



**ЗДОРОВАЯ
СЕМЬЯ**
ЗДОРОВОЕ
ПОКОЛЕНИЕ

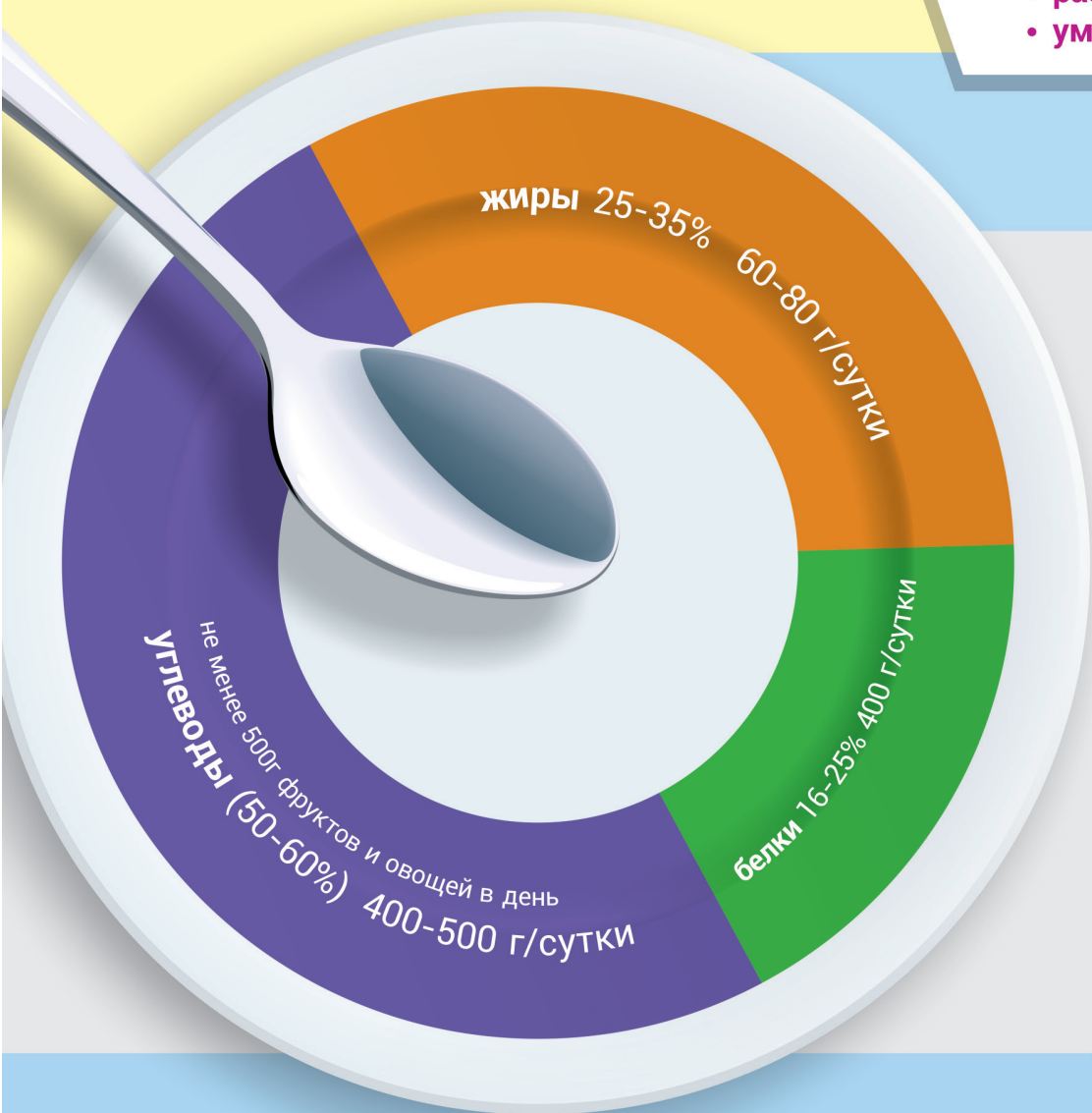
Министерство здравоохранения Московской области
ГБУЗМО МОНИКИ им. М.Ф. Владимирского
Московский областной центр медицинской профилактики

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

В борьбе с угрозой ожирения нужно придерживаться здорового питания и отдавать предпочтение полезным продуктам

Питание должно быть:

- сбалансированным
- разнообразным
- умеренным



РЕКОМЕНДАЦИИ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

WWW.VZDOROVYE.PF

Рекомендации на каждый день по здоровому питанию.

