

ГБУЗ «Городская клиника» № 107  
Центр Здоровья  
Красногвардейского района Санкт-Петербурга

# Здоровое питание

# Здоровое питание

- это физиологически полноценное питание здоровых людей *с учетом их пола, возраста, характера труда и других факторов*. Это питание способствует сохранению здоровья, сопротивляемости вредным факторам окружающей среды, физической и умственной работоспособности и активному долголетию.

Термину «здоровое» питание еще соответствует термин «рациональное», т.е. разумное питание.

# 12 принципов здорового питания



# 1 принцип



Здоровое питание основывается на разнообразных продуктах преимущественно растительного, а не животного происхождения.

Растительная пища должна быть разнообразной, чтобы обеспечить организм всеми необходимыми веществами, в том числе теми, что не являются питательными в общепринятом смысле. Например, пищевыми волокнами, пектинами

## 2 принцип



Хлеб, крупяные и макаронные изделия, рис и картофель следует есть несколько раз в день, при каждом приеме пищи.

По рекомендации ВОЗ за счет этих продуктов в организм человека должно поступать более половины суточной энергии. В первую очередь потому, что они не содержат жиров, но являются источниками белков, пищевых волокон, витаминов и микроэлементов.

# 3 принцип



Разнообразные овощи и фрукты нужно употреблять несколько раз в день  
(более 400 граммов)

Предпочтение нужно отдавать свежим продуктам местного производства. В странах, где потребление овощей и фруктов находится на этом уровне или выше, распространенность сердечно-сосудистыми заболеваниями и некоторыми видами рака находится на более низком уровне.

С овощами и фруктами в организм поступает достаточное количество микроэлементов, пищевых волокон и незаменимых веществ.



# 4 принцип



Молоко и молочные продукты с низким содержанием жира и соли (кефир, кислое молоко, сыр, йогурт) необходимы в ежедневном рационе.

# 5 принцип



Замените мясо и мясные продукты с высоким содержанием жира на бобовые, рыбу, птицу, яйца или постные сорта мяса.

Порции мяса, рыбы или птицы должны быть небольшими. Самый большой процент насыщенных жиров в рационе дают мясо и продукты животного происхождения, поэтому, чтобы просто насытиться, мяса не требуется много. Но предпочтение следует отдавать не красному мясу, а рыбе, птице или мясу не домашних животных.



# 6 принцип



Ограничьте потребление «видимого» жира в кашах и на бутербродах, выбирайте мало жирные сорта мясомолочных продуктов.

# 7 принцип



Ограничьте потребление сахара: сладостей, кондитерских изделий, десерта.

Продукты могут содержать много различных типов рафинированных сахаров: фруктозу, глюкозу, декстрозу, патоку, лактозу, мальтозу и другие. Для здорового питания не нужен ни один из сахаров, поскольку они содержат только калории и мало питательных веществ

# 8 принцип



Общее потребление соли, с учетом соли, содержащейся в хлебе, консервированных и других продуктах, не должно превышать одной чайной ложки (6 граммов) в день.

Рекомендуется использовать йодированную соль. Большинство съедают намного больше 6 граммов соли в день, часто даже не подозревая об этом, поскольку она скрыта в таких обычных продуктах, как хлеб, сыр, масло, копченые и другие обработанные продукты. Однако, если употребление соли постепенно уменьшать, можно без труда отвыкнуть от ее вкуса.

# 9 принцип



Не следует употреблять более 20 г алкоголя в день



# 10 принцип



Выбирайте разнообразные продукты (свежие, замороженные, сушеные), в первую очередь выращенные в вашей местности.

Отдавайте предпочтение приготовлению продуктов на пару или в микроволновой печи, путем отваривания, запекания.

Уменьшите добавление жиров, масел, сахара в процессе приготовления пищи.

# 11 принцип



Придерживайтесь исключительно грудного вскармливания на протяжении первых 6 месяцев жизни ребенка.

