

Первые шаги к здоровью. « Мы едим то, что мы едим»



Наше здоровье

По данным Всемирной организации здравоохранения

Группы факторов, влияющих на наше здоровье



Кто виноват?

Мы можем повлиять только на образ жизни!



«Если пища не
станет вашим
лекарством, то
лекарство будет
вашей пищей».

Гиппократ

Причины недостаточности питания

Низкая питательная ценность пищевых продуктов



Низкий уровень культуры питания, недостаточные знания



Недостаточность питания



Неполноценный, разбалансированный рацион



Неправильные привычки питания

Низкая покупательная способность

Низкий уровень биодоступности составляющих пищи



Пути решения

- Знать и применять основы здорового питания
- Выбирать, по возможности, продукты обогащенные полезными нутриентами
- Применять принцип сбалансированности рациона по основным составляющим – белки, жиры, углеводы, микронутриенты
- Принимать дополнительные меры по устранению дефицита витаминов и минералов – прием витаминно-минеральных комплексов



- Иметь оптимальный для Вас вес
- Иметь достаточную физическую нагрузку
- Активно отдыхать, получать положительные эмоции
- Отказаться от вредных привычек
- 1 раз в год проходить профилактическое обследование

Вы сами ответственны за своё здоровье!



Здоровое питание

Три закона

1. Закон энергетической полноценности.
2. Закон сбалансированности питания. Ежедневно человек должен получать в определенных соотношениях 7 элементов питания: белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества, клетчатку, воду.
3. Закон дробности питания. Приемы пищи должны быть равномерно распределены в течение дня. Сколько бы мы ни съели за один раз, на нужды организма израсходуется только определенное количество. Излишки будут откладываться про запас в виде жира.

Закон энергетической полноценности

Умеренность (энергетический баланс)

Калория – количество энергии, которое необходимо затратить, чтобы нагреть 1л воды на 1 градус

Калорийность пищи должна зависеть от возраста, пола, физической активности.

Дети

1300 ккал



Девушки

2800 ккал



**Тяжёлая
физическая
работа**

4500 ккал



Юноши

3300 ккал



Взрослые

2300 ккал



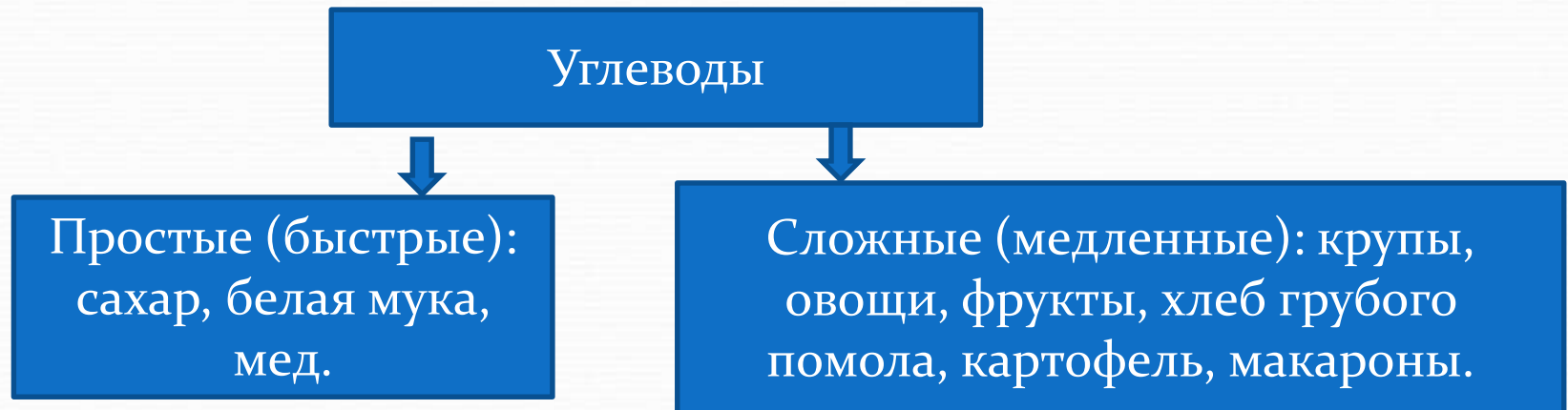
Закон сбалансированности питания 7 элементов питания

✓ Углеводы

Идеальный источник энергии - 50% поступающей энергии.

