

Министерство здравоохранения Тверской области

Неделя популяризации здорового питания

ВОЗ определяет ответственное отношение к здоровью как способность отдельных лиц, семей и сообществ укреплять здоровье, предотвращать болезни, поддерживать здоровье и справляться с заболеваниями и инвалидностью при поддержке медицинского учреждения либо самостоятельно. Что включает в себя ответственное отношение к здоровью:

- Соблюдение здорового образа жизни;
- Мониторинг собственного здоровья;
- Ответственное использование продукции для самостоятельной заботы о здоровье, правильное хранение и употребление лекарственных препаратов.

Ответственное отношение к своему здоровью поможет не только улучшить качество жизни, но и позволит увеличить продолжительность жизни.

ЗОЖ ДЛЯ ДЕТЕЙ: ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ

В последние время все больше людей понимают, что здоровье – самое важное в жизни.

Для каждого ребенка главным примером в формировании качества его родителей, именно поэтому привлечь детей к культуре здорового образа жизни следует начинать именно с мамы и папы. Дети копируют поведение своих мам и пап, приспосабливаясь к их привычкам и образу жизни.



- Рациональный рацион**
 - Индивидуальный режим
 - Полноценный сон 8-10 часов
- Свежий воздух**
 - Прогулки на свежем воздухе и активные игры
- Движение и спорт – залог здоровья**
 - Особенное значение следует для укрепления костей, мышц и суставов.
- Правильное питание**
 - Следить за содержанием хронической пищи
 - Включать в рацион овощи, зелень и фрукты
 - Питьевое мясо (индейка, курица, рыба), постная говядина
 - Молочные продукты
- Психическое и эмоциональное состояние**
 - Позитивная и комфортная обстановка в семье

Министерство здравоохранения Тверской области

БЫТЬ АКТИВНЫМ – ВЫБОР КАЖДОГО!

5 минут ежедневной активности – залог здоровья

80% людей не достигают рекомендуемого уровня физической активности

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ, ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ И ПОЛНОЦЕННЫЙ ОТДЫХ – ВАЖНЫЕ СОСТАВЛЯЮЩИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

5 ИДЕЙ ПОЛЕЗНОГО ПЕРЕКУСА НА 100 КАЛОРИЙ

- 1. Яблоко, банан, ореховый батончик
- 2. Картофель, морковь, салат
- 3. Яйцо, банан, ореховый батончик
- 4. Яблоко, банан, ореховый батончик
- 5. Яблоко, банан, ореховый батончик

РАСХОД КАЛОРИЙ ЗА 30 МИН

- 350 ккал: Бег трусцой
- 200 ккал: Танцы
- 151 ккал: Плавание
- 109 ккал: Йога
- 100 ккал: Занятия в тренажерном зале

17%

БЫТЬ ЗДОРОВЫМ ПОД СИЛУ КАЖДОМУ!

ЖИЗНЬ – ЭТО ДВИЖЕНИЕ

Движение как таковое может не только помочь замедлить выработку вредных веществ, но и способствовать выводу из организма вредных веществ.

Каким Вы хотите быть – здоровым и активным или уставшим и больным?

Современному человеку постоянно приходится сталкиваться с неожиданными жизненными ситуациями, оперативно решать поставленные задачи, искать ответы на интересующие вопросы. Зачастую мы не находим времени, чтобы ответить самим себе на очень важный вопрос: «Какими вы хотите быть?»

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Регулярные физические упражнения укрепляют сердечно-сосудистую систему, снижают риск развития хронических заболеваний, способствуют снижению веса, улучшению настроения и качества сна.

- Укрепляет:** сердце, легкие, кости, мышцы, суставы, иммунитет.
- Снижает:** риск развития хронических заболеваний, риск развития депрессии, риск развития диабета 2-го типа, риск развития ожирения.
- Способствует:** снижению веса, улучшению настроения, улучшению качества сна.
- Улучшает:** выносливость, выносливость, выносливость.
- Способствует:** снижению риска развития хронических заболеваний, снижению риска развития депрессии, снижению риска развития диабета 2-го типа, снижению риска развития ожирения.

