❺ Предотвращают старение

Многие фрукты и овощи содержат антиоксиданты — вещества, которые защищают клетки организма от повреждений и старения. Больше всего антиоксидантов содержится в свежих ягодах и фруктах, овощах, зелени (шпинат, петрушка), орехах, морских водорослях, растительных маслах.

❻ Поднимают настроение

Многие фрукты, ягоды и овощи содержат такие вещества, как селен и фолиевая кислота. Они способствуют выработке в организме эндорфинов и серотонина, то есть веществ, отвечающих за хорошее настроение и удовлетворение.
В следующий раз, если у вас будет плохое настроение, побалуйте себя клубникой, малиной или мякотью банана — результат не заставит себя долго ждать!

5 ШАГОВ ПЕРЕХОДА НА ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

1. Откажитесь от досаливания готовых блюд. Суточное употребление соли — не более 3 г в сутки. Заменить соль можно сушеной морской капустой, измельченными водорослями, пряными травами, лимоном.

2. При выборе «перекуса» откажитесь от фастфуда, в том числе покупной выпечки — они содержат трансжиры, которые встраиваются в мембраны клеток и способствуют развитию онкологических и сердечно-сосудистых заболеваний. Лучшим выбором станет йогурт, кефир, фрукты и овощи.

3. При выборе мяса отдайте предпочтение кролику, индейке, курице без кожи, нежирным сортам говядины. Употребляйте рыбу не менее двух раз в неделю.

4. Возьмите за правило пить чай и кофе без сахара. Максимально ограничьте сладкие газированные напитки и соки промышленного производства, содержание сахара в которых составляет до 40 г на стакан. Пейте чистую воду.

5. Включите в свое меню свежие овощи и фрукты, не менее 600 г в день.
Они обеспечат надежную защиту вашего организма на клеточном уровне.

БУЗ УР «РЦМП МЗ УР» ПРИГЛАШАЕТ В ЦЕНТР ДИЕТОЛОГИИ НА БЕСПЛАТНЫЕ ЛЕКЦИИ «ШКОЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ», которые проходят каждый вторник в 16.00 и 18.00
(по предварительной записи).

Запись по телефону 8 (3412) 97-07-39.
г. Ижевск, пл. Им. 50-летия Октября, 21.

Информация подготовлена с использованием материалов ФГБУ «НМИЦ ПМ МЗ РФ»

ГОД ЗДОРОВЬЯ
В УДМУРТСКОЙ РЕСПУБЛИКЕ

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ УДМУРТСКОЙ РЕСПУБЛИКИ
БУЗ УР «РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ МЗ УР»

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ О ЗДОРОВОМ ПИТАНИИ

ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

ПРАВИЛО 1

Калорийность рациона должна соответствовать энергетическим затратам организма. Масса тела будет постоянной, если поступающая с пищей энергия равна расходуемой. Недостаточное получение энергии с пищей приводит к истощению организма, а избыточное потребление — к появлению избыточной массы тела и ожирению.

ПРАВИЛО 2

Питание должно быть дробным, регулярным, равномерным. Прием пищи — 5-6 раз в сутки, перерывы между ними не более 4 часов, легкий ужин — не позднее, чем за 2 часа, а кефир — за 1 час до сна.

ПРАВИЛО 3

Питание должно быть разнообразным и полноценным по содержанию пищевых веществ — белков, жиров, углеводов, минеральных веществ и витаминов. Сверьте свой рацион с пирамидой здорового питания.

ПИРАМИДА ВАШЕГО ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

Основу рациона питания должны составлять крупы, макаронные изделия из твердых сортов пшеницы, хлеб, овощи и фрукты. В день съедайте не менее 600 г свежих овощей и фруктов.

Важная часть рациона — рыба, нежирные сорта мяса (куриная грудка, индейка, говядина), молочные и кисломолочные продукты.

Потребление колбасных изделий, копченой пищи, сладостей и кондитерских изделий возможно только в ограниченном количестве.

В день пейте не менее 1,5 л воды (если нет противопоказаний), ограничьте употребление соли до 3 г, а сладкое (сахар в чистом виде, варенье, мед, конфеты) — до 50 г в сутки.

6 ПРИЧИН, ЧТОБЫ ЕСТЬ БОЛЬШЕ ФРУКТОВ И ОВОЩЕЙ

1 Доступны каждому

Покупка фруктов и овощей вместо «вредных» продуктов (колбасы, копчености, чипсы, фастфуд и др.) сделает ваш рацион правильным и поможет сберечь семейный бюджет.

2 Насыщают водой

Фрукты и овощи в основном состоят из воды, что делает их практически идеальной пищей, утоляющей жажду и голод одновременно.

3 Источник клетчатки

Фрукты и овощи содержат пищевые волокна (клетчатка, пектины). Это помогает бороться с тучностью, высоким артериальным давлением и другими факторами, увеличивающими риск сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний.

4 Кладезь витаминов

Витамины во фруктах и овощах взаимодействуют с микроэлементами, улучшающими их усвоение. А вот прием витаминов в виде таблеток может оказать и противоположный эффект. Только врач на основании анализов может выписать вам витаминные комплексы в тех количествах, которые вам необходимы.