В рекомендациях представлена подробная информация об основах рационального питания, играющих ключевую роль в формировании здорового образа жизни в семье. Подробно рассмотрены преимущества и недостатки основных диетических подходов, направленных на снижение веса и профилактику сердечно-сосудистых заболеваний. Рекомендации на каждый день «Здоровое питание» - это руководство в помощь при формировании рациона питания для всех членов семьи.

Министерство здравоохранения Московской области
ГБУЗМО МОНИКИ им. М.Ф. Владимирского
Московский областной центр медицинской профилактики

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

Рекомендации на каждый день

Рекомендации подготовлены:

Мисникова И. В. — ведущий научный сотрудник отделения терапевтической эндокринологии ГБУЗ МО МОНИКИ им. М. Ф. Владимирского, профессор кафедры ФУВ ГБУЗ МО МОНИКИ, д.м.н.

Иванова Е. С. — главный врач Московского областного центра медицинской профилактики (филиал по медицинской профилактике ГАУЗ МО «Клинический центр восстановительной медицины и реабилитации»), профессор кафедры медицинской реабилитации и физиотерапии ФУВ ГБУЗ МО МОНИКИ им. М. Ф. Владимирского, к.м.н.

Шалягин Ю. Д. — заведующий отделом Московского областного центра медицинской профилактики (филиал по медицинской профилактике ГАУЗ МО «Клинический центр восстановительной медицины и реабилитации»)

Московская область, 2016

ПРИЧИНЫ РАЗВИТИЯ ОСНОВНЫХ ХРОНИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Образ жизни человека формируется под влиянием его семьи, близких, друзей, работы, а также собственных представлений о том как, где и с кем надо проводить время, как питаться, сколько и как отдыхать. Часто человек не осознает, на сколько его образ жизни влияет на его здоровье и продолжительность жизни. А главное, насколько положительные изменения в питании и расширение физической активности, могут воздействовать на его самочувствие и снизить риск многих опасных заболеваний. Под здоровым образом жизни понимают правильное питание, регулярную физическую активность, здоровый сон и отказ от вредных привычек.

В чем причина роста числа людей с ожирением? За последние 50-60 лет в большинстве стран произошли коренные изменения в образе жизни людей. Продукты питания стали более доступны. Ускорение темпа жизни повысило потребность в фастфуде и полуфабрикатах. Люди все реже готовят пищу дома, отдавая предпочтение перекусам на ходу. Все реже употребляется грубая пища,

малообработанное зерно. Для ускорения процесса приготовления и улучшения вкусовых качеств производители используют глубокую обработку продуктов. Чем продукт тщательнее обработан, тем быстрее он всасывается в кишечнике, что влечет за собой ряд негативных последствий для обмена веществ. Так эпидемию сахарного диабета 2 типа в Азии во многом связывают с употреблением пропаренного белого риса, который очень быстро повышает уровень сахара крови. Широкое распространение приобрели сладкие газированные напитки, особенно среди молодежи. Доказано, что регулярное употребление сладких напитков повышает риск ожирения и сахарного диабета 2 типа. Помимо изменений в питании большую роль в развитии ожирения отводят малоподвижному образу жизни. У большинства людей нет необходимости как раньше в регулярном физическом труде. Наоборот, для того, чтобы быть физически активными люди тратят деньги и свободное время, занимаясь фитнесом или различными видами спорта. Это требует определенных усилий, на которые идут не все.



Еще одна проблема, тесно связанная с нарушением обмена веществ, — это старение. Сегодня люди хотят долго оставаться молодыми, активными, востребованными в личной и социальной сфере. Развитие хронических заболеваний резко ускоряет процессы старения. Сахарного диабета 2 типа называют моделью ускоренного старения. Поэтому нормализация обмена веществ является непременным условием активного долголетия.

Очевидно, что самый действенный метод профилактики и лечения ожирения — это соблюдение принципов здорового питания и расширение физической активности. В настоящее время существует большое количество различных диет. В первую очередь они различаются по составу так называемых макронутриентов (углеводов, жиров и белков).

Ожирение у членов семьи может сказаться на здоровье будущих поколений. Если у обоих родителей нормальный вес, риск ожирения у ребенка составляет 1 к 10, если один родитель с ожирением – 4 случая из 10, а если оба родителя с ожирением – 8 случаев из десяти. Трудно преувеличить роль семьи в формировании здорового образа жизни у детей и подростков. Дети сегодня живут в мире, который больше предрасполагает к нездоровым пищевым предпочтениям и гиподинамии, чем к здоровому питанию и физической активности. Увлечение

фастфудом, употребление подслащенных напитков и много часов, проведенных за компьютером и просмотром телепередач, формируют образ жизни, ведущий к набору веса и развитию ожирения. Родители могут сформировать у ребенка здоровые пищевые предпочтения и предложить ребенку альтернативный подход к проведению досуга.