Узнайте больше о пользе физической активности, позвонив по телефону 8 800 200 0 200

Зима- прекрасное время года! Белый ясный цвет перед глазами, масса зимних забав, да и просто смена картинки перед глазами, что само по себе уже прекрасно с точки зрения психического здоровья. Однако во всем есть обратная сторона медали: как не замерзнуть? Не поскользнуться и не упасть? Не схватить простуду и просто не получить обострение хронического легочного или сердечного заболевания?

Перечислим несколько правил: они все простые, но психологи утверждают, что как раз наиболее часто мы забываем именно о простом. Итак:

Гулять! Непременно гулять! Все нормы прогулок и ходьбы в общем 2.5 часа в неделю сохраняют свою актуальность. И мороз до минус 20-25 градусов (а это индивидуально) не может быть отговоркой. Но одежда, и главное, обувь, должны стать приоритетными.

Напоминаем, особенно опасно сочетание влаги и холода: мокрые ноги, когда вы вспотели в помещении и вышли на улицу. Избегайте таких ситуаций! Лучше предварительно согреться горячим чаем, и совсем обязательно отогревать себя комплексно: горячим напитком изнутри и теплой ванной (особенно для ног), шерстяной одеждой снаружи. Причем незамедлительно.

Ответственное отношение к здоровью у людей с хроническими заболеваниями зимой предполагает более строгий контроль за своими параметрами – пульс, давление, общее самочувствие, регулярность приема препаратов. Это главное. Ветреная переменчивая погода может спровоцировать приступ стенокардии, подъем артериального давления. И вот тут возможна отсрочка выхода на улицу. Просто тщательнее анализируйте свое состояние!

Гололед. Тут как нигде требуется профилактика. Обувь, отсутствие спешки, выбор маршрута – все это так просто, но одновременно так важно. Естественно, частота простуд и респираторных заболеваний зимой выше. Если появились первые признаки: насморк, кашель, общее недомогание – ограничьте контакты! Достаньте убранные маски, и сразу начинайте лечение.

Домашние средства, травы. Не помогает- не затягивайте с обращением за медицинской помощью. Запишитесь на прием к врачу по интернету или вызовите врача на дом. На это уйдет время, так что лучше это сделать заблаговременно. Во всем лучше соблюдать баланс.

Ну и балуйте себя! Фруктами, шоколадом, любуйтесь снегом, вечерними огнями. Играйте в снежки с детьми и готовьтесь к Новому году и Рождеству. А об этом речь пойдет в следующий раз. Будьте здоровы!



В зимние месяцы, когда падает физическая активность расход энергии эксперты напоминают принципы здорового питания.

Правильное питание – это не только часть культуры, но и фактор, имеющий отношение к здоровью и долголетию.

Если говорить о связи питания и продолжительности жизни, то имеет значение как недостаточное питание, приводящее к пониженной массе тела, так и избыточное питание, приводящее к увеличению индекса массы тела и ожирению. Те люди, которые с детства питаются правильно и имеют индекс массы тела (ИМТ) в пределах 20-25, живут в среднем на несколько лет больше. Напомним: ИМТ= вес (кг)/рост (м) в квадрате.

На сегодняшний день абсолютно доказано, что стол, отвечающий принципам рационального питания должен быть: вкусным, умеренным и разнообразным, а также безопасным. Несмотря на всю очевидность этих принципов, они соблюдаются далеко не повсеместно.

Современные рекомендации диетологов, экспертов в области питания и профилактики многих заболеваний, в том числе неинфекционных – сердечно-сосудистых, сахарного диабета, некоторых онкологических, - включают следующие принципы рационального питания.

Соизмеряйте количество потребляемых с пищей калорий с расходом калорий. Читайте и считайте: калорийность и состав блюд и продуктов. Учитывайте продукты и калории, входящие в состав незначительных, на первый взгляд, «перекусов», чаепитий, уличной еды.

