



8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU



КРАСНОЯРСКИЙ
ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ
И МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ

Министерство
здравоохранения
Красноярского края



Принципы здорового питания

Принцип «здоровой тарелки»

25%

Источники полезного белка: мясо, рыба, морепродукты, яйца, творог

20%

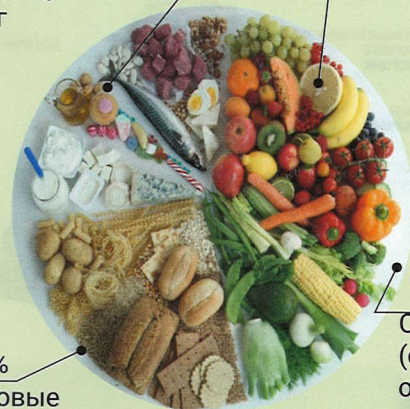
Свежие фрукты или ягоды

30%

Овощи
(салат из свежих овощей или овощное рагу)

25%
Зерновые или бобовые

200-250 мл
Напиток



Режим питания:

в течение дня оптимально 3 приема пищи (завтрак, обед и ужин); последний прием пищи — за 3-4 часа до отхода ко сну; следите за основными параметрами: вес тела и окружность талии. взвешивайтесь и измеряйте окружность талии не реже 2-х раз в месяц, утром, натощак до завтрака.



Здоровое питание на каждый день!
Развитие и прогрессирование большинства хронических заболеваний напрямую зависит от характера питания. Эти заболевания являются причиной снижения качества и уменьшения продолжительности жизни и актуальны для современного человека:

Артериальная гипертония (повышение артериального давления)

Атеросклероз

Заболевания сердца и сосудов

Избыточная масса тела и ожирение

Сахарный диабет

Подагра

Онкологические заболевания

Желудочно-кишечные заболевания

Болезни суставов и остеопороз

Кариес

Ответственность за появление этих заболеваний лежит на нас: питаюсь неправильно, мы сами способствуем их развитию, а следовательно, мы сами и должны себе помочь.

Почему вопросы питания так важны?

Пища — это основной источник получения энергии и ценных питательных веществ для человека. Каждое вещество очень важно для организма: пищевые белки являются основным строительным материалом для клетки, жиры (животные и растительные) обеспечивают организм энергией, витаминами, минералами, углеводы являются не только источником энергии, но и основным поставщиком пищевых волокон, необходимых для процессов переваривания и усвоения пищи, а роль витаминов и минералов настолько велика, что выделим лишь главное — при дефиците отдельных витаминов и минералов жизнь в организме человека останавливается.

Белки, жиры, углеводы могут полноценно выполнять свои функции, только если они дополняют друг друга, т. е. работают «в коллективе». Поэтому питание должно обеспечивать поступление в организм всех этих веществ — быть полноценным! В основании «Пирамиды» заложен принцип «энергетического равновесия», или «контроля массы

тела»: энергия, потраченная на движение в течение дня, должна соответствовать энергии, полученной от потребления пищи, что и обеспечивает поддержание массы тела в нормальном значении. Ежедневная двигательная активность — это фундамент здорового образа жизни.

Чем ближе расположен пищевой продукт к основанию «Пирамиды», тем чаще следует его употреблять в рационе. А чем ближе продукт к вершине «Пирамиды» — тем реже. На верхушке «Пирамиды» находятся продукты питания, потребление которых должно быть ограничено: красное жирное мясо, поваренная соль, колбасные изделия, сливочное масло, быстроусвояемые «рафинированные» углеводы: сахар, кондитерские изделия, газированные сладкие напитки, алкоголь. Продукты, не представляющие пищевой ценности для организма, не присутствующие в «Пирамиде» и, следовательно, не рекомендованы для употребления. Они могут быть исключены из рациона совершенно безболезненно. В общем, не в «Пирамиде» — нет и на столе!



Такздорово



Адрес: Красноярск,
660049, Проспект Мира, 7а
Телефон главного врача
+7 (391) 223-11-12

www.krascmp.ru

