Избыточное потребление продуктов и напитков, богатых свободными сахарами способствуют старению кожи и могут привести к избыточному весу и ожирению.



Поступление в организм сахара можно сократить:

- ограничьте потребление пищевых продуктов и напитков с высоким содержанием сахара (т.е. сладких продуктов и напитков, конфет и десертов);
- чтобы перекусить вместо сладких продуктов употребляйте в пищу фрукты и овощи.

! Сахар снижает работу иммунной системы в 17 раз.

Принцип № 8

Ограничивайте потребление соли. Приём менее чем 5 г в день способствует предотвращению гипертензии и снижает риск болезней сердца и инсульта. Рекомендуется использовать йодированную соль.



Потребление соли можно сократить:

- выбирайте продукты с более низким содержанием соли;
- не выставляйте соль на стол;
- откажитесь от привычки досаливать уже приготовленное блюдо;
- не добавляйте соль, соевый или рыбный соус во время приготовления пищи.
- ограничьте/исключите потребление соленых, маринованных, консервированных продуктов.



Принцип № 9

Включайте в свой ежедневный рацион 30 мл/кг веса чистой воды в день.

Вода очищает наш организм. Кроме того она действует как растворитель для питательных веществ и солей, и помогает им усваиваться. Благоприятно влияет на состояние кожи и волос.



Алкогольные напитки следует ограничивать и исключить при сердечно-сосудистых заболеваниях. Они не несут пищевой ценности для организма.



Принцип № 10

Идеальная масса тела должна соответствовать рекомендованным границам, в пределах 20-25. Рассчитывается по формуле Кетле: $ИМТ = M(кг) : H(м^2)$, где М - масса, Н - рост.

Следует поддерживать по крайней мере умеренный уровень физической активности. Низкая физическая активность является одним из ведущих факторов риска развития основных неинфекционных болезней таких, как сердечно-сосудистые заболевания, ожирения, сахарный диабет II типа и некоторые типы рака.

А сколько шагов делаете Вы каждый день?



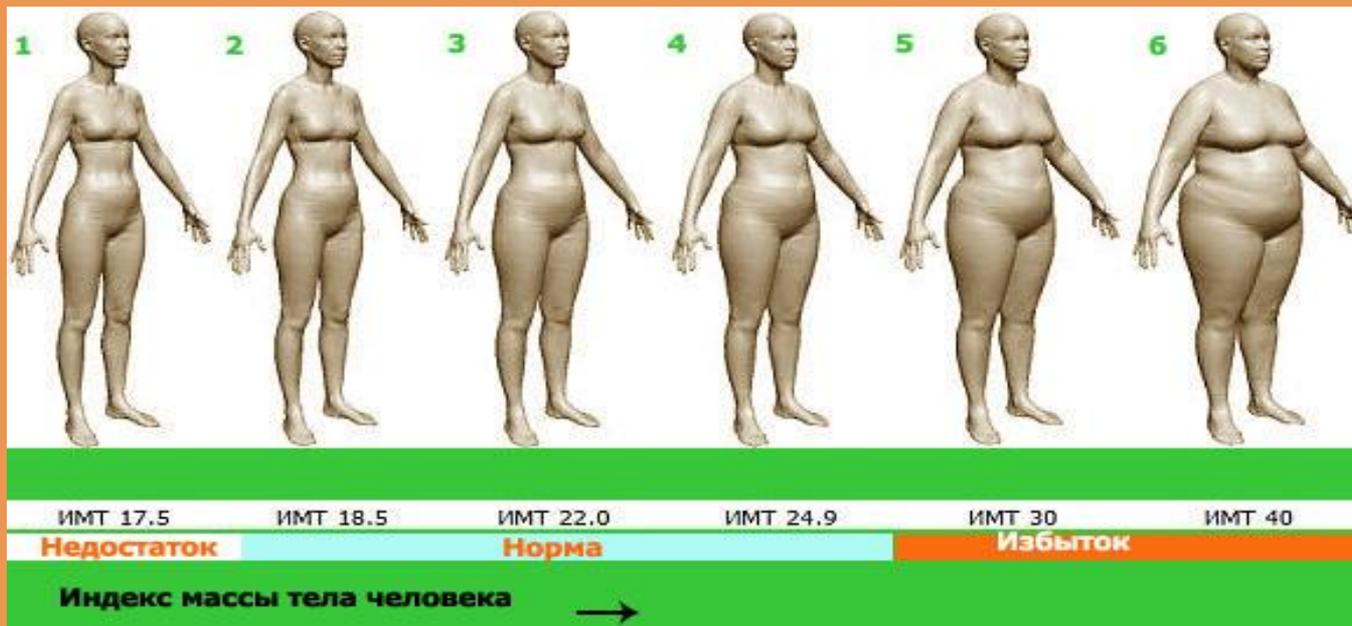
Физическая активность должна составлять минимум 3 км ходьбы или 30 минут умеренной нагрузки в день.

