

# Азбука здорового питания

## 1. Еда нужна для жизни.

Съеденные продукты поставляют в организм человека энергию и необходимые вещества для поддержания здоровья.

## 2. Питайтесь полноценно.

Соотношение белков, жиров и углеводов за день должно примерно равняться 1:1:4.



## 3. Разнообразьте рацион.

Одни и те же продукты на столе – это скучно и чревато недобором важных питательных компонентов. Получить необходимый набор витаминов, микроэлементов и минеральных веществ можно только из длинного списка продуктов: овощей, фруктов, ягод, мяса, рыбы и морепродуктов, орехов, молочных продуктов, бобов, хлеба, макарон, ягод и зелени и др.

## 4. Ешьте чаще, чтобы не набирать вес.

Плотно позавтракайте, нормально пообедайте и скромно поужинайте, в промежутках между ними – перекусите фруктами, а перед сном — кисломолочный напиток. Таким образом, вы не будете испытывать чувство голода и сможете контролировать качество и количество принимаемой пищи.

## 5. Углеводы – основной источник энергии.

Они состоят из клетчатки, крахмала и сахара. Углеводы легко перевариваются и быстро поступают в кровь. При их нехватке тело начинает черпать энергию из белков, которые содержатся в мышцах, тем самым лишая организм строительного материала для жизненно важных гормонов и антител. Углеводная пища — это что-то сладкое.

**6. Меньше сахара.** Избыточный сахар в питании, это одна из причин лишнего веса. Читайте внимательно, что на этикетке. Добавленный сахар скрывается под другими названиями: сахароза, мальтоза, кукурузный сироп, патока, сахарный тростник, кукурузный сахар, сахар-сырец, мед, фруктовый концентрат. Откажитесь от сахара-рафинада и сладких напитков. Контролируйте содержание сахара в «здоровых» продуктах.

**7. Ешьте больше цельнозерновых продуктов.** В них есть сложные углеводы, которые перевариваются медленно и снижают тягу к сладостям. Включите в рацион крупы из нешлифованного зерна, хлеб с отрубями, хлебцы из муки грубого помола. В цельнозерновых продуктах меньше калорий, но есть витамины группы В, Е, кальций, калий, цинк, медь и другие полезные вещества. Самые полезные крупы – самые дешевые.



**8. Белки должны быть всегда.** Из белков образуются клетки организма, в частности, мышечная ткань. Гормоны, антитела – это тоже белки. Если в пище не хватает белков, снижается иммунитет, нарушаются гормональный баланс и восстановление тканей организма.

**9. Жиры нельзя полностью исключать.** Недостаток жиров приводит к дефициту витаминов, которые в нем содержатся, нарушению работы нервной и гормональной систем. В вашем рационе животные жиры должны составлять всего четверть, остальные растительные.

**10. Количество жиров необходимо контролировать.** Избыток жиров не только откладывается организмом про запас и образует лишний вес, но и нарушает работу печени и поджелудочной железы. Животные и растительные жиры одинаково калорийны. Нежирные молочные продукты на вкус не хуже, чем цельные, а калорийность рациона при их помощи можно сократить почти вдвое. Выбирайте нежирное мясо и птицу без кожицы. Откажитесь от жирной сметаны, кефира, майонеза и жирных сливок. Выбирайте продукты с низким процентом жира, замените жареные блюда на вареные или запеченные, используйте посуду с антипригарным покрытием, чтобы снизить количество масла при готовке. Помните, что растительные масла тоже содержат жир.

**11. Съедайте не менее 600 г фруктов, ягод и овощей в день.** Эти продукты содержат необходимые нам витамины. Овощи, фрукты и ягоды лучше есть сырыми или щадяще обработанными термически – так в них сохраняется больше витаминов и полезных веществ.

**12. Потребляйте рыбу и морепродукты минимум раз в неделю.** В жирной рыбе – скумбрии, сельди или семге — много незаменимых жирных кислот Омега-3, которые борются с заболеваниями сердца и сосудов. Для положительного эффекта лучше употреблять не менее трех рыбных блюд в неделю.

## 13. Обязательно включите в рацион молочные продукты.

Суточную норму кальция можно получить из полулитра молока, а витамина В2 – из стакана.



Кисломолочные продукты подходят и тем, кто не переносит обычное молоко. Они так же полезны, как и молоко, хорошо перевариваются и помогают поддерживать в порядке микрофлору кишечника. Ешьте молочные каши, молоко и крупы по составу хорошо друг друга дополняют и легко перевариваются вместе.

#### **14. Учите своих детей правильно питаться.**

Причины лишнего веса взрослых обычно заключаются в том, как



они питались в детстве. Дети не



способны к самоограничению, особенно

сладостей, поэтому приучайте себя и детей к фруктам и ягодам вместо выпечки и конфет.



#### **15. Не забывайте, что лишний вес,**

**это избыток питания или недостаток движения.** Вес увеличивается, когда

организм получает с пищей больше энергии, чем ему требуется. Не имеет значения, больше вы съели яблок или свиных отбивных. Если в организм поступает больше энергии, чем он может потратить – это приводит к увеличению веса. Причиной лишнего веса чаще всего является избыток животных жиров в питании. К таким продуктам относятся, например, колбасы, сливочное масло, твердые сыры, а также жирные сорта мяса – свинина и баранина.

Проверяйте свой вес, это сделать очень просто. Понять, есть ли у вас лишний вес, можно, рассчитав индекс массы тела (ИМТ) по специальной формуле.

ИМТ = масса тела в килограммах/(рост в метрах в квадрате). Если вы получили значение от 18,5 до 25, значит, лишнего веса у вас нет.

**16. Количество калорий зависит от вашего образа жизни.** Количество энергии, необходимой для организма, зависит от того, насколько вы активны. Если вы целый день сидите в офисе, то тратите около 1600 ккал – это очень низкая активность. При ежедневных занятиях фитнесом в день тратится до 2500 ккал – это средняя нагрузка. Тяжелый физический труд отнимает 4000 и более ккал в день.

**17. Соль.** Употребляйте не более 1 чайной ложки (6 грамм) соли в день. Заменяйте поваренную соль йодированной.

**18. Вода.** Ежедневно выпивайте 1,5-2 литра воды.

#### **19. Ограничьте употребление алкоголя.**

Безопасной для здоровья дозы алкоголя, по мнению ВОЗ, не существует.

**20. Обеспечивайте безопасность приготовления пищи.** Приготовленная пища должна храниться в холодильнике, а лучше – употребляться в свежем виде.

**Помните – здоровое питание, это просто и недорого.**

**Питайтесь правильно!**

Больше информации можно узнать на сайте, в Instagram и Telegram каналах  
**УЗ «Минская центральная районная клиническая больница»**

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

**Азбука  
здорового питания**