Избегайте потребления избыточного количества сахара и других легко усваиваемых углеводов. Определите для себя норму сахара в 2 чайные ложки в день. Обращаем внимание на то, что современный человек, не сознавая, потребляет излишне много так называемых скрытых сахаров, которые содержатся в напитках, консервированных продуктах. А их-то как раз порой и не принято брать в расчет. Потребление скрытого сахара значительно повышает суточную калорийность пищи и приводит к ожирению, которое в свою очередь связано с повышенным риском развития сахарного диабета 2 типа, болезней сердца и сосудов. Это в большей степени касается детей и молодежи. А именно в детском и подростковом возрасте закладываются как привычки питания, которые впоследствии изменить непросто, так и особенности обменных процессов.

Еще один важный ингредиент пищи, который следует учитывать – это соль. Известно, что современный человек потребляет избыток соли. Даже если вы недосаливаете пищу в готовом виде, вы порой забываете о «скрытой» соли, содержащейся в консервах, колбасной продукции. Допустимым количеством потребляемой соли в день считается 5 г (одна чайная ложка). Доказано, что ограничение соли имеет первостепенное значение для лиц с повышенным артериальным давлением и лиц, имеющих высокий суммарный сердечно-сосудистый риск. Оцените у себя и контролируйте эти показатели, постарайтесь учитывать количество потребляемой соли и уменьшите его. Ограничить соль в пищевом рационе довольно просто, заменив ее на пряности, лимонный сок, иные заправки. Новые вкусовые привычки формируются довольно быстро.

Современными исследованиями показано, что достаточное потребление свежих овощей и фруктов связано с меньшим риском развития сердечно-сосудистых заболеваний и их осложнений, а также некоторых онкологических (опухоли кишечника, в частности). Это позволило экспертам ВОЗ сформулировать рекомендацию о достаточном потреблении овощей и фруктов для профилактики этих заболеваний. Рекомендованным количеством эксперты считают около 400 г этих продуктов в день. Для того чтобы не усложнять свою жизнь лишними расчетами, возьмите за правило потреблять любые, самые доступные овощи и фрукты с каждым приемом пищи. Измените характер блюд, замените гарниры на овощные салаты. Постепенно вы сформируете в своей семье привычку здорового питания.

Обратите внимание, что в число полезных продуктов также входят бобовые, орехи, рыба. Отведите им некоторое место в своем пищевом рационе и продуктовой корзине.

В настоящее время много внимания уделяется потреблению жиров. Несмотря на то, что накапливается все больше данных об отсутствии четкой связи потребляемого жира и уровня холестерина крови (повышенный уровень которого, безусловно, является фактором риска тяжелых сердечно-сосудистых заболеваний), избыточное потребление жирной пищи не рекомендовано лицам с лишним весом, сахарным диабетом, гипертонией. В этом случае, как и в случае с сахаром и солью, обратите внимание на скрытый жир, содержащийся в колбасных изделиях, выпечке, жирном мясе. В приготовлении пищи отдавайте предпочтение растительным жирам, используйте новые кулинарные технологии – запекание, приготовление на пару.

Сформировать привычки правильного питания намного легче в семье, а не одному ее члену. Имейте в виду этот важный факт. Правильное питание полезно тогда, когда оно не носит насильственный временный характер, а приносит удовольствие, став частью нашей культуры. Формируйте вкусы и предпочтения постепенно, желательно с детских лет и вместе с детьми.

Пусть ваш стол будет вкусным, сытным, разнообразным и полезным!

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

21% не соответствуют нормам, что увеличивает риск заболеваний

60% россиян следует сократить потребление соли

7% гражданки России соблюдают принципы здорового питания

ТАРЕЛКА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ – ЭТО:

- Овощи:** капуста, кабачки, брокколи, морковь, тыква, свекла, помидоры, лук, чеснок – больше разнообразия – больше пользы. Отдавайте предпочтение сезонным овощам.
- Фрукты:** яблоки, груши, сливы, персики, абрикосы, апельсины, мандарины, бананы, виноград, клубника, малина, ежевика, смородина, черника, вишня, вишня, слива.
- Белки:** курица, индейка, говядина, кролик, телятина, рыба, морепродукты.
- Сладости:** мед, сахар, варенье, джем, повидло, мармелад, зефир, пастила, печенье, пряники, конфеты, мороженое, шоколад.
- Жиры:** сливочное и растительное масла, сметана, майонез, соусы.
- Вода:** питьевой воды, минеральной воды, чая, кофе, соков, компотов, кисломолочных напитков.

