



ЧТО ЭТО ТАКОЕ?



Питание является определяющим фактором

- 1 **нормального роста и развития организма**
- 2 **физической и умственной активности**
- 3 **формирования устойчивости к возникновению болезней**
- 4 **здоровья**
- 5 **долголетия**



Основные нарушения питания современного человека

дефицит



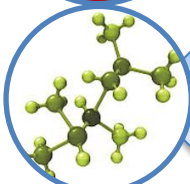
животных белков



полиненасыщенных
жирных кислот



ВИТАМИНОВ



макро- и
микроэлементов



ПИЩЕВЫХ ВОЛОКОН

избыток



животных жиров



сахара



СОЛИ



Эти нарушения наблюдаются практически у всех возрастных и социальных групп **круглый год**.

Принципы рационального питания

1

Частота приемов пищи
3-5 раз в день



2

Питание должно состоять из разнообразных пищевых продуктов



3

Уменьшить потребление насыщенных жирных кислот за счет жирных сортов мясных и молочных продуктов



4

Выбирать молочные продукты с низким содержанием жира или обезжиренные



5

Ограничение сладкого (легко усвояемых углеводов)



6

Регулярно, 2-3 раза в неделю употреблять рыбу



Принципы рационального питания

7 Употреблять не менее 400 граммов фруктов и овощей в день



8 Регулярно есть блюда, содержащие крахмал и клетчатку



9 Избегать чрезмерного употребления соленых продуктов



10 Выпивать 1,5-2 литра жидкости в сутки



11 Контролировать вес



12 Старайтесь не употреблять алкоголя





ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

1. Частота приемов пищи

- Наиболее желательно – **3-4 раза**
- Допустимо – **5-6 раз**



Стандартные рекомендации по режиму приема пищи не являются догмой



ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

2. Питание должно состоять из разнообразных пищевых продуктов

● ФРУКТЫ И ОВОЩИ

- Наименьшая заменимость
- Необходимо употреблять регулярно
- Бедны белком
- Вит В – мало
- Вит Д, В12, А – нет
- Вит Е – облепиха, авокадо
- Жиры содержат только авокадо и облепиха



- **ОРЕХИ** – прекрасный источник белка, незаменимых жирных кислот

- **ОВОЩИ И ФРУКТЫ, ЯГОДЫ, НЕЗРЕЛЫЕ ОРЕХИ** – источник витамина С, фолиевой кислоты, вит К, бета-каротина
- **ПАРНОЕ МОЛОКО, СЫРОЕ МЯСО С КРОВЬЮ** – вит С
- **ХЛЕБ, КРУПЫ, МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ** – вит В
- **МОЛОКО** – полноценный белок, кальций, мало железа



В рационе должно быть

не менее 30 разных продуктов (Япония)



ОСНОВНЫЕ ПИТАТЕЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА

МАКРОНУТРИЕНТЫ

- **55-70%** - углеводы
(предпочтение цельнозерновым продуктам)
- **10-15%** - белки
- **20-30%** - жиры

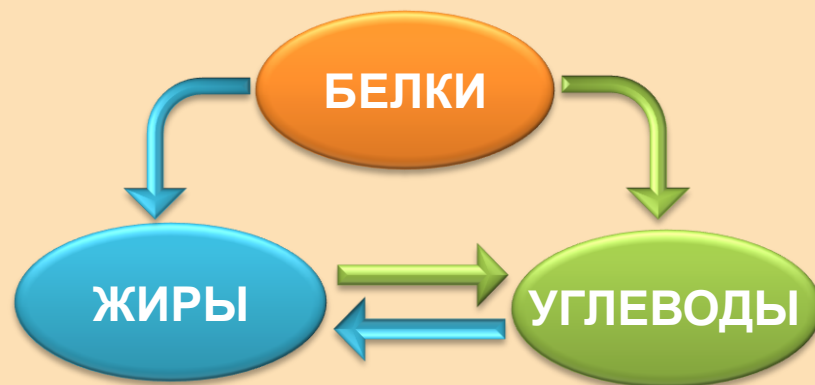
МИКРОНУТРИЕНТЫ

- **ВИТАМИНЫ**
- **МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА**

БЕЛКИ

- В организме >10000 видов белков
- Постоянно идёт синтез белка, останавливающийся при отсутствии хотя бы 1АК
- Запасов белка в организме нет

Взаимное превращение веществ в организме



СУТОЧНАЯ НОРМА

(г/кг МТ)

3-5 лет - 3

5-7 лет - 2

7-21 года - 1,5

взрослые - 1,0

пожилые - 0,8

45-50% животный белок

МТ = рекомендуемая МТ

ИЗБЫТОК

- перегрузка печени и почек
- увеличение гнилостных процессов в кишечнике
- сдвиг pH среды в кислую сторону
- онкогенный эффект гемового железа

ДЕФИЦИТ

- снижение иммунитета
- снижение синтеза гормонов и ферментов
- уменьшение пластической функции
- снижение объёма дыхания в 2 раза
- не усваивается витамин С
- выпадение волос и ломкость ногтей и т.д.