Профилактику ожирения следует начинать с раннего детства. Именно в этот период развиваются вкусовые предпочтения ребенка, он имитирует здоровое и нездоровое поведение своих родных. В 2010 году в мире около 43 млн детей дошкольного возраста имели избыточный вес или ожирение, что на 60% больше, чем в 1990. Риск ожирения у детей возрастает при отсутствии грудного вскармливания, сокращении времени сна, увеличении времени просмотра телепередач или занятий на компьютере. Родители должны приложить усилия для сведения этих рисков к минимуму. Очень важно ограничить прием нездоровой пищи и подслащенных напитков, организовывать активные игры и строго контролировать просмотр телепередач и игры на компьютере.

Еще одной серьезной задачей является отказ от вредных привычек: курения и чрезмерного употребления алкоголя. Пример родителей и других старших членов семьи является во многом определяющим для детей в плане их отношения к курению и алкоголю.



ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ О СОСТАВЕ ПРОДУКТОВ

Продукты питания состоят из **белков, жиров и углеводов**, которые являются энергетическим топливом для процессов обмена веществ, происходящих в нашем организме. Научитесь разбираться в составе продуктов и их основных свойствах. Это поможет Вам соблюдать принципы здорового питания и защитить себя и своих близких от развития серьезных хронических заболеваний, таких как ожирение, болезни сердца и сосудов, сахарный диабет.

Углеводы делятся на простые и сложные. Простые очень быстро всасываются в кишечнике и поэтому вызывают быстрый подъем сахара крови. Сложные сначала должны пройти процесс расщепления, поэтому всасываются медленно. К простым углеводам относят глюкозу, фруктозу, галактозу, сахарозу, мальтозу, лактозу. Глюкоза — основной источник энергии в организме, в первую очередь для головного мозга.

УГЛЕВОДЫ

Углеводы должны составлять около 50% от суточной калорийности пищи
ПРОСТЫЕ УГЛЕВОДЫ

1. глюкоза (виноградный сахар) содержится во фруктах, мёде, а также продается в аптеке в виде таблеток;
2. сахароза (пищевой сахар) имеется в обычном сахаре и продуктах с его добавлением, а также во фруктах;
3. фруктоза (фруктовый сахар) присутствует во фруктах, меде, а также может добавляться в напитки, конфеты и выпечку;
4. лактоза (молочный сахар) содержится в жидких молочных продуктах (молоко, кефир);
5. мальтоза (солодовый сахар) — в пиве.



СЛОЖНЫЕ УГЛЕВОДЫ

1. Злаки (бурый рис, нешлифованное зерно, гречка, перловка и т.п.)
2. Мука, макаронные изделия,
3. Овощи (в первую очередь крахмалистые — кукуруза, картофель).
4. Бобовые



Основными источниками углеводов в питании являются фрукты, овощи, корнеплоды и бобовые. Такие фрукты как яблоки являются источником сахаров (фруктозы), растворимой и нерастворимой клетчатки, немного крахмала. Овощи и корнеплоды в основном поставляют нерастворимую клетчатку и крахмал, бобовые — крахмал, 20—25 % протеина.

Скорость всасывания углеводов, содержащихся в пище, определяется гликемическим индексом. Углеводы, которые быстро расщепляются и всасываются в кишечнике имеют высокие гликемические индексы. Напротив, если расщепление идет медленно,

соответственно сахар крови повышается постепенно, гликемические индексы в этом случае низкие. **Гликемический индекс** определяют в процентах. За 100 % обычно принимают гликемический индекс глюкозы. Людям страдающим сахарным диабетом 2 типа, ожирением следует ограничить продукты с высокими гликемическими индексами. Быстрый подъем сахара крови у больных сахарным диабетом повышает риск его резких колебаний в течении дня, что ухудшает контроль за заболеванием. У лиц с ожирением быстрое всасывание углеводов ведет к выбросу гормона инсулина, иногда в избыточных количествах, что может усугублять нарушения обмена веществ.

