



ПИРАМИДА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ



Продукты из зерновых (хлеб, крупы, рис, макаронные изделия)

Обеспечивают организм необходимым количеством углеводов и энергии, поставляют белок, минеральные вещества (магний, фосфор, железо, цинк, селен), пищевые волокна, фитиновые соединения, витамины группы В, РР.

Ежедневный рацион: 1 кусок хлеба на порцию; 1 маленькая булочка или бисквит; 5-6 маленьких или 3-4 больших крекера; ½ чашки каши, риса или макаронных изделий; 30 г. готовых к употреблению хлопьев из зерновых.

Овощи и фрукты

Источники волокон (клетчатки), витаминов и минеральных веществ. Они служат источником

незаменимых пищевых веществ, которые не синтезируются в организме и должны поступать с пищей. Следует ограничить применение консервированных в густом сахарном сиропе фруктов, а также и сладких соков и фруктовых напитков. Рекомендуется выбирать свежие фрукты, 100% фруктовые соки, а также замороженные и сушеные фрукты.

Ежедневный рацион: 1/2 чашки вареных овощей; 1/2 чашки нарезанных сырых овощей; 1/2 чашки вареных бобов, гороха; 3/4 чашки овощного сока, 1 яблоко, банан или апельсин; половина грейпфрута; 3/4 чашки фруктового сока; 1/2 чашки нарезанных свежих, вареных или консервированных фруктов; 1/4 чашки сухофруктов

Молочные продукты (молоко, сыры, йогурты)

Важнейший источник полноценного белка, кальция, фосфора, калия, витаминов А, D, В2, а также животного (молочного) жира. Кисломолочные продукты богаты полезными микроорганизмами.

Следует отдавать предпочтение обезжиренному молоку и нежирному йогурту.

Ежедневный рацион: 1 чашка молока, стаканчик (около 225 г) йогурта, около 45 г. твердого сыра, 55 г. плавленого сыра.

Белковые продукты (мясо, птица, рыба, сухие бобы, яйца и орехи)

Богаты полноценным белком, витаминами и микроэлементами. Выбирайте нежирное мясо, птицу без кожи, рыбу; используйте в своем рационе фасоль и сухой горох. Для приготовления нежирного мяса удалите с него жир. Удалите кожу с птицы. Запекайте или варите их вместо того, чтобы жарить.

Орехи и семена содержат много жира, используйте их в рационе умеренно.

Ежедневный рацион: 150-200 г отварного нежирного мяса, птицы без кожицы или рыбы. 30 г мяса или рыбы можно заменить одним яйцом, половиной чашки приготовленных бобов, горошка или других бобовых; двумя столовыми ложками орехового масла.

Жиры, масла и сладости

Рекомендуется ограниченное применение, но в то же время здоровому человеку не нужно полностью отказываться от них.

Жиры и масла - источник энергии, витаминов А, Е и... **ЛИШНИХ КАЛОРИЙ.**

Планируя здоровый рацион питания учитывайте общее количество жира и сахара во всех блюдах.

Соль

Ее избыток нарушает водно-солевой обмен, вызывает отеки, повышает артериальное давление, усугубляет воспалительные процессы и аллергические проявления, выводит из организма кальций. Но и полностью лишать организм человека соли нельзя - начинает прогрессировать мышечная слабость, теряются вкусовые ощущения.

ХОЛЕСТЕРИН: ЧТО НЕОБХОДИМО ЗНАТЬ

Сам по себе повышенный холестерин не вызывает никаких симптомов, поэтому многие люди и не подозревают, что у них в крови слишком высокое содержание холестерина. Избыток холестерина может откладываться в стенках артерий и приводить к образованию бляшек, которые сужают сосуды - так развивается атеросклероз. Большие бляшки или бляшки, осложненные тромбом, могут полностью перекрыть артерию, что препятствует прохождению крови по сосудам. При этом нарушается доставка кислорода и питательных веществ в ткань, что приводит к ее отмиранию. Если это происходит в сердце, развивается инфаркт миокарда, если в мозге - мозговой инсульт.

КОГДА СЛЕДУЕТ НАЧАТЬ ПРОВЕРЯТЬ УРОВЕНЬ ХОЛЕСТЕРИНА И КАК ЭТО ДЕЛАЕТСЯ?

Каждый человек, начиная с 20-летнего возраста, должен проверять уровень холестерина каждые 5 лет. Для этого необходим биохимический анализ крови. Чаще всего определяют общий холестерин.

Общий холестерин должен быть < 5,0 ммоль/л у здоровых людей и < 4,5 ммоль/л у пациентов с сердечно-сосудистыми заболеваниями или сахарным диабетом.

Если у Вас уже есть заболевания сердца и сосудов или Вы хотите предотвратить их появление, а также если Вы страдаете сахарным диабетом, Вы можете снизить вероятность осложнений атеросклероза (инфаркта, инсульта) путем снижения уровня холестерина.

КАК СНИЗИТЬ СВОЙ УРОВЕНЬ ХОЛЕСТЕРИНА?

Соблюдайте рекомендации по правильному питанию.

Бросьте курить.

Выполняйте регулярно физические упражнения.

Рекомендуются регулярные физические нагрузки умеренной интенсивности, по крайней мере 30 минут в день, 3-4 раза в неделю. Любые упражнения лучше, чем никакие. Полезно пользоваться лестницей вместо лифта, нетяжелые садовые и домашние работы, прогулки, бег трусцой, езда на велосипеде, плавание, танцы.

Снижение холестерина с помощью лекарств.

Иногда только изменение образа жизни (диета, физические упражнения) не снижает холестерин до нормального уровня. К счастью, существуют современные лекарства, которые позволяют контролировать уровень холестерина.

Никогда не назначайте себе лекарства сами, только врач может определить, какое лекарство, в какой дозе и как Вам необходимо принимать!

ФАКТОРЫ, СПОСОБСТВУЮЩИЕ ДОЛГОЛЕТИЮ

- ✓ активная физическая и умственная деятельность;
- ✓ ограничение калорийности пищи в пределах энергозатрат организма (количество жиров в рационе должно быть не более 75-90 г в сутки, причем в чистом виде можно использовать лишь 40-50 г жиров, из них - не более 25 г сливочного масла); в питании должны преобладать растительные масла (не более 2 ст. ложек не рафинированного масла);
- ✓ контроль над весом;
- ✓ ежедневное употребление молочных и кисломолочных продуктов, овощей, фруктов, ягод;
- ✓ уменьшение потребления сахара и кондитерских изделий;
- ✓ ограничение продуктов животного происхождения (колбасы, копчености, яичные желтки, сало, мясо уток и гусей);
- ✓ увеличение потребления морской рыбы и других продуктов моря, содержащих йод (профилактика атеросклероза);
- ✓ своевременное лечение зубов;
- ✓ профилактика запоров путем включения в рацион продуктов богатых растительной клетчаткой (хлеб грубого помола, овощи, фрукты, квашеная капуста);
- ✓ устранение вредных привычек (алкоголь, сигареты, наркотики);
- ✓ соблюдение режима четырехразового питания;
- ✓ воздержанность и умеренность в еде;
- ✓ прием пищи в одни и те же часы, последний раз садиться за стол следует не позже, чем за 1,5-2 ч. до сна;
- ✓ постоянство ежедневного распорядка дня (работа, еда, досуг).

Нерациональное питание и нарушение приема пищи - одна из основных причин различных заболеваний