Н.В.! Единовременно усваивается только 30 гр белка (лишнее подвергается гниению в кишечнике).

БЕЛКИ



ЖИВОТНЫЕ

- высокая биологическая ценность
- легко перевариваются
- Усвоение >90%

АК >250
используются
только **20**
НАК 8

РАСТИТЕЛЬНЫЕ

- низкая биологическая ценность
- трудно перевариваются
- усвоение > 60-80%



СТЕПЕНЬ УСВОЕНИЯ

- яйцо – 90-100%
- молоко – 83%
- сыр – 75%
- мясо – 70%
- рыба – 66%
- бобовое – 55%
- зерновые – 50%

ПОВЫШЕННАЯ ЦЕННОСТЬ

- ✓ яйцо + молоко + картофель
- ✓ яйцо + молочные продукты
- ✓ хлеб + молочные продукты

БЕЛКИ

БЕЛОК ВЫСОКОЙ БИОЛОГИЧЕСКОЙ ЦЕННОСТИ

1 единица – 6г.

25г отварного или жареного мяса, птицы
30г рыбы
25г морепродуктов
45г котлет (мясо, птица)
25г твердого сыра
200г бобовых
1 чашка молока
30г нежирного творога
200г мороженого или сметаны

В 100 Г СЪЕДОБНОЙ ЧАСТИ ПРОДУКТА

говядина - **18,6г**
печень говяжья - **17,9г**
свинина - **11,4г**
баранина - **20,0г**
кура - **18,2г**
яйца - **12,7г**
колбаса варёная - **12,2г**
треска - **17,5г**
навага - **16,0г**
молоко - **2,8г**
творог - **14,0г**
сыр - **19,5-31,0г**

БЕЛОК НИЗКОЙ БИОЛОГИЧЕСКОЙ ЦЕННОСТИ

1 единица – 2г.

30г хлеба
80г крупяной каши
50г готовых макаронных изделий
80г отварного риса
100г сырых овощей
120г готовых овощей





ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

3. Уменьшить потребление насыщенных жирных кислот за счет жирных сортов мясных и молочных продуктов

Ограничение твердых жиров промышленных производств: маргарины, кулинарные жиры

● Ешьте меньше насыщенных жиров



● Удаляйте видимый жир, кожу с птицы



● Меньше жарить на твердых жирах



● Использовать растительные масла для жарки

● (Самый полезный – свиной жир)





ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

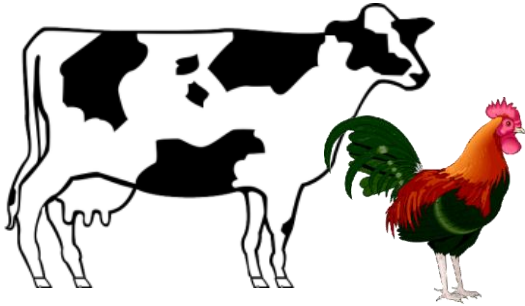
4. Молоко и молочные продукты

Выбирайте молочные продукты с низким содержанием жира или обезжиренные



ЖИРЫ

НАСЫЩЕННЫЕ (ТВЕРДЫЕ)



Жиры
животных
и птиц

НЕНАСЫЩЕННЫЕ (ЖИДКИЕ)



Растительные
масла
и рыбий жир

ФУНКЦИИ ЖИРОВ

Строительная (входят в состав клеточных мембран)

Энергетическая (1 г жира при окислении дает 9 ккал энергии)

Защитная (теплорегуляция, механическая защита органов)

Запасная (запас энергии и воды)

Регулирующая (обмен веществ в организме)

Оптимальная суточная норма:

● **Растительного
масла**

25-30 г



● **Животных
жиров**

50-60 г



Содержат скрытые жиры:

колбасы,
сосиски,
паштеты, птица
с кожей,
творожная масса,
сыры

Нежирная белковая еда:

телятина,
птица без кожи,
морепродукты,
нежирная рыба,
творог, молочные
продукты, яйца