На гликемические индексы влияют:

1. Степень обработки продукта (чем меньше продукт подвергся обработке, тем ниже гликемический индекс). Так, цельное зерно имеет низкий гликемический индекс, а мука из него — высокий.
2. Содержание клетчатки (клетчатка задерживает процесс всасывания углеводов, за счет этого гликемические индексы снижаются)
3. Степень зрелости фруктов. Более зрелые плоды быстрее всасываются и, следовательно, обладают более высокими гликемическими индексами. Естественно это не говорит о том, что надо есть незрелые фрукты, так как это может привести к расстройству деятельности желудочно-кишечного тракта.
4. Прием пищи, содержащей помимо углеводов еще и жиры и белки, снижает гликемические индексы последних.
5. Содержание кислоты замедляет процесс всасывания крахмалосодержащей пищи и соответственно гликемические индексы.

Обязательно следует включать в свой пищевой рацион продукты из цельного зерна. Это снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний и сахарного диабета 2 типа.

ЖИРЫ

Жиры являются необходимым компонентом пищи, их доля в суточном рационе — 25—35%



Основные виды жиров

- **Насыщенные жиры** содержатся в мясе, сале, креветках, яйцах (желток), сливках, молоке и молочных продуктах, шоколаде, топленом жире, растительном масле (пальмовое, кокосовое) и сливочном масле. Доля насыщенных жиров не должна превышать 10—12% от суточной калорийности.
- **Мононенасыщенные жиры** содержатся в мясе птицы, оливках, авокадо, кешью, арахисе, арахисовом и оливковом масле.
- **Полиненасыщенные жиры** содержатся в грецких орехах, миндале, орех-пекан, семечках, рыбе, подсолнечном, льняном, рапсовом, кукурузном, хлопковом, сафлоровом и соевом масле.

В большинстве случаев в продуктах представлена смесь насыщенных и ненасыщенных жиров. В суточной норме жиров должно быть не менее 2/3 ненасыщенных.

Насыщенные жиры содержат холестерин и их избыток в рационе может способствовать увеличению холестерина ЛПНП.

Ненасыщенные жиры не содержат холестерин, и, напротив, способствуют снижению холестерина ЛПНП.

Полностью исключать жиры из рациона не рекомендуется, так как они

необходимы для целого ряда процессов в организме, в частности для эффективного функционирования головного мозга и синтеза половых гормонов.

Трансжиры получают искусственным путем — методом переработки растительного жира. Из-за этого происходит изменение свойств продукта. В настоящее время доказано, что трансжиры повышают риск сердечно-сосудистых заболеваний и сахарного диабета 2 типа. Между тем трансжиры до сих пор широко используются в пищевой промышленности в кондитерских изделиях, соусах, майонезах, маргарине, спредах.

Как уменьшить количество трансжиров в рационе? Для этого необходимо меньше употреблять в пищу кондитерских изделий, изготовленных в промышленных условиях (бисквитов, крекеров, печенья, вафель, шоколада, кексов, пончиков), а также полуфабрикатов.

Жиры, подвергшиеся сильному нагреву и окислению, также могут оказывать негативное влияние на организм. Они могут присутствовать в таких продуктах, как картофель фри, чипсы, пончики, пирожки, блюда во фритюре, беляши и пр. Особо вредны продукты, приготовленные на многократно использовавшемся или прогорклом масле.

БЕЛКИ

Белки должны составлять 16—25% от суточной калорийности пищи

В среднем суточная потребность в белке составляет 1 г на 1 кг нормальной массы тела. Для пожилых людей норма белка может быть снижена до 0,8 на 1 кг массы тела/день, так как у них чаще возникают проблемы с выделительной функцией почек, на которые ложится основная нагрузка по возвращению белка в кровоток и выведению его избыточного количества.

С другой стороны, ограничение белка в рационе пожилых людей может иметь негативные последствия, так как способствует снижению объема и силы мышц — саркопении. В этом случае развивается слабость, быстрая утомляемость, снижается физическая активность. Это может снижать

продолжительность жизни пожилого человека. В настоящее время пересмотрены нормы суточного потребления белка для пожилых. Ранее считалось, что достаточно употреблять 0,8 г на 1 кг массы тела. Оказалось, что потребность в белке с возрастом увеличивается, он необходим для поддержания силы и объема мышц. Пожилым людям следует употреблять 1—1,2 г на кг, а при наличии такого заболевания как саркопения 1,5 г на кг массы тела. То есть при весе 80 кг норма потребления белка должна быть 80—120 г за сутки. К примеру 100 г куриной грудки содержит 25 г белка. Прием белка следует сочетать с физической нагрузкой в вечернее время, так как это способствует синтезу собственного белка в мышцах.



ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

Прием пищи играет важнейшую роль в жизни человека. Прежде всего с едой мы получаем необходимые вещества для поддержания процессов жизнедеятельности организма. Пища является источником энергии, которая расходуется для строения и поддержания функции клеток, протекания всех процессов обмена веществ.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

1. Каждый день съедайте завтрак, обед и ужин.
2. Полезно начинать день со стакана теплой воды, в которую можно добавить немного лимонного сока. Это может помочь стимулировать работу желудочно-кишечного тракта.
3. Никогда не ешьте до чувства переполненности. Следует остановиться, когда Вы сыты на 80%.
4. Старайтесь съедать овощи и фрукты на каждый прием пищи. Лучше, если они будут разного цвета. Овощи и фрукты могут быть основой салатов, а также входить в состав соков и молочных коктейлей.
5. На обед и ужин доля овощей на тарелке должна составлять от 1/2 до 2/3 частей, 1/4 — пища, с высоким содержанием белка (рыба, курица, индейка, кролик, редко — говядина, свинина), 1/4 — гарнир (гречка, необработанный рис, чечевица, редко — картофель).
6. На каждый прием пищи старайтесь съедать пищу с высоким содержанием белка (размером с ладонь).
7. Каждый день съедайте порцию (30 г) орехов. Отдавайте предпочтение грецким орехам, миндалю и фундуку.
8. Ешьте меньше полуфабрикатов или вообще откажитесь от них.
9. Замените пропаренный рис, макароны, белый хлеб на необработанный рис, макароны и хлеб с добавлением цельного зерна.
10. Старайтесь разнообразить свой рацион, не ешьте одни и те же продукты несколько дней подряд.
11. Добавляйте растительное масло (льняное, оливковое, рапсовое) в салаты и другую готовую пищу. Старайтесь меньше нагревать их. Эти масла при нагревании окисляются и образуются вредные вещества, способные повреждать клетки. При жарке можно использовать небольшое количество сливочного или кокосового масла, которые более стабильны при высоких температурах. Старайтесь чаще запекать или варить пищу, можно использовать приготовление на открытом огне.
12. Ешьте медленно, тщательно пережевывайте пищу.
13. Старайтесь не есть в моменты сильного стресса или усталости. Лучше выпить немного воды.
14. Выпивайте ежедневно около 2 литров жидкости (если врач не рекомендовал другой пищевой режим), включая супы, бульоны, овощные соки и травяные чаи.



ПРИМЕРЫ ДНЕВНОГО РАЦИОНА

Завтрак	Обед	Ужин	293
Творог 5% Джем или мед 1 ст.л. Хлеб зерновой 1 к. Кофе с тростниковой сахаром	181 64 65 38	100 300 208 140	150 гр 150 гр 1 чаш 1 чаш
Вареные яйца Салат (помидор, семя льна, зелень, оливковое масло)	348 138 138 10	786 150 375 150 65 20	150 гр 1 чаш 150 гр 1 чаш 1 кус 1 шт
Вода с лимон соком			1 чаш
Овсяная каша на молоке с малиной, миндаём чай с тр. Сахаром	286 276 38	760 290 276 65 150	120 гр 1 чаш 1 чаш 1 чаш
			1 чаш

КАК ВЫБИРАТЬ ПРОДУКТЫ В МАГАЗИНЕ



- Составьте список необходимых продуктов заранее и постарайтесь его придерживаться.
- Избегайте походов в магазин, когда вы голодны.
- Внимательно читайте состав продуктов на упаковке.
- Выбирайте продукты с меньшим количеством калорий и минимальным содержанием транс жиров, холестерина и соли.
- Обязательно покупайте фрукты, овощи и цельнозерновые продукты. Каждый раз старайтесь покупать овощи зеленого цвета и травы.
- Выбирайте сыр и салатные заправки с пониженным содержанием жира или вообще откажитесь от их покупки.
- Откажитесь от покупки высококалорийных продуктов (кексы, пирожные, мороженное, тортики, конфеты).

КАК ВЕСТИ СЕБЯ В КАФЕ ИЛИ РЕСТОРАНЕ

- Не стесняться уточнить состав блюда или способ его приготовления у официанта.
- Уточнять размер порций и содержания жира и калорий в блюде (иногда такая информация предоставляется).
- Выбирать блюда на гриле, вареные или приготовленные на пару, вместо жаренных.
- Стараться сделать заказ первым, чтобы не попасть под влияние остальных (могут вас соблазнить вкусными вредными блюдами).
- Всегда заказывать наименьшую по размерам порцию (можно выбрать из детского меню).
- Можно съесть половину порции, а остальное забрать домой и съесть позже.
- Просить заправку к салату и соусы принести отдельно.
- Заказать на закуску салат, а основное блюдо разделить с другом.



