



**ЧТО ЭТО ТАКОЕ?**



## Питание является определяющим фактором

- 1 **нормального роста и развития организма**
- 2 **физической и умственной активности**
- 3 **формирования устойчивости к возникновению болезней**
- 4 **здоровья**
- 5 **долголетия**



## Основные нарушения питания современного человека

### дефицит



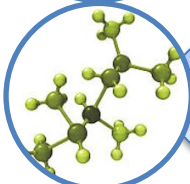
животных белков



полиненасыщенных  
жирных кислот



ВИТАМИНОВ



макро- и  
микроэлементов



ПИЩЕВЫХ ВОЛОКОН

### избыток



животных жиров



сахара



СОЛИ



Эти нарушения наблюдаются практически у всех возрастных и социальных групп **круглый год**.

## Принципы рационального питания

1

Частота приемов пищи  
3-5 раз в день



2

Питание должно состоять из разнообразных пищевых продуктов



3

Уменьшить потребление насыщенных жирных кислот за счет жирных сортов мясных и молочных продуктов



4

Выбирать молочные продукты с низким содержанием жира или обезжиренные



5

Ограничение сладкого (легко усвояемых углеводов)



6

Регулярно, 2-3 раза в неделю употреблять рыбу





## Принципы рационального питания

7 Употреблять не менее 400 граммов фруктов и овощей в день



8 Регулярно есть блюда, содержащие крахмал и клетчатку



9 Избегать чрезмерного употребления соленых продуктов



10 Выпивать 1,5-2 литра жидкости в сутки



11 Контролировать вес



12 Старайтесь не употреблять алкоголя



## 1. Частота приемов пищи

- Наиболее желательно – **3-4 