5 грамм соли в день – РЕКОМЕНДУЕМЫЙ УРОВЕНЬ ПОТРЕБЛЕНИЯ

9-12 грамм соли в день – В СРЕДНЕМ ПОТРЕБЛЯЮТ БОЛЬШИНСТВО ЖИТЕЛЕЙ РОССИИ

ИЗЫТОЧНОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ СОЛИ – 17%

ОГРАНИЧЕНИЕ

- Жиры:** сливочного масла, сала, жареного мяса и птицы, жареных молочных продуктов.
- Сладостей:** в том числе сладкой газированной выпечки.
- Поваренной соли:** более 5 грамм в сутки; не рекомендуется употреблять людям, страдающим гипертонией.
- Алкоголь:** потребление в сутки не более 30 мл крепкого алкоголя для мужчин и 25 мл для женщин.

РЕКОМЕНДУЮТСЯ

- Качественные зерновые продукты: хлеб из муки грубого помола, овсянка, гречка, рис, пшеница, макаронные изделия.
- 300 грамм и более овощей, фруктов и ягод в день.
- Рыба, особенно жирная, 2-3 раза в неделю.
- Фасоль, чечевица, горох, гречка, гороховые продукты, бобы.
- Нежирное мясо и птица, нежирные молочные продукты.
- Растительные масла для заправки салатов и приготовления пищи.
- Животный белок следует не менее 1,2 г/кг веса в день.
- Дополнительно и сбалансированно: продукты, которые содержат витамин D.

Питание должно соответствовать принципу энергетического равновесия: если человек потребляет больше калорий, чем расходует, развивается ожирение.

Питание должно быть разнообразным, умеренным и сбалансированным (55-60% углеводы, 10-15% — белки и 15-30% — жиры).

Важно не диета, а ежедневный выбор в пользу продуктов и принципов здорового питания.

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

18%

Иллюстрация: Елена Сидорова, Виктория Сидорова, Анна Сидорова, Мария Сидорова, Ольга Сидорова, Татьяна Сидорова, Светлана Сидорова, Елена Сидорова, Виктория Сидорова, Анна Сидорова, Мария Сидорова, Ольга Сидорова, Татьяна Сидорова, Светлана Сидорова

В предновогодние дни популяризация здорового питания становится еще более актуальной.

Приближаются праздники, а праздник – это впечатления, удовольствия и радость. И конечно, вкусное застолье в кругу друзей и близких. И никто это никогда не отменит и не запретит. И это здорово! И это главное! Приготовить что-то новое, необычное, оригинальное и сделать сюрприз для родных или соорудить что-то всем вместе. Но, как всегда, есть определенные правила, которые рекомендуем выполнить, чтобы не испортить праздник и не навредить своему здоровью.

Напомним о них.

- Первое, это безопасность. Тщательнее выбирайте продукты, обратите внимание на срок годности. В предпраздничной спешке и суете риск покупки некачественных продуктов возрастает. Тем более, в торговых сетях увеличивается объем продаж со всеми последствиями.

- Второе - умеренность. Умеренность в еде. Рассчитывайте свои силы, как ни странно это звучит, планируйте свое питание. Если предстоит поход в гости, сократите питание до этого. Ни в коем случае не голодать, а просто сократить!

- Третье - разнообразие. Этот вечный принцип в праздники работает так же, как и в будни. Овощи, фрукты, салаты, рыба, мясо. На последнее место в этом списке мы поставим сладости. Новогодние сладкие подарки детям. Безусловно, они были, есть и будут. Но распределите их по всем дням, чередуйте с фруктами и другой полезной едой. Суп! Суп в желудке должен быть каждые сутки!

Замените сладкую часть подарков детям или пожилым, да и всем остальным – чем-то более полезным. Мы уже говорили о пользе орехового набора, корзинке фруктов.

Внимание аллергикам! За праздничным столом не забудьте о продуктах (в том числе, скрытых), которые вам запрещены.

Иногда неплохо посчитать: сколько сладкого газированного напитка выпито, сколько копченостей со скрытой солью съедено. В праздники эти объемы, как правило, увеличиваются значительно. Так что считайте и останавливайтесь!