ВРЕД РЕЗКОГО СНИЖЕНИЯ МАССЫ ТЕЛА ПРИ СОБЛЮДЕНИИ ДИЕТЫ



Если у вас лишний вес и вы решили похудеть, снижение веса должно происходить постепенно. Ваша цель достичь за год 7—10% снижения веса от исходного, затем необходимо поддержать достигнутый результат.

Резкое ограничение в калорийности питания может замедлить обмен веществ. При возвращении к привычному режиму питания калории будут расходоваться медленнее, чем раньше, что приведет к набору массы тела.

При резком ограничении в калорийности питания кроме потери жировой массы снижается объем мышечной массы. Это особенно опасно у пожилых людей, у которых это может способствовать развитию саркопении (слабость и сниженный объем мышц).

Голодание может нанести вред пациентам с ожирением. Ослабевают иммунная защита, нарушается электролитный баланс, ухудшается состояние сердечно-сосудистой системы, происходит сбой в работе эндокринных органов.

РОЛЬ ПОТРЕБЛЕНИЯ ЖИДКОСТИ

Вода является транспортером питательных веществ, регулирует температуру тела, формирует структуру клеток и тканей, поддерживает сердечно-сосудистую функцию. На водный баланс влияют прием жидкости, особенности питания, физическая активность, температура окружающей среды, возраст и ряд других как внутренних, так и внешних факторов. Кожа, легкие, почки и желудочно-кишечный тракт участвуют в выведении жидкости. Дефицит воды резко негативно сказывается на работе целого ряда органов и систем.

Общие потери жидкости составляют в среднем 1500—3100 мл/сут (в умеренном климате).

Здоровый образ жизни предполагает достаточное употребление жидкости в течение дня.



НОРМЫ ПОТРЕБЛЕНИЯ ЖИДКОСТИ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ВОЗРАСТА И ПОЛА

	Возраст (годы)	Суточное потребление жидкости, включая воду	Суточная потребность в воде
Дети			
	1-3	6ст (1300мл)	4ст (900мл)
	4-8	7ст (1700мл)	5ст (1200мл)
Подростки			
Юноши	9-13	10ст (2400мл)	8ст (1800мл)
	14-18	14ст (3300мл)	11ст (2600мл)
Девушки	9-13	9ст (2100мл)	7ст (1600мл)
	14-18	10ст (2300мл)	8ст (1800мл)
Взрослые			
Мужчины	19+	16ст (3700мл)	13ст (3000мл)
Женщины	19+	11ст (2700мл)	9ст (2200мл)

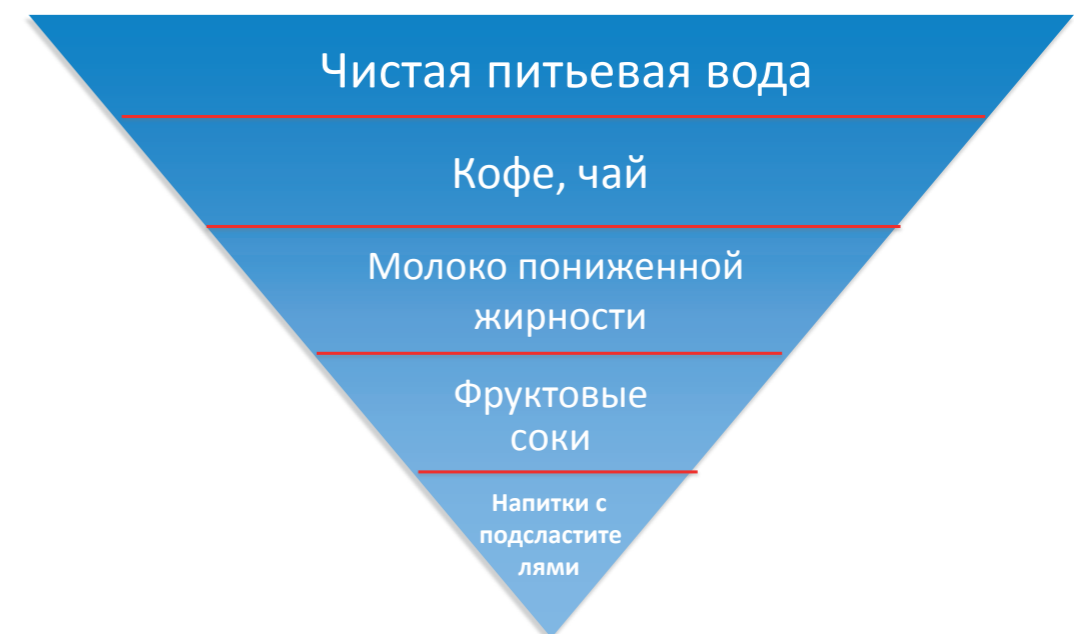


Очень важно восполнять потери жидкости за счет употребления чистой питьевой воды. Умеренное употребление кофе, если это не провоцирует подъем артериального давления или сбой сердечного ритма также допустимо и даже способствует снижению риска развития сахарного диабета 2

типа. Необходимо свести к минимуму употребление напитков с подсластителями, так как они способствуют набору массы тела и увеличивают риск развития сахарного диабета. Родители должны резко ограничить прием подобных напитков детьми.