Выберите ту физическую активность, которая доставляет Вам удовольствие: ходьба, плавание, танцы, прогулки, катание на велосипеде, бег и т.д.

Включите эти занятия в свой ежедневный график. Постепенно увеличивайте уровень физической нагрузки.

Ожирение

Это хроническое нарушение обмена веществ, которое характеризуется повышением массы тела человека за счет увеличения объема или количества жировых клеток в организме. В основе развития ожирения лежит повышенное поступление питательных веществ извне, либо снижение потребления питательных веществ, и дальнейшее их отложение в виде жира.



Абдоминальное ожирение



**Окружность талии:
ОТ ≥ 94 см у мужчин
ОТ ≥ 80 см у женщин**

! Лицам с абдоминальным ожирением рекомендуется активное снижение массы тела.



Принцип № 11

Питание должно быть дробным и регулярным: 3 основных приема и 2-3 перекуса в день.

Перекусы должны быть не калорийными, но питательными. Это значит, что основу его должна составлять белковая пища, клетчатка и медленные углеводы.

Это могут быть овощи и фрукты либо молочные продукты с низким содержанием жира.



Распределение суточного рациона по калорийности:

1. завтрак до работы - 25%
2. второй завтрак - 15 -20%
3. обед - 40%
4. ужин - 20 -25%

Последний прием пищи должен быть не позднее, чем за 3-4 часа до сна.

Правильный режим питания обеспечивает выработку пищеварительных ферментов, нормализует уровень сахара в крови и снижает уровень холестерина.



Принцип № 12

Практика здорового питания начинается на ранних стадиях жизни. Грудное вскармливание способствует здоровому росту и развитию, может обеспечить пользу для здоровья в длительной перспективе. Например, снизить риск появления лишнего веса, ожирения и развития хронических неинфекционных заболеваний в последующие годы.



В первые 6 месяцев жизни дети должны находиться исключительно на грудном вскармливании.

Впоследствии грудное молоко следует дополнять безопасным питанием, богатым питательными веществами.

Дети грудного возраста могут получать грудное вскармливание до 3 лет.

Соль и сахар не следует добавлять в дополнительные пищевые продукты.

ЧТО СЧИТАТЬ ОДНОЙ ПОРЦИЕЙ

Хлеб, крупы, рис и макаронные изделия:

Один кусок хлеба; половина большой булки для гамбургера; одна маленькая булочка или бисквит; 5–6 маленьких или 3–4 больших крекера; 1/2 чашки каши, риса или макаронных изделий; 30 г готовых к употреблению хлопьев из зерновых.

Фрукты:

Среднего размера яблоко, банан или апельсин; половина грейпфрута; долька дыни; 3/4 чашки фруктового сока; 1/2 чашки ягод или вишен; 1/2 чашки нарезанных свежих, вареных или консервированных фруктов; 1/4 чашки сухофруктов.

Овощи:

1/2 чашки вареных овощей; 1/2 чашки нарезанных сырых овощей; 1 чашка нарезанных зеленых листовых овощей, таких как латука или шпината; 1/2 чашки гороха или других бобовых; 3/4 чашки овощного сока.

ЧТО СЧИТАТЬ ОДНОЙ ПОРЦИЕЙ

Молоко, йогурт и сыр

1 стакан молока, стаканчик (около 225 г) йогурта, около 45 г твердого сыра, 55 г плавленого сыра.



Мясо, птица, рыба, сухие бобы, яйца и орехи

2–3 ежедневных порции могут включать:

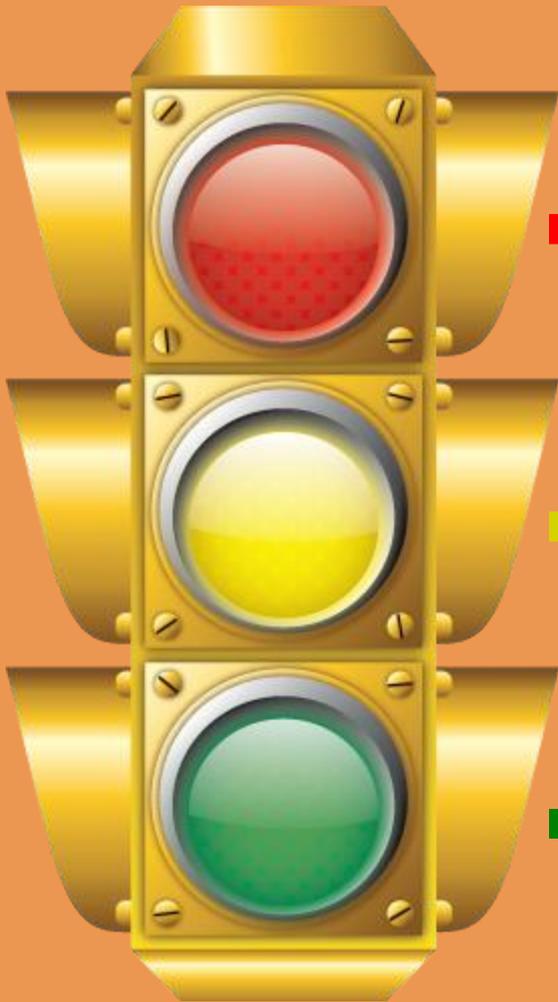
150 - 200 г отварного нежирного мяса, птицы без кожи или рыбы в день;

30 г мяса или рыбы можно заменить одним яйцом, половиной чашки приготовленного горошка или других бобовых.



Диета здорового сердца

Правило светофора – выбор продуктов



Исключить или значительно сократить

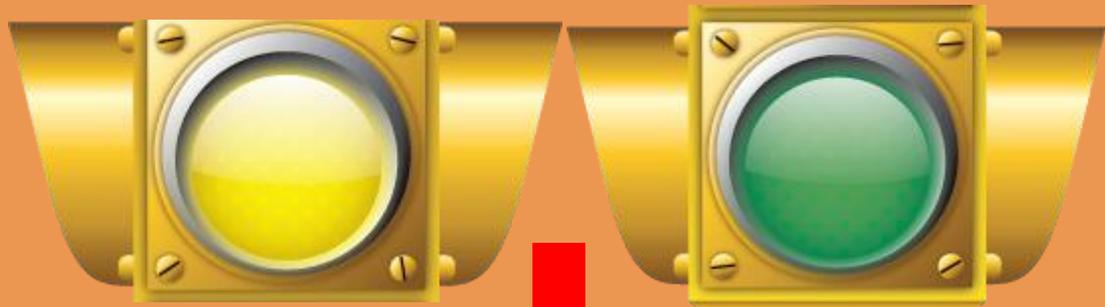
Употреблять в умеренном количестве (не чаще 2 раз в неделю)

Употреблять ежедневно в достаточном количестве

Как светофор на перекрёстке, правильный выбор продуктов поможет Вам избежать сердечно-сосудистых катастроф и многих других заболеваний.



- Все овощи, фрукты.
- Все каши.
- Растительное масла.
- Молочные продукты с низким содержанием жира и соли.
- Чай, кофе без сахара.
- Орехи.
- Хлеб из муки грубого помола с низким содержанием соли.



Предпочтительный способ приготовления:

на пару, отваривание, гриль, обработка в микроволновой печи, тушение.

НЕ ЖАРКА!

Употреблять:

- белое мясо птицы без кожи, постную говядину, крольчатину;
- различные сорта рыбы;
- грибы и макаронные изделия.



Исключить!

Свиной и кулинарный жир, твердые маргарины, пальмовое масло, майонез, алкоголь, сладкие блюда и напитки, мед.



Свинину, баранину, сало, колбасы, копчености, жирные бульоны, субпродукты. Жирные молочные продукты (от 3% и выше) - ограничено.

Именно здоровое питание дает возможность чувствовать радость от еды каждый день. Если вы решились изменить привычный рацион в пользу здорового – знайте, что наградой Вам и Вашим близким станет лучшее здоровье, более высокий уровень энергии и стройная фигура!



ГЛАВНОЕ УПРАВЛЕНИЕ АЛТАЙСКОГО КРАЯ
ПО ЗДРАВООХРАНЕНИЮ И ФАРМАЦЕВТИЧЕСКОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

**КРАЕВОЙ ЦЕНТР
МЕДИЦИНСКОЙ
ПРОФИЛАКТИКИ**

656056, Алтайский край, г. Барнаул, ул. Ползунова, 23
www.medprofaltay.ru

СЕМЕЙНЫЙ ЦЕНТР ЗДОРОВЬЯ

