

КАЧЕСТВО ЗДОРОВОЙ ЖИЗНИ



ЗДОРОВЫЙ ПЕРЕКУС

Чайпитие полезнее с сухофруктами, орехами и ягодами.



Свежие, замороженные или сушеные ягоды и фрукты являются оптимальными для десерта или «перекуса».



Используйте низкожировые или обезжиренные молочные продукты в качестве «перекуса». Выбирайте продукты без дополнительных сладких добавок!




Продукты из злаков, семян и орехов – отличный вариант для перекуса.





Низкокалорийные сладости – это миф! Старайтесь свести к минимуму употребление кондитерских изделий.




ОВОЩИ И ФРУКТЫ


 **400 грамм овощей** (кроме картофеля) и фруктов следует потреблять ежедневно. Больше можно – меньше нельзя!


 **5 порций овощей и фруктов** обеспечивают необходимый уровень пищевой клетчатки.


 **На завтрак, обед и ужин** употребляйте порцию овощей (салат с растительным маслом или рагу из овощей).

 **Два больших фрукта в день** – это минимум! Больше можно – меньше нельзя!

 **На десерт выбирайте фрукты, ягоды и сухофрукты!** Завершайте завтрак, обед и ужин фруктом

 **Самый оптимальный десерт – это ягоды.** Они имеют низкую калорийность, несут низкую углеводную нагрузку и обладают высоким содержанием пищевых волокон.

 **Цельные фрукты и ягоды** предпочтительны сокам, пюре и «смузи». Фрукты содержат пищевую клетчатку, сдерживающую быстрое усвоение сахаров.

 **Источниками пищевых волокон** являются овощи и фрукты в любом виде: свежие, приготовленные, сушеные или замороженные.

БЕРЕГИ ЗДОРОВЬЕ СМОЛОДУ

▶ Ежедневное потребление 400 грамм овощей и фруктов снижают риск развития инсульта на 35%.

▶ Два фрукта в день снижают риск развития депрессии на 15%, а два фрукта разного цвета – на 25%.

▶ Потребление рыбы 2 раза в неделю в качестве основного блюда снижает риск развития депрессии и повышения артериального давления на 15%, сахарного диабета – на 20%, а при более частом потреблении (до 3-4 раза в неделю) – на 30%.

▶ Потребление 30 г орехов (1-2 столовые ложки) ежедневно снижает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний на 30%.



▶ Ежедневный завтрак снижает риск развития ожирения и сахарного диабета. Пропуск завтрака способствует увеличению массы тела.

▶ Использование йодированной соли позволит избежать дефицита йода в организме и повысит умственную активность.

РАЦИОН ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ (ЕЖЕДНЕВНОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ ЦЕЛЬНЫХ ЗЛАКОВ, ОВОЩЕЙ, ФРУКТОВ, ОРЕХОВ, РЫБЫ В ОПТИМАЛЬНОМ КОЛИЧЕСТВЕ) СНИЖАЕТ РИСК СМЕРТНОСТИ НА 56%.



ГБУ "Курганский областной центр медицинской профилактики, лечебной физкультуры и спортивной медицины", 2022г.

По материалам Министерства здравоохранения Российской Федерации

25%
Углеводы:

крупы,
бобовые

30%
Углеводы
и клетчатка:
ОВОЩИ

25%
Белки:

мясо, птица, рыба,
морепродукты, яйца,
творог, сыр

20%
Витамины
и клетчатка:
фрукты,
ягоды

250мл
чистая вода

«ТАРЕЛКА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ»

Правильное соотношение между продуктами – залог полноценности рациона. Баланс между углеводами, жирами и белками – основа здорового питания.

Правило «тарелки здорового питания» заключается в правильном распределении «мест» для продуктов. Правило актуально для основных приемов пищи – завтрака, обеда и ужина.