ПИРАМИДА УПОТРЕБЛЕНИЯ ЖИДКОСТИ



ДИЕТЫ ДЛЯ КОНТРОЛЯ ВЕСА

западная низкожировая диета

В настоящее время существует огромное число разнообразных диет, однако не всегда их эффективность, а главное безопасность признается медицинским сообществом.

Наибольшее распространение и признание врачей традиционной медицины получила **западная низкожировая диета**. Она

предполагает ограничение жиров до 30% от суточной калорийности, достаточно большую долю углеводов — 50—60% и белков — 15—20%. На рисунке представлены продукты, составляющие основу западной низкожировой диеты и продукты, употребление которых следует сократить до минимума.

↑

Овощи и фрукты – 3-5 порций в день
 Продукты из цельного зерна
 Клетчатка 25–40 г/сут
 Нежирные молочные продукты
 Нежирные сорта мяса и рыбы

↓

Насыщенные жиры (до 7%)
 Холестерин
 Сахар
 Соль
 Алкоголь
 Зерновые (очищенные)

Эта диета оказывает положительное воздействие на уровень жиров и глюкозу крови, а также снижение повышенного артериального давления. Однако пока не удалось доказать, что данный подход к питанию уменьшает риск развития сердечно-сосудистых болезней. Кроме того, такую диету достаточно сложно соблюдать из-за резкого ограничения жира в рационе.

СРЕДИЗЕМНОМОРСКАЯ ДИЕТА

В качестве альтернативы западной низкожировой диеты предлагается **средиземноморская диета**. Доля жиров в средиземноморской диете расширена до

40%, доля углеводов — 40—45%, белков — 15—20%. При этом рекомендуются продукты, богатые поли- и мононенасыщенными жирами.

↑

Орехи
 Оливковое масло
 Овощи
 Фрукты
 Зерновые (цельные)
 Бобовые

↓

Насыщенные жиры
 Холестерин
 Сахар
 Соль
 Крепкий алкоголь
 Зерновые (очищенные)
 Красное мясо

Эффективность средиземноморской диеты на сегодня доказана. В исследовании, *Predimed* в которое было включено 7447 человек с высоким риском сердечно-сосудистых заболеваний (ССЗ), у тех, кто соблюдал средиземноморскую диету, реже развивались сахарный диабет 2 типа, сердечно-сосудистые заболевания, старческое слабоумие и некоторые виды рака. Приверженность средиземноморской диете можно оценить по специальной шкале.

ШКАЛА ПРИВЕРЖЕННОСТИ СРЕДИЗЕМНОМОРСКОЙ ДИЕТЕ

Использование только оливкового масла для приготовления пищи	Да
Сколько оливкового масла вы употребляете ежедневно?	4 ст. ложки и более
Сколько порций овощей в день (200 г — одна порция)?	2 порции и более
Сколько фруктов в день (включая натуральные соки)?	3 порции и более
Сколько порций мяса и продуктов из мяса в день?	Менее 1
Сколько порций бобовых (150 г) в неделю?	3 и более
Сколько порций масла, маргарина и крема в день?	Менее 1
Как много сладких напитков в день?	Менее одного стакана в день
Сколько вина выпиваете в неделю?	7 и более бокалов
Сколько рыбы в неделю (одна порция — 100—150 г)?	3 и более
Сколько раз в неделю кексов, бисквитов, пирожных и тортов?	Менее 3
Сколько порций орехов в неделю (1 порция - 30 г)?	3 и более
Предпочтение курице, индейке, кролику, а не говядине, свинине и баранине	Да
Как часто употребляете томатный соус с оливковым маслом в неделю?	Более 2 порций

Очевидно, что люди проживающие в северных регионах и далеко от Средиземного моря не в состоянии длительно соблюдать такой режим питания. Однако отдельные компоненты средиземноморской диеты могут быть внедрены в рационы питания людей из разных стран.