Суточная потребность. Взрослые -500-600г в день. Дети от 7 до 11 лет — 250—300 г, детям от 11 до 14 лет — 350—400 г углеводов в день.

Источники. Крупы, овощи, фрукты, хлеб, картофель, макароны, сахар.



Сложных углеводов должно быть больше.

- Крупы – нешлифованные, необработанные
- Хлеб -зерновой, с отрубями
- Овощи – зеленые, больше некрахмалистые
- Фрукты – не очень сладкие
- Макароны твердых сортов



Простых углеводов - немного.

- Мед
- Зефир
- Пастила
- Мармелад
- Варенье
- Сахар



Что в них общего?

Эти углеводы не содержат жира.

✓ Белки

Строительный материал (Ткани, клетки, ферменты, антитела, гормоны).
Суточная потребность: 50-80 г чистого белка для женщин и 70-100 г для мужчин, 1-1,5 г на кг веса. Для детей, беременных и кормящих, работников физического труда - 2-3г на кг веса.

Источники: Мясо, рыба, яйца, творог, молоко и кисломолочные продукты, бобовые и зерновые культуры.



Белки

Полноценные :
молоко и
кисломолочные
продукты, творог,
мясо, рыба, яйца.

Неполноценные:
белки злаковых,
белки
сухожилий и
хрящевой ткани.

✓ Жиры

Это наш стратегический запас энергии в чистом виде.

Суточная потребность: 80г.

Источники: Масла, жирное мясо, сало, орехи, кремы, шоколад, молочные продукты.



Жиры должны поступать в организм, в основном, богатые ненасыщенными жирными кислотами (растительные масла, постное мясо, кефир, творог). Насыщенные тоже нужно потреблять, но не более 10 г в сутки. Необходимые насыщенные жирные кислоты человек берет в основном из белковых продуктов - мяса, рыбы, сыра, молочных продуктов, и чтобы не превысить допустимые нормы, лучше избежать употребления «тяжелых» насыщенных жиров.

Насыщенные жиры



Происходят в основном из животных источников (масло, молоко, йогурт, сыр, желток яиц, мясо). Как правило, эти жиры твердые при комнатной температуре (сало, масло), за исключением пальмового и кокосового масел.

Ненасыщенные жиры



Основной источник обычно растительный, и они находятся в жидком состоянии при комнатной температуре. Содержатся в растительных маслах, орехах, семенах, соевых бобах, авокадо и рыбе

Трансжиры



Этот вид жиров образуется при промышленном отверждении (гидрогенизации) жидких масел и широко используется в пищевой промышленности. Эти жиры могут присутствовать в таких продуктах, как картофель фри, чипсы, пончики, пирожки, блюда во фритюре, беляши и пр. Они очень вредны, и употреблять такие жиры в пищу **нельзя!**

✓ Витамины

Участвуют в обмене веществ, регуляции биохимических процессов.

Суточная потребность: Зависит от возраста, состояния (беременность, лактация), интенсивность физической нагрузки, наличия заболеваний, климатические условия, профвредности.

Источник: Пищевые продукты. Некоторые в небольшом количестве синтезируются в организме человека.



Где «сидят» А, В и все остальные



Как вы считаете, что мешает усвоению витаминов в организме?

Алкоголь - Разрушает витамины группы В, витамин А, магний, калий, цинк, кальций

Никотин - Разрушает селен, витамины А, С, Е.

Кофеин - Разрушает витамины РР, В, понижает содержание цинка, калия, железа.

Аспирин - Понижает содержание витаминов А, С, В, витаминов группы, кальция, калия.

Антибиотики - Разрушают железо, кальций, магний, витамины группы В,

Снотворные средства - Затрудняют усвоение таких витаминов А, Д, Е, В12, сильно понижают уровень кальция.



Интересные факты

- Витамин С это 1,5 -2 кг яблок в день
- Витамин В1 - большие количества черного хлеба грубого помола (порядка 1 кг) или 1, 5 кг мяса.
- Витамин В2 - 1 - 2 л молока или 0,5 кг творога (сыра).
- Кальций - сыра твердого 200 г. или творога 1 кг.
- Йод - 4-6 г. йодированной соли или 1,5 - 2,0 кг рыбы.
- Железо - мяса (говядины) 350 г.