# 12 принцип



Идеальная масса тела должна соответствовать рекомендованным границам. Индекс нормальной массы тела не должен превышать 20-25.

Он рассчитывается по формуле Кетле:  $ИМТ = M(кг) : H^2(м)$ , где  $M$  - масса,  $H$  - рост. Чтобы не набирать лишний вес, правильное питание должно сочетаться с по крайней мере умеренным уровнем физической активности.

# Пирамида здорового питания

Жир, соль, сахар, сладости (свести к минимуму)





# Режим питания

Рекомендовано 4-5 разовое питание с 3-4-часовыми промежутками.

# Принципы безопасного питания



# 1 принцип: чистота

- ✓ Мойте руки перед приемом пищи, перед контактом с продуктами питания, а также в процессе их приготовления.
- ✓ Мойте руки после посещения туалета; после смены подгузников (пеленок) у детей; после сморкания; после контакта с мусором, химикатами (включая бытовую химию), домашними животными; после курения.
- ✓ Мойте и дезинфицируйте поверхности и оборудование, задействованное в приготовлении пищи.
- ✓ Защитите зону кухни от насекомых, паразитов и других животных.

## 2 принцип: отделение сырого от ГОТОВОГО

- ✓ При покупке держите сырое мясо, птицу и морепродукты отдельно от других продуктов питания.
- ✓ В холодильнике храните сырое мясо, птицу и морепродукты ниже готовых к употреблению или прошедших тепловую обработку продуктов для предотвращения перекрестного загрязнения.
- ✓ Храните продукты в емкостях с крышками, чтобы избежать контакта сырых продуктов с готовыми.
- ✓ Мойте посуду, использованную под сырые продукты. Используйте чистую посуду для готовых продуктов.
- ✓ Используйте отдельное оборудование, такое как ножи и разделочные доски, для работы с сырыми продуктами.



# 3 принцип: тепловая обработка

- ✓ Проводите тщательную тепловую обработку, особенно при приготовлении мяса, птицы, яиц и морепродуктов;
- ✓ Доводите супы и блюда из тушеных продуктов до кипения, чтобы убедиться, что сок от мяса и птицы чистый, не розовый.
- ✓ Тщательно разогревайте готовую пищу.

# 4 принцип: безопасная температура хранения

- ✓ Не оставляете готовые продукты при комнатной температуре более 2 часов.
- ✓ Храните в холодильнике все приготовленные и быстро портящиеся продукты питания (предпочтительно при температуре не выше 5 °С).
- ✓ Держите приготовленную пищу горячей (при температуре выше 60 °С) перед подачей на стол.
- ✓ Остатки пищи не должны храниться в холодильнике более 3 дней и не должны разогреваться более одного раза.
- ✓ Не размораживайте замороженные продукты при комнатной температуре. Размораживайте в холодильнике или других прохладных местах.

# Принцип 5: чистое пищевое сырье

- ✓ Используйте чистую воду или очищайте ее, чтобы сделать безопасной.
- ✓ Выбирайте свежие и безопасные продукты (прошедшие обработку в целях их безопасности, например, пастеризованное молоко).
- ✓ Мойте фрукты и овощи, особенно если они употребляются сырыми.
- ✓ Обрезайте поврежденные участки на фруктах и овощах – это благоприятная среда для бактерий.
- ✓ Не используйте продукты питания после истечения их срока годности.

# Как предотвратить увеличение массы тела

- ✓ Рассчитать необходимую дневную норму калорий и не превышать ее. Калорийность дневного рациона зависит в основном от веса человека и его уровня физической активности.
- ✓ Ограничить потребление простых углеводов и трансжиров: например, отказаться от рафинированного сахара и сахаросодержащих продуктов, жирного мяса, фастфуда.
- ✓ Плотно завтракать и обедать, ужин при этом должен быть легким, минимум за 3 часа до сна.
- ✓ Спать не менее 7 часов в день, ложиться спать в 10-11 часов вечера - именно в первой половине ночи организм вырабатывает вещества, препятствующие набору веса.
- ✓ Сбалансированное питание
- ✓ Исключить сладкие газированные и негазированные напитки.

