



# 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.

## УЗНАЕМ, ЕСТЬ ЛИ У ВАС ЛИШНИЙ ВЕС

Способ № 1

**Индекс массы тела = вес, кг : (рост, м x рост, м)**

Свой рост в метрах, а не в сантиметрах (т.е. 170 см = 1,7 м) возведите в квадрат (1,7 x 1,7 = 2,89).

**Нормальная масса тела - 18,6-24,9**

Способ № 2

Возьмите обычную сантиметровую ленту и измерьте окружность талии.

**Окружность талии более 102 см для мужчин и более 88 см для женщин свидетельствует об особом виде ожирения - абдоминальном.**

## 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).

## ЦЕНТРЫ ЗДОРОВЬЯ г. ПЕНЗЫ

ГБУЗ «Пензенский областной центр общественного здоровья и медицинской профилактики»  
г. Пенза, пр. Строителей, 2  
тел.: 45-45-43

ГБУЗ «Городская поликлиника»  
г. Пенза,  
ул. Светлая, 1  
тел.: 56-87-14

ГБУЗ «Городская поликлиника»  
г. Пенза,  
ул. Набережная реки Мойки, 51  
тел.: 99-87-18