Современными продуктами дефицит витаминов не устранить!

Выход: 1. Принимать витаминно-минеральные комплексы.
2. Покупать продукты, обогащенные витаминами.



Клетчатка или пищевые волокна.

Клетчатка

Клетчатка не служит источником ни энергии, ни пластического материала, но играет основную роль в образовании каловых масс, регулирует моторную функцию кишечника. Недостаток клетчатки в рационе приводит к развитию дискинезии кишечника. Источником клетчатки являются растительные корма.

Суточная потребность: 25-30г, что соответствует 5-6 порциям овощей и фруктов в день. У нас 13 г.

Источники: Овощи, фрукты, хлеб грубого помола, нешлифованные крупы.

Устранение дефицита

- Съесть 5-6 порций овощей и фруктов в день (1 порция - 1 морковка или порция салата или 1 яблоко, 1 банан)
- Ежедневно съесть порцию каши из круп грубого помола, 2-3 кус. зернового хлеба, хлеба с отрубями
- Хлебцы
- Обогащать пищу клетчаткой: льняная мука, отруби, морская капуста.



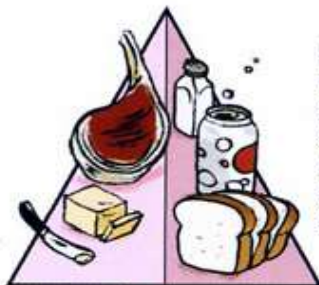
Что же мы едим?

- Колбасу, сосиски (содержит 40% жира), жирную курицу.
- Белый хлеб, сдобу, выпечку, печенье, конфеты, чипсы.
- Макароны, картофель, пельмени.

Что же нужно есть?

- Нежирное мясо.
- Рыба, лучше морская.
- Нежирные кисломолочные продукты.
- Овощи, фрукты.
- Крупы необработанные.
- Хлеб зерновой, с отрубями.
- Нерафинированные растительные масла.





НЕ ЗЛУОПТРЕБЛЯЙТЕ:
КРАСНОЕ МЯСО И СЛИВОЧНОЕ МАСЛО
ОЧИЩЕННЫЕ ЗЕРНОВЫЕ ПРОДУКТЫ: БЕЛЫЙ РИС,
ХЛЕБ И МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ
КАРТОФЕЛЬ
САХАРОСОДЕРЖАЩИЕ НАПИТКИ И КОНФЕТЫ
СОЛЬ

ПО ЖЕЛАНИЮ: АЛКОГОЛЬ В МЕРУ
(не для всех)



МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ (1-2 ПОРЦИИ
В ДЕНЬ) ИЛИ ВИТАМИН D /
КАЛЬЦИЙ-СОДЕРЖАЩИЕ ДОБАВКИ

ЕЖЕДНЕВНО: МУЛЬТИВИТАМИНЫ
И ДОПОЛНИТЕЛЬНО ВИТАМИН D
(для большинства людей)



ОРЕХИ, ЗЕРНОВЫЕ, БОБОВЫЕ



РЫБА, ПТИЦА И ЯЙЦА

(ПОЛЕЗНЫЕ ЖИРЫ / РАСТИ-
ТЕЛЬНОЕ МАСЛО: ОЛИВКО-
ВОЕ, РАПСОВОЕ, СОЕВОЕ,
КУКУРУЗНОЕ, ПОДСОЛНЕЧ-
НОЕ, АРАХИСОВОЕ И ДРУГИЕ
РАСТИТЕЛЬНЫЕ МАСЛА;
НЕМОДИФИЦИРОВАННЫЙ
МАРГАРИН.



ОВОЩИ И ФРУКТЫ



ПОЛЕЗНЫЕ ЖИРЫ /
РАСТИТЕЛЬНОЕ МАСЛО



ЦЕЛЬНОЗЕРНОВЫЕ

ЦЕЛЬНОЗЕРНОВЫЕ: НЕОЧИ-
ЩЕННЫЙ РИС, МАКАРОННЫЕ
ИЗДЕЛИЯ ИЗ МУКИ ГРУБОГО
ПОМОЛА, ОВЕС И Т.П.)



ЕЖЕДНЕВНЫЕ ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ И КОНТРОЛЬ ВЕСА



Выбор за Вами...

