

БУДЬ  
ЗДОРОВ



# ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ



МИНИСТЕРСТВО  
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



Волонтеры  
медики  
Всероссийское  
общественное движение



РОПНИЗ  
Российский федеральный научный центр питания и пищевых технологий

# Что такое здоровое питание

**Здоровое питание** — это питание, которое в полной мере и в правильном соотношении обеспечивает поступление в организм всех необходимых питательных веществ: белков, углеводов, жиров, витаминов, микроэлементов и минералов.

**Здоровое питание способно уберечь от многих заболеваний, в первую очередь от недугов желудочно-кишечного тракта и сердечно-сосудистой системы, а также рака, диабета и гипертонии.**

## Неконтролируемое потребление некоторых продуктов питания

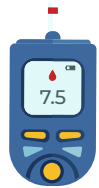
(особенно fast food) приводит к риску развития следующих заболеваний:



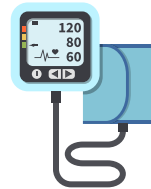
Ожирение



Заболевания сердца и сосудов



Сахарный диабет



Артериальная гипертония



Онкологические заболевания

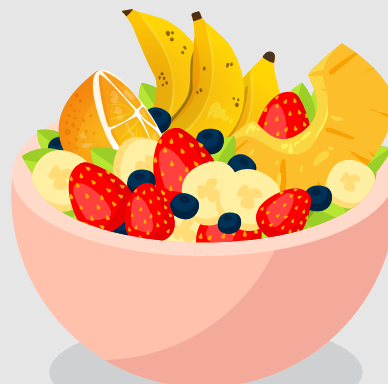


Болезни костей и суставов

# Состав здорового рациона

2/3

Свежие овощи, зелень или  
овощное рагу

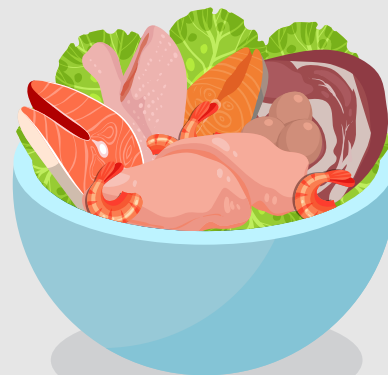
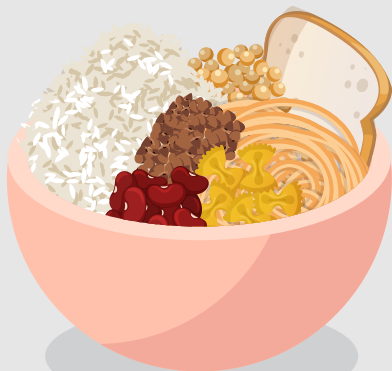


1/2

Свежие фрукты или ягоды

1/2

Зерновые и бобовые



1/4

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

# Соблюдение режима питания

5

Ешьте каждый день 3 основных приема пищи и 2 перекуса



Пейте больше чистой воды

4

Ужинайте не позднее, чем за 4 часа до сна



Питайтесь разнообразно, но исключите продукты с высоким содержанием жира

2000

Контролируйте суточную калорийность рациона

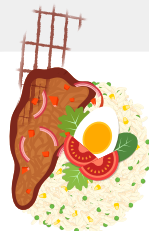


Контролируйте объем порции

# Основные принципы здорового питания



Не злоупотреблять алкоголем, а лучше вовсе отказаться от него



Составлять сбалансированный разнообразный ежедневный рацион



Употреблять жирную рыбу 2-3 раза в неделю, а красное мясо не чаще 1 раза в неделю



Отказаться от сладких, газированных напитков



Использовать низкокалорийный йогурт, немного растительного масла для заправки



Употреблять не менее 500 грамм фруктов и овощей в сутки



Умеренно потреблять продукты из цельного зерна и хлеб грубого помола



Сократить до 5 грамм в сутки соль, трансжиры и долю насыщенных жиров

# Мифы о здоровом питании

## МИФ



**1.** Свежевыжатые соки полезны в неограниченных количествах



**2.** Чтобы снизить потребление соли, можно использовать соевый соус



**3.** Углеводы вредны для фигуры

## ПРАВДА

На голодный желудок свежевыжатые соки и вовсе вредны, так как повышают кислотность желудка, а также содержат большое количество фруктозы за 1 прием.

В диетическом питании можно применять соевый соус. Но надо помнить, что даже «правильный» соус (т. е. приготовленный путем ферментации соевых бобов и пшеничных зерен) содержит поваренную соль. Надо выбирать соус с пониженным содержанием соли.

Углеводы необходимы для правильного функционирования организма. Отдайте предпочтение сложным углеводам. А если ваша задача поддержание рельефа или похудение, то отдавайте предпочтение углеводам в первой половине дня.

## МИФ



**4.** Коричневый (тростниковый) сахар полезен, а белый вреден



**5.** Полезен только обезжиренный творог



**6.** Жир из масла вреден для фигуры

## ПРАВДА

Калорийность тростникового и белого сахара практически одинаковая. И коричневый и белый сахар в избыточном количестве одинаково вредны для организма. Как правило коричневый сахар — это тот же белый сахар, подкрашенный карамелью для маркетинговой кампании.

Жир помогает белку усваиваться, а белок - это основной строительный материал для мышц. Чтобы он усвоился и начал работать, необходимо покупать творог 2-5 % жирности, либо употребить небольшую горсть орехов 5-7 шт. (миндаль, грецкие орехи) с обезжиренным творогом.

Масла бывают разные. Растительные масла богаты полезными микроэлементами, а также жирными кислотами. Так льняное масло ценится содержанием Омега-3. Также растительные масла улучшают работу ЖКТ, в частности льняное, что способствует улучшению пищеварения и поддержанию стройности. Но к употреблению рекомендуется не более 10 мл в сутки.





**Ты то, что ты ешь!**

**Будь здоров!**