



ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

Каждому человеку, который хочет жить долго и сохранить здоровье, силу и красоту, нужно знать, как правильно питаться.

ПОЛНОЦЕННОЕ ПИТАНИЕ ДОЛЖНО БЫТЬ:

- сбалансированным и достаточным по количеству белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ и воды;
- соответствовать энергетическим затратам.



ГЛАВНОЕ – СОБЛЮДАТЬ ДОВОЛЬНО ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА

- Питайтесь разнообразно, употребляйте продукты в основном растительного, а не животного происхождения.
- Соблюдайте 4–5-разовый режим питания.
- Ешьте хлеб, блюда из круп, макаронные изделия, рис или картофель несколько раз в день.
- Ешьте разнообразные овощи и фрукты, предпочтительно в свежем виде и выращенные в местных климатических условиях (не менее 400 граммов в день, не считая картофель).
- Контролируйте потребление жиров, заменяйте большую часть животных жиров растительными. Используйте при приготовлении пищи растительное масло.
- Старайтесь заменять жирное мясо и мясные субпродукты постными сортами мяса и птицей, рыбой, яйцами, бобовыми.
- Каждый день употребляйте молоко и молочные продукты (кефир, творог, йогурт, простокваша, сыр и др.) с пониженным содержанием жира.
- Избегайте чрезмерного употребления сахара и сладостей (тортов, пирожных, конфет, сладких газированных напитков и др.).
- Общее употребление соли, включая соль в хлебе и других продуктах, не должно превышать 5 г в день. Используйте йодированную соль.
- Отдавайте предпочтение свежим (или замороженным), но не консервированным продуктам. Готовьте пищу на пару, запекайте или варите в малом количестве воды.

- Соблюдайте питьевой режим.
- Следите за своим весом.
- Каждый день придерживайтесь умеренной физической активности (интенсивная ходьба не менее 30 минут в день).

Питание должно быть разнообразным. Чем шире набор пищевых продуктов, используемых в питании, тем больше необходимых веществ получит организм.

НОРМЫ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПИЩЕВЫХ ИНГРЕДИЕНТОВ

Средняя суточная потребность взрослого человека в пищевых веществах на 1 кг массы тела: белки – 1–1,5 г, жиры – 1–1,5 г, углеводы – 4–6 г. Суточная потребность взрослого человека в воде – 1,5–2 л.

Покупая продукты, обращайте внимание на этикетку, где указана энергетическая ценность, содержание белков, жиров и углеводов в 100 г продукта.



Среднее количество энергии, получаемой во время еды:

- 1 г жира – 9 ккал
- 1 г углеводов – 4 ккал
- 1 г белков – 4 ккал
- 1 г алкоголя – 7 ккал

- Суточная норма витамина А – 1 мг. Содержится в 20 г говяжьей печени, в 1,5 г рыбьего жира, в 40 г моркови, в 100 г петрушки, в яичном желтке, в 150 г кураги.
- Суточная норма витамина Е – 10 мг. Содержится в 1 ст. ложке подсолнечного масла, в 50 г лесных орехов или миндаля, в 30 г семян подсолнечника.
- Суточная норма витамина D – 2,5 мкг. Содержание витамина D в 100 г продуктов: в печени трески – 375 мкг, в рыбьем жире – 210 мкг, говяжьей печени – 2 – 3 мкг, сливочном масле – до 2,5 мкг.
- Суточная норма витамина В6 – 2 мг. Содержание витамина В6 в 100 г продуктов: картофеле – 0,22 мг, грецких орехах – 0,8 мг, фасоли – 0,9 мг, кедровых орехах – 122,4 мг.
- Суточная норма полиненасыщенных жирных кислот (ПНЖК) составляет 500 – 1000 мг. Содержание ПНЖК в 100 г следующих продуктов: в скумбрии – 5134 мг, в лососе – 2260 мг, в красной и черной икре – 6789 мг. Самое большое содержание ПНЖК – в 100 г льняного семени – 22813 мг.

- Суточная норма железа – 20 мг. Усвоению железа способствует витамин С. Содержание железа в 100 г продуктов: в говяжьей печени – 7 мг, в свиной печени – 20 мг, в чечевице – 12 мг, в гречке – 8 мг, в белой фасоли – 6 мг.
- Суточная норма кальция – 800–1000 мг. Самое большое содержание Са на 100 г продукта: в сыре пармезан – 1184 мг, в российском сыре – 500 мг, в листьях базилика – 370 мг, в белокочанной капусте – 210 мг.
- Суточная норма магния – 300–400 мг. Содержание магния в 100 г продуктов: в кунжуте – 540 мг, в пшеничных отрубях – 448 мг, в тыквенных семечках – 535 мг, в темном шоколаде – 200 мг в 1 плитке, в бананах – 32 мг.
- Суточная норма хрома – 50–70 мкг. Содержание хрома в 100 г продукта: в говяжьей печени – 32 мкг, в тунце – 90 мкг, в кукурузе – 22,7 мкг, в свекле – 20 мкг.
- Суточная норма йода – 100–150 мкг. Основной источник йода – морепродукты (мидии, кальмары, креветки), в 100 г которых содержится от 100 до 300 мкг йода, в морской капусте – 100 мкг, фейхоа – 300 мкг, 1 стакан свежих ягод клюквы содержит до 600 мкг йода.



Питайтесь правильно!

ГБУЗ КО «Калужский областной
Центр медицинской профилактики»
www.budzdorov-kaluga.ru

Издано в рамках регионального проекта
«Укрепление общественного здоровья»

2020 г. Тираж 30 000 экз.