Начните вести здоровый образ жизни уже сегодня!

Горячая линия по вопросам ЗОЖ
8 (800) 200-02-00

Федеральное Бюджетное Учреждение Здравоохранения
«Центр гигиены и эпидемиологии в Республике Башкортостан»
Контактный телефон 8 (347) 287-85-00

02.fbuz vk.com/sesufa sesufa.ru

Федеральная служба
по надзору в сфере защиты прав
потребителей и благополучия человека

ЦЕНТР
ГИГИЕНЫ
И ЭПИДЕМИОЛОГИИ
В РЕСПУБЛИКЕ
БАШКОРТОСТАН

Здоровое питание легко и просто!

ЦЕНТР
ГИГИЕНЫ
И ЭПИДЕМИОЛОГИИ
В РЕСПУБЛИКЕ
БАШКОРТОСТАН

Здоровое питание — питание, которое обеспечивает рост, оптимальное развитие, полноценную жизнедеятельность, способствует укреплению здоровья и профилактике неинфекционных заболеваний (НИЗ), включая диабет, болезни сердца, инсульт и рак.

Принципы здорового питания

Российские специалисты с учетом рекомендаций ВОЗ обобщают правила здорового питания **в пять главных принципов:**

- Умеренность: исключает переедание, обеспечивая при этом потребности организма в калориях в соответствии с понесенными затратами энергии.
- Сбалансированность: наилучшим образом удовлетворяет потребности организма в жизненно необходимых и незаменимых пищевых веществах. Сбалансированное питание создает оптимальные условия для процессов метаболизма в организме.
- Четырехразовый прием пищи: предусматривает ежедневный прием пищи в небольших количествах в течение дня. Режим питания позволит вам удобнее планировать приемы пищи, не съесть лишнего, уберечь пищеварительный тракт от беспорядочного питания, чтобы органы и системы работали в соответствии с вашими индивидуальными биологическими ритмами.
- Разнообразность: позволяет организму выбирать необходимые ему для жизнедеятельности биологически активные вещества.
- Высокая биологическая полноценность: подразумевает ежедневное, систематическое потребление свежих, по возможности сырых овощей и фруктов, а также зелени. Это особенно важно в современных условиях повышенного темпа жизни и нервно-эмоциональных перегрузок.

02.fbuz vk.com/sesufa sesufa.ru

ЦЕНТР
ГИГИЕНЫ
И ЭПИДЕМИОЛОГИИ
В РЕСПУБЛИКЕ
БАШКОРТОСТАН

Как применять принципы здорового питания в повседневной жизни?

Важно ежедневно есть 400 г фруктов и овощей, помимо картофеля, и крахмалсодержащих корнеплодов.

Потребление жиров не должно превышать 30% от общей потребляемой энергии.
Насыщенные жиры (твердые жиры) должны составлять менее 10%, трансжиры (входящие в состав майонеза, маргарина, кетчупа, кондитерских изделий) – менее 1% от общей потребляемой энергии.

Свободные сахара* должны составлять менее 10% от общей потребляемой энергии, причем сокращение потребления до 5% и менее обеспечивает дополнительные преимущества для здоровья.

*Свободные сахара – это все сахара, добавляемые в пищевые продукты или напитки, а также сахара, естественным образом присутствующие в меде, сиропах, фруктовых соках и их концентратах.

Предпочтительно использовать йодированную соль, менее 5 г в день.

Вода – важнейший компонент человеческого организма и составляет приблизительно две трети массы тела (от 45% до 75%). Она нужна для поддержания объема сосудов, служит средой для транспортировки питательных элементов и помогает очистке организма от вредных веществ. Организм усваивает всю воду, включая ту, которая поступает из продуктов питания и других напитков.

02.fbuz vk.com/sesufa sesufa.ru