Холестерин в 100 г продукта

- Мозги – **6000** мг
- Свинина – **1200** мг
- Утка – **760** мг
- Печень – **600** мг
- Почки – **400** мг
- Устрицы – **325** мг
- Креветки, крабы – **150** мг
- Говядина – **110** мг
- Индейка – **80** мг
- Телятина – **80** мг
- Цыплёнок – **80** мг
- Масло сл-ное – **300** мг
- Сыр - **450-580** мг
- Сливки - **75-100** мг
- Сметана - **75-150** мг
- Яйцо желток – **1480** мг
- Яйцо **перепелиное** – **600** мг
- Горбуша – **280** мг

**В растительных
продуктах нет!**

● Растительного
масла

25-30 г

● Животных
жиров

50-60 г

Оптимальная
суточная норма:



Содержание жиров в 100г съедобной части продуктов

Очень большое (более 80)

Масло (растительное, топленое, сливочное), твердые маргарины, жиры кулинарные, шпик свиной

Умеренное (10-19)

Сыры плавленые, творог жирный, мороженое сливочное, яйца, баранина, говядина и куры жирные, сардельки говяжьи, семга, осетр, сайра, сельдь жирная, икра рыб, авокадо

Большое (20-40)

Сливки и сметана (20 % жирности и более), сыр, свинина мясная, утки, гуси, колбасы полукопченые и вареные, шпроты (консервы), шоколад, пирожные, халва

Малое (3-9)

Облепиха, молоко, кефир жирный, творог полужирный, мороженое молочное, баранина, говядина и куры нежирные, скумбрия, ставрида, сельдь нежирная, горбуша, килька, сдоба, конфеты помадные, овсяная крупа

Очень малое (менее 3):

Творог обезжиренный, кефир нежирный, судак, треска, хек, щука, фасоль, крупы, хлеб

10 Г ЖИРА СОДЕРЖИТСЯ В СЪЕДОБНОЙ ЧАСТИ СЛЕДУЮЩИХ ПРОДУКТОВ:

- 10 г растительного масла;
- 11 г шпика свиного;
- 12 г сливочного масла, твердого маргарина;
- 16 г майонеза типа «Провансаль»;
- 20 г свинины жирной;
- 25 г колбасы копченой;
- 30 г свинины мясной, шпрот (консервы), шоколада, торта с кремом;
- 35 г сыра, халвы;
- 55 г творога жирного, скумбрии;
- 60 г сельди жирной, говядины и кур жирных;
- 90 г мяса кролика, говяжьей колбасы, яиц (2 яйца);
- 100 г сливочного мороженого, сливок 10 %-ной жирности, говядины нежирной;
- 110 г творога полужирного;
- 125 г кур нежирных;
- 160 г овсяной крупы;
- 200 г ставриды;
- 310 г цельного молока, кефира жирного, пшена, гречневой крупы;
- 500 г хека;
- 1 кг трески, судака, щуки, риса, манной крупы.



ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

5. Ограничение сладкого

- **Ешьте меньше сахара**, но нет необходимости отказываться совсем
- **Норма потребления сахара** – не более 10% от суточной калорийности:

2000 ккал

10%

200 ккал : 4 ккал =

50 г

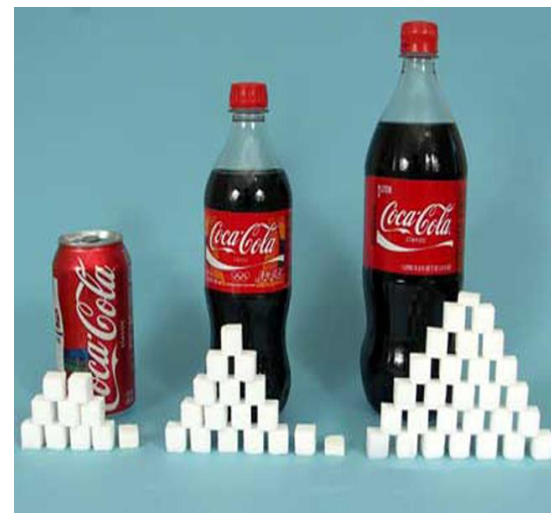
10 г:

2 кусочка сахара,

25 г пряников, 70 г мороженого,

130 г пепсиколы,

13 г карамельных, помадных конфет



Норма потребления
простых углеводов в день -

50г.

В 500 г. фруктов
и овощей содержится

20-25 г

простых углеводов



В 4-х
кусочках сахара

20 г

простых углеводов.