НОВАЯ скандинавская диета

Еще одним вариантом альтернативной диеты является **новая скандинавская диета**. В качестве альтернативы предложено употребление вместо средиземноморских фруктов — северных ягод (клюквы, брусники, морозники),

вместо оливкового — рапсового масла, а также делается акцент на употребление рыбы холодных морей. Кстати для жителей нашей страны альтернативой оливковому и рапсовому маслам может быть льняное масло.



ВЫСОКОБЕЛКОВАЯ диета

Большую популярность в последние годы приобрела высокобелковая диета, которая предполагает увеличение доли белка до 30%. В настоящее время наиболее известны и популярны два варианта высокобелковых диет. Диета Аткинса (предложена Робертом Аткинсом в 2001 г.) предполагает сокращение углеводов и резкое расширение в рационе продуктов богатых белком. На диете Монтиньяка (предложена Мишелем Монтиньяком в 2003 г.) сокращается потребление продуктов с высокими гликемическими индексами и увеличивается доля белков.

Соблюдение высокобелковой диеты (30% белка/сутки) способствует более выраженному снижению массы тела по сравнению с обычными гипокалорийными диетами (15% белка/сутки). Этому феномену существует несколько объяснений. По данным некоторых исследований

высокобелковая диета снижает аппетит. Так, Weigle DS и соавторы провели эксперимент, в процессе которого группа испытуемых перешла с низкобелковой диеты (15% от суточной калорийности) к высокобелковой диете (30% от суточной калорийности). В начале, после перехода на высокобелковую диету, испытуемых просили съесть все, что для них приготовлено. В этот период их вес не изменился. Затем им разрешили оставлять еду на тарелке, если они уже наелись. В этот период вес начал снижаться. Был сделан вывод, что высокобелковая диета снижает аппетит. Однако такая диета показана не всем. Повышенное потребление белка рекомендуется лицам пожилого возраста для профилактики и лечения потери мышечной массы и силы. Но только при нормальной работе почек. Если функция почек снижена, дополнительная нагрузка белком нежелательна.

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ С ДЕТСТВА



- **Родители, бабушки и дедушки должны быть образцом** для подражания. Дети часто перенимают привычки в питании у родных. Если дети видят, что родители пытаются правильно питаться, они следуют их примеру. Ребенок должен понимать, что хорошее здоровье является важным для его семьи.
- Необходимо **поощрять детей** за желание и попытки придерживаться здорового образа жизни.
- Не награждайте детей просмотром телепередач, видеоиграми, конфетами или чипсами за хорошо проделанную работу. Найдите другие способы, чтобы отпраздновать хорошее поведение.
- **Совместный здоровый досуг** должен

включать: прогулки, поездки на велосипедах, купание, подвижные игры на улице, а не совместное поедание праздничного торта.

- **Отучайте детей от частых перекусов на ходу**, которые увеличивают риски ожирения и сердечно-сосудистых заболеваний.
- Вместе с ребенком **приготовьте здоровую пищу**.
- **Обучайте детей** через игру чтению этикеток на продуктах. Вся семья будет знать, что хорошо для их здоровья, а что нет. Эта привычка помогает изменить отношение к выбору продуктов на всю жизнь.
- Старайтесь контролировать питание ребенка вне дома.



ЗДОРОВЬЕ СЕМЬИ МОЖНО СОХРАНИТЬ, ЕСЛИ

- ЗНАТЬ КАК ЭТО СДЕЛАТЬ
- СТРЕМИТЬСЯ К ЭТОМУ САМОМУ
- УВЛЕЧЬ СВОИМ ПРИМЕРОМ ОСТАЛЬНЫХ.

РЕКОМЕНДОВАНО ИСКЛЮЧИТЬ ИЗ РАЦИОНА ПИТАНИЯ



РЕКОМЕНДОВАНО ОГРАНИЧИВАТЬ В РАЦИОНЕ ПИТАНИЯ



РЕКОМЕНДОВАНО СОСТАВИТЬ РАЦИОН ПИТАНИЯ ИЗ ПРОДУКТОВ



РЕКОМЕНДОВАНО СОСТАВИТЬ РАЦИОН ПИТАНИЯ ИЗ ПРОДУКТОВ

УДК
614.2
613.6.01
ББК 51.1(2)5



«ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ»
рекомендации на каждый день
— Московская область, 2016. — 24 с.

При реализации проекта используются средства государственной поддержки, выделенные в качестве гранта в соответствии с распоряжением Президента Российской Федерации №79-рп от 01.04.2015 и на основании конкурса, проведенного Общероссийской общественной организацией «Союз пенсионеров России».