# «Что бы такое съесть, чтобы похудеть?»

- ✓ Чтобы добиться хороших результатов, нужно помнить правило: потреблять калорий меньше, чем расходовать.
- ✓ Есть не менее четырех раз в день.
- ✓ Надолго остановить желание поесть можно с помощью нежирного творога, мяса птицы или рыбы (только не жареных). Эти продукты быстро насытят вас и избавят от навязчивого желания поесть.
- ✓ Часто за голодом прячется банальное требование организма попить. Выпивайте стакан воды с медом натошак с утра и затем в течение дня по стакану минут за 20 до начала приема пищи.
- ✓ Употреблять пищу, богатую клетчаткой, для переваривания которой нужно потратить немало усилий, из-за чего организм на долгое время забудет о еде. Например, источником клетчатки могут служить макаронные изделия из твердых сортов пшеницы или отруби и хлебцы. Однако стоит помнить, что даже такой пищей не стоит злоупотреблять, **необходимо соблюдать баланс в рационе.**



- ✓ **Еда должна быть вкусной.** Нет смысла давиться не соленой и не приправленной пищей. Ешьте медленно, чтобы пища начала расщепляться и питательные вещества попали в кровь, а значит голод уйдет быстрее. В салаты можно добавлять семена кунжута или чиа, которые помогают быстрее насытиться и придадут особый вкус блюду.
- ✓ У кого нет времени на то, чтобы сесть и нормально поесть, есть особые перекусы. Например, бутерброд с творожным сыром и кусочком семги, стакан апельсинового сока. Или салат из смеси цитрусовых, яблок, небольшого количества орехов, заправленный натуральным йогуртом. К такому перекусу лучше всего подойдет зеленый чай. стакан нежирного кефира с отрубями, также поможет утолить голод.
- ✓ Сладости, которые можно есть худеющим — это натуральный мармелад и зефир, свежие и сушеные фрукты, а также горький шоколад. Главное есть все это с утра, а не вечером. **Не запрещайте своему организму сладкое!**

Если вам очень захотелось сладкого, можете взять пару зеленых яблок, вырезать серединки, но не до конца. Должна образоваться некая чашечка из яблока. В середину добавить чайную ложку меда, сухофрукты и орехи. Все это поставить в духовку минут на 15-20.

# Физическая активность

- ✓ Аэробные упражнения средней интенсивности в течение не менее 150 минут в неделю или же аэробные упражнения высокой интенсивности в течение не менее 75 минут в неделю;
- ✓ Сами упражнения должны выполняться подходами продолжительностью не менее 10 минут. Упражнения для укрепления различных групп мышц должно проводиться как минимум 2 раза в неделю, а лучше – больше;
- ✓ В 20-30 лет лучше всего взять занятия фитнесом за привычку. Походы, поездки на велосипеде, занятия теннисом, тягание гантелей, ходьба, бег, йога – количество вариантов огромно, особенно если принять во внимание тот факт, что разные виды спорта можно отлично сочетать друг с другом;
- ✓ После 30-40 метаболизм начинает понемногу замедляться, поэтому очень важно обращать внимание на все сигналы, которые подает вам ваше тело, но не прекращать тренироваться;
- ✓ В 50-60 лет ослабление мышц будет более заметно, поэтому спорт может помочь предотвратить излишнюю потерю мышечной массы и сохранить здоровье сердечно-сосудистой и дыхательной систем.
- ✓ Помните, что в спорте важно не переусердствовать, поэтому если вы не можете пробежать три километра, лучше пробежать хотя бы один или даже 500 метров, но каждый день, чем просто сидеть дома.

ГБУЗ «Городская клиника» № 107  
Центр Здоровья  
Красногвардейского района Санкт-Петербурга

Питайтесь правильно!

Берегите здоровье!