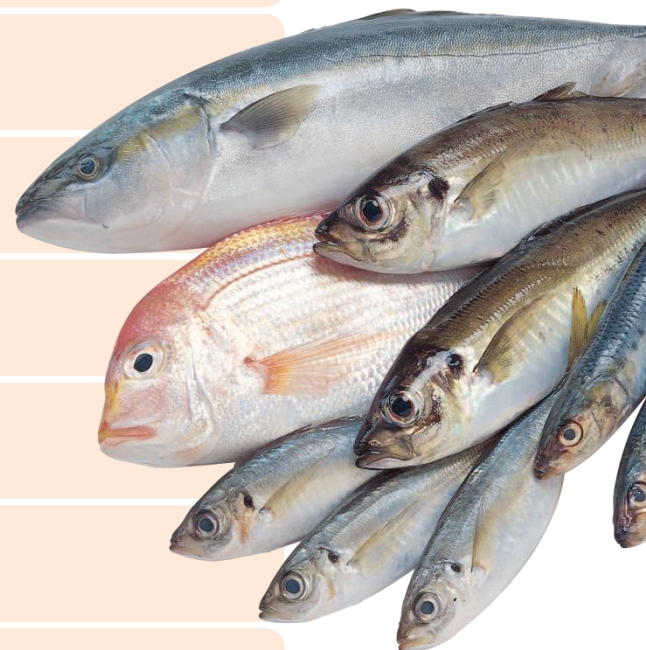


ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

6. Регулярно 2-3 раза в неделю употребляйте рыбу

Омега-3 ПНЖК

- расширяют сосуды
- повышают выносливость
- уменьшают боль и отёчность тканей
- расширяют бронхи
- уменьшают воспаление
- уменьшают свертываемость крови
- усиливают приток кислорода к тканям





Омега-6 ПНЖК

- *сужают сосуды*
- *снижают выносливость*
- *усиливают боль и отёчность тканей*
- *усиливают бронхоспазм*
- *усиливают воспаление*
- *повышают свертываемость крови*
- *уменьшают приток кислорода к тканям*

Омега-3 ПНЖК

- *расширяют сосуды*
- *повышают выносливость*
- *уменьшают боль и отёчность тканей*
- *расширяют бронхи*
- *уменьшают воспаление*
- *уменьшают свертываемость крови*
- *усиливают приток кислорода к тканям*



ПНЖК ω -3

ЭЙКОЗАПЕНТАЕНОВАЯ, ДОКОЗАГЕКСАЕНОВАЯ, ЛИНОЛЕНОВАЯ КИСЛОТЫ

**Важны для формирования
мозга и зрения ребенка**

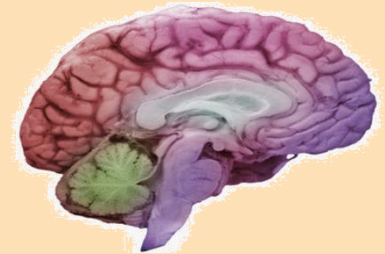
в период активного роста мозга плода и младенца должны поступать в адекватном количестве через плаценту и с грудным молоком матери, что возможно лишь при наличии достаточных запасов в организме беременной и кормящей женщины.



**Обеспечивают
нормальный рост организма
к дефициту особенно
чувствительны дети**

**Предотвращают накопление
жира в организме**

**Высокая концентрация
в сером веществе
головного мозга
(3% сухого остатка).**



**Обеспечивают
нормальное
функционирование мозга**

- *улучшают приток энергии для передачи импульсов*
- *мыслительную способность*
- *сохранение информации в памяти*
- *и более быстрое извлечение информации из неё*

**Высокая концентрация
в сетчатке глаза
(в фоторецепторах палочек).**

Суточная потребность
омега-3 пнжк:

1,6-2 г/сут.

max **18 г/сут.** + vit E

Соотношение
Омега-6 ПНЖК : Омега-3 ПНЖК

- Россия **5-10 : 1**
- Швейцария **5:1**
- Япония **4:1,**
сейчас **2:1**



Содержание
омега-3 пнжк
в 100гр

- скумбрия **2,5 г**
- сельдь **1,2-3,1 г**
- лосось **1,0-1,4 г**
- тунец **0,5-1,6 г**
- форель **0,5-1,6 г**
- семя льна **22,8 г**
- грецкие орехи
6,8 г
- соя **-1,6 г**
- фасоль - **0,6 г**



ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

7. Употребляйте не менее 400 граммов фруктов и овощей в день



ПИЩЕВЫЕ ВОЛОКНА

неперевариваемые углеводы

не менее **24-35** г/сут.

(400-500 г
фруктов
и овощей)



- уменьшают энергетическую плотность пищи
- увеличивают объем пищи
- повышают чувство насыщения
- тормозят опорожнение желудка
- формируют гелеобразные структуры перевариваемых пищевых масс
- стимулируют желчеотделение
- уменьшают абсорбцию холестерина, глюкозы, токсинов, желчных кислот
- нормализуют состав кишечной микрофлоры
- формируют каловые массы
- пищевые волокна предотвращают образование каловых камней
- уменьшают внутрикишечное давление.

**Потребление фруктов
и овощей в сутки, не менее:**

500 г/сут.

**(≥5 порций),
без учета картофеля**



**Дополнительный
прием каждой порции
фруктов и овощей
снижает**

- риск ИБС на 4 %,**
- МИ на 5 %**

Количество пищевых волокон в 100 г продукта

Очень большое (2,5 и более):

отруби пшеничные, фасоль, овсяная крупа, орехи, финики, клубника, смородина, малина, инжир, черника, клюква, рябина, крыжовник, чернослив, урюк, изюм

Умеренное (0,6-0,9):

хлеб ржаной из сеяной муки, лук зеленый, пшено, крупа кукурузная, огурцы, свекла, томаты, редис, капуста цветная, дыня, абрикосы, груша, персики, яблоки, виноград, бананы, мандарины

Большое (1-2,0):

крупа гречневая, перловая, ячневая, овсяные хлопья, горох лущеный, картофель, морковь, капуста белокочанная, горошек зеленый, баклажаны, перец сладкий, тыква, щавель, айва, апельсин, лимон, брусника, грибы свежие

Малое (0,3-0,5):

хлеб пшеничный из муки 2-го сорта, рис, крупа пшеничная, кабачки, салат, арбуз, слива, черешня

Очень малое (0,1-0,2):

хлеб пшеничный из муки 1-ого и высшего сорта, манная крупа, макароны, печенье



ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

8. Регулярно ешьте блюда, содержащие крахмал и клетчатку

Выбирайте преимущественно:

- гречу – ядрицу
- рис – нешлифованный
- хлеб – из муки грубого помола





ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

9. Избегайте чрезмерного употребления соленых продуктов

- ВОЗ: 5-6 г соли в сутки
- РФ: 7-8 г

В хлебе: 100 г – 1 г соли



Почему необходимо ограничивать потребление соли (NaCl)



снижает активность липаз, ферментов, расщепляющих жиры;



нарушает состояние внутренней поверхности сосудов, делая её более рыхлой и восприимчивой к отложению холестерина;

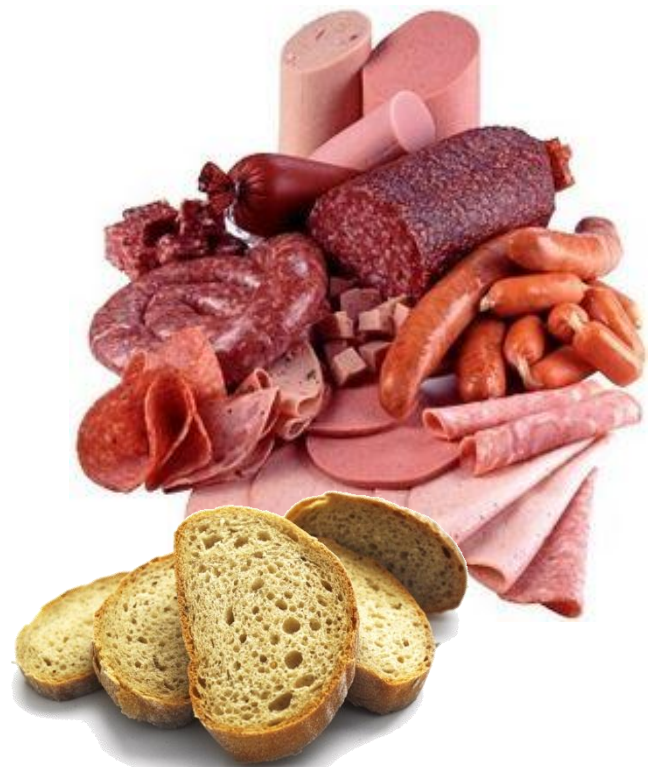


- задерживает жидкость в организме
(1гр натрия задерживает 200мл воды)

БОЛЬШЕ ВСЕГО СОЛИ СОДЕРЖАТ

сыры, колбасы, копчености, консервы, мясные полуфабрикаты, хлеб, соевый соус, кетчуп, майонез, снеки (чипсы, фасованные сухарики, орешки и т.д.), готовые салаты.

- В 100 г вареной колбасы, сосисок и сарделек содержится **2–2,5 г** поваренной соли, полукопченых колбас – **3,0 г**, сырокопченых – **3,5 г**.
- Во всех продуктах быстрого питания **количество соли высокое**.
- Соль поступает в организм человека с хлебом (100 г хлеба – содержит 1 г соли).



Продукты с низким содержанием поваренной соли (менее 0,1 г на 100 г продукта)

Продукты растительного происхождения



Свежая и замороженная рыба, мясо
(в натуральном мясе в 10-15 раз меньше соли, чем в колбасе)



Зерновой хлеб с низким содержанием соли



Молочные продукты



РЕКОМЕНДАЦИИ ПО СНИЖЕНИЮ ПОТРЕБЛЕНИЯ СОЛИ:

- 1 В процессе приготовления блюд и за столом вместо соли пользуйтесь бессолевыми приправами – травами и специями (базилик, лавровый лист, корица, семечки сельдерея, укроп, чеснок, имбирь, сухая горчица и др.).
- 2 В маринадах и салатových заправках пользуйтесь лимонными и другими цитрусовыми соками.
- 3 Чтобы усилить вкус десертов и выпечки добавляйте лимонный, ванильный и мятный экстракты.
- 4 Поэкспериментируйте с луком, стручковым красным перцем и разными видами уксуса в рагу и тушеных блюдах и в качестве приправы к овощам.
- 5 Не ставьте солонку на стол.
- 6 Внимательно читайте ярлыки на расфасованных продуктах (вам нужны следующие формулировки: без натрия, с низким содержанием натрия).

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО СНИЖЕНИЮ ПОТРЕБЛЕНИЯ СОЛИ:

7

Используйте соль с пониженным содержанием натрия, йодированную соль.

8

Никогда не солите пищу во время, а особенно вначале готовки, посолите ее только в конце, тогда вся соль останется на поверхности, и ее понадобится значительно меньше.

9

Не пользуйтесь концентратами, такими как, например, бульонные кубики.

10

Консервированные, соленые, копченые продукты рекомендуется потреблять только в малых количествах и не каждый день.

11

Старайтесь не использовать консервы и сушеные продукты: соль там добавляется не только для вкуса, но и для продолжительного хранения и выступает как консерванты

12

Употребляйте продукты с низким содержанием соли (продукты растительного происхождения, молочные продукты, свежая и замороженная рыба, свежее мясо, овощи, фрукты, орехи и сухофрукты). Особенно в последних содержится так необходимый нашему организму калий, который способствует выведению соли из организма.



ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

10. Выпивать больше жидкости

Не менее **1,5-2 литров** в день

- вода
- столовая минеральная



ВОДА

Вода участвует во всех процессах и реакциях

От количества воды зависит скорость обменных процессов, достаточное количество воды повышает уровень метаболизма на 3%

При недостатке в печени замедляется процесс расщепления жиров и преобразования их в энергию

Выводит из организма все отработанные и вредные продукты обмена

Облегчает скольжение трущихся поверхностей - суставов, связок, мышц и т.д.

Необходимо увеличивать количество воды при больших физических нагрузках, в жару, при повышении температуры тела

При постоянном недостатке воды желеобразная масса, выстилающая межпозвонковые диски, постепенно усыхает и превращается в костную тонкую пластинку, а позвонки «наползают» друг на друга



ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

11. Контролировать вес




- Индекс массы тела – **18,5-25**
- **Раньше:** жир – склад ккал, амортизатор для внутренних органов
- **Сейчас:** жир – диффузный эндокринный орган, который вырабатывает гормоны, ферменты.



ЭНЕРГОЦЕННОСТЬ = ЭНЕРГОЗАТРАТАМ



Основные принципы сокращения калорийности питания **ПИЩЕВОЙ СФЕТОФОР**



**Максимальное ограничение
высококалорийных продуктов
(богатых жирами, сахара, алкоголя)**



**Умеренное потребление продуктов,
состоящих преимущественно
из белков и углеводов
(в размере «половины привычной порции»)**



**Свободное потребление
низкокалорийных продуктов**

Продукты, которые необходимо сократить или максимально ограничить

- Масло сливочное
 - Масло растительное
 - Сало
 - Сметана, сливки
 - Сыры более 30% жирности
 - Творог более 5 % жирности
 - Майонез
 - Жирное мясо, копчености
 - Колбасные изделия
 - Жирная рыба
 - Кожа птицы
 - Консервы рыбные, мясные и растительные в масле
 - Орехи, семечки
 - **Растительное масло необходимо в рационе, однако старайтесь употреблять его в небольшом количестве**
- Сахар, мед
 - Варенье. Джемы
 - Конфеты, шоколад
 - Пирожные, торты и др. кондитерские изделия
 - Печенье, изделия из сдобного теста
 - Мороженое
 - Сладкие напитки
 - Алкогольные напитки
 - **Следует по возможности исключить такой способ приготовления пищи как жарение**
 - **Старайтесь использовать посуду позволяющую готовить пищу без приготовления жира**

Продукты, которые можно употреблять без ограничений

- Капуста (все виды)
- Огурцы
- Салат листовой
- Зелень
- Помидоры
- Перец
- Кабачки
- Баклажаны
- Свекла
- Морковь
- Стручковая фасоль
- Редис, редька, репа
- Зеленый горошек (молодой)
- Шпинат, щавель
- Грибы

- Чай, кофе без сахара и сливок
- Минеральная вода
- **Овощи можно употреблять в сыром, отварном и запеченном виде**
- **Использование жиров (масла, майонеза, сметаны) в приготовлении овощных блюд должно быть минимальным**



100 г нежирной рыбы

20 г белка – 80 ккал,
1-2 г жира – 9-18 ккал
Итого – 100 ккал



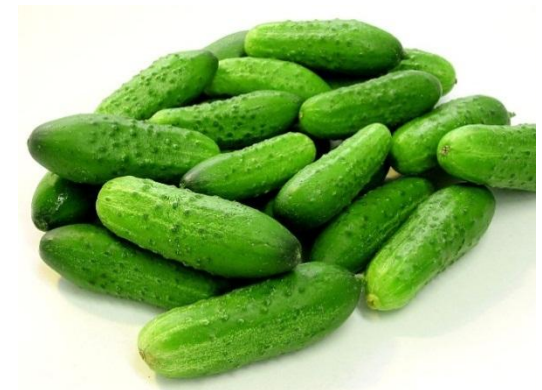
100 г хлеба

50 г углеводов – 200 ккал,
5-8 г белка – 20-32 ккал,
1-2 г жира – 9-18 ккал
Итого – 250 ккал



100 г огурцов

0,6 г белка – 2,4 ккал,
0,2 г жира – 1,8 ккал,
2,2 г углеводов – 8,8 ккал
Итого – 13 ккал



Таким образом, по калорийности
100 г хлеба = 2 кг огурцов



Продукты, которые следует употреблять в умеренном количестве

- Нежирное мясо
- Нежирная рыба
- Молоко и кисломолочные продукты (нежирные)
- Сыры менее 30 % жирности
- Творог менее 5 % жирности
- Картофель
- Кукуруза
- Зрелые зерна бобовых (горох, фасоль, чечевица)

- Крупы
- Макароны изделия
- Хлеб и хлебобулочные изделия (не сдобные)
- Фрукты
- Яйца

➤ «Умеренное количество» означает половину от вашей привычной порции



ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

12. Старайтесь не употреблять алкоголя





Алкоголь. Рекомендации ВОЗ

- 1 Не следует переоценивать положительное значение красных вин**, в том числе в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний, возникновение которых связано с множеством факторов.
- 2** Возможным положительным эффектом обладают **малые дозы** этанола (*не более 10г в день - около 100г красного вина*).
- 3 Безусловно противопоказаны алкогольные напитки**
 - детям
 - беременным и кормящим грудью женщинам
 - больным многими хроническими заболеваниями (особенно печени)
 - людям со специфической умственной и физической нагрузкой (водителям транспорта, диспетчерам, спортсменам и др.)
- 4 Не использовать алкогольные напитки в целях массовой профилактики сердечно-сосудистых заболеваний в связи с опасностью превышения малых доз.**



Алкоголь. Границы рискованного потребления

- 1** **Превышающее границы, употребление алкоголя отрицательно влияет на здоровье**
(2 стандартные дозы для мужчин, 1 стандартная доза для женщин в сутки).
Под одной стандартной дозой подразумевается 13,7 г (18 мл) этанола.
- 2** **Даже случайное, превышающее границы, употребление алкоголя увеличивает, например, риск несчастных случаев и происшествий.**
- 3** **Безопасных границ ежедневного потребления алкоголя не существует, т.к. даже малые дозы могут спровоцировать отклонения в состоянии здоровья.**



Основные принципы противораковой диеты

1



**Предупреждение
ожирения**

Рак
молочной
железы,
рак тела
матки

2



**Уменьшение
потребления жира**

Рак молочной
железы,
рак толстого
кишечника, рак
предстательной
железы

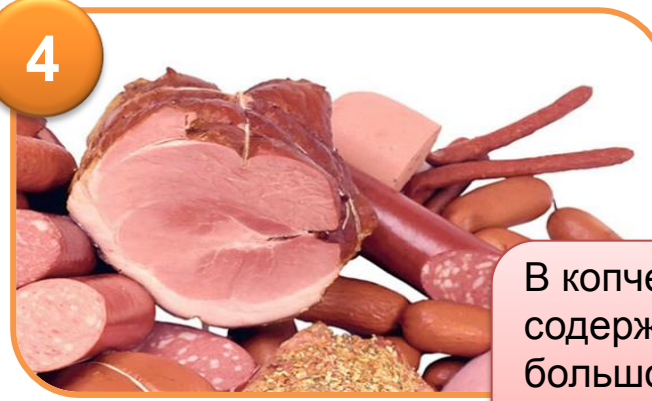
3



**Ограничение
потребления
алкоголя**

Рак полости
рта, пищевода,
печени,
молочной
железы

4



**Ограничение
потребления
копченой и соленой пищи**

В копченой пище
содержится
большое
количество
канцерогенов

Основные принципы противораковой диеты

5



Регулярное и достаточное
употребление растительной
клетчатки

6



Обязательное
присутствие в пище
овощей и фруктов

**Потребление фруктов
и некрахмалистых
овощей**

*Наибольшее
профилактическое
воздействие*

**Уменьшение
риска
развития рака**

- Снижает вероятность развития рака ротовой полости, пищевода и желудка
- Потребление фруктов достоверно связано со снижением риска развития рака легких

АНТИОКСИДАНТЫ

Самыми важными антиоксидантами, имеющими свойство омолаживать наш организм, являются **витамины А, Е, С и селен.**



Витамин Е

замедляет окисление жиров и подавляет рост свободных радикалов, ловит их внутри мембраны, препятствует образованию тромбов.

Содержится:

в растительных маслах, печени животных, яйцах, злаковых, бобовых, брюссельской капусте, брокколи, ягодах шиповника, семенах подсолнечника, арахисе, миндале.

При дефиците витамина Е происходит нарушение обмена жиров (старческие пятна на руках являются признаками разрушения жирных кислот). Дефицит витамин Е приводит к снижению уровня магния в тканях.

Витамин С

ловит свободные радикалы между клетками, в водном пространстве, нормализует уровень холестерина.

Содержится:

в свежих фруктах, овощах или ягодах: шиповнике, зеленом горошке, черной смородине, красном перце, ягодах облепихи, брюссельской капусте, красная и цветная капуста, клубника, ягоды рябины.

Витамин А

сохраняет эластичность сосудов и замедляет возникновение бляшек

Содержится: в печени, особенно морских животных и рыб, сливочном масле, яичном желтке, сливках, рыбьем жире.



Каротиноиды: томаты, цитрусовые, морковь, абрикосы, листья петрушки и шпината, тыква.

Селен

выполняет антиоксидантную защиту, отодвигая процесс старения, регулируя работу щитовидной железы.

Богатые селеном продукты: кокос, тунец, сардины, печень (свиная, говяжья), яйца, свиное мясо, говядина, молоко.



Антиоксиданты в 10 лучших продуктах

антиоксидантных единиц на 100 грамм

ФРУКТЫ:

- | | |
|----------------|-------|
| • Чернослив | 5,770 |
| • Изюм | 2,830 |
| • Черника | 2,400 |
| • Ежевика | 2,036 |
| • Земляника | 1,540 |
| • Малина | 1,220 |
| • Слива | 949 |
| • Апельсины | 750 |
| • Виноград кр. | 739 |
| • Вишня | 670 |

ОВОЩИ:

- | | |
|------------------------|-------|
| • Капуста | 1,770 |
| • Шпинат | 1,260 |
| • Брюссельская капуста | 980 |
| • Ростки люцерны | 930 |
| • Брокколи (цветки) | 890 |
| • Свёкла | 840 |
| • Красный перец | 710 |
| • Лук | 450 |
| • Зерно | 400 |
| • Баклажан | 390 |



РЕКОМЕНДАЦИИ (ЯПОНИИ)

- **употребляйте разнообразную пищу**, чтобы обеспечить себя сбалансированным питанием;
- **сохраняйте нормальную массу тела**;
- **избегайте переедания**, чтобы предупредить развитие ожирения;
- физическая активность должна соответствовать потреблению калорий (энергии);
- избегайте потребления больших количеств жира и имейте в виду, что **вид жиров также важен, как и их количество**;
- **используйте растительные масла вместо животных жиров**;
- **не употребляйте много поваренной соли**, стремитесь использовать менее 10г соли в день; **приготовление пищи дома вместо покупки продуктов промышленного производства** - один из путей снижения потребления соли;
- **процесс приготовления и приема пищи должен приносить удовольствие**, а сам прием пищи должен быть временем общения семьи.



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

МЫ ЕДИМ ДЛЯ ТОГО,



ЧТОБЫ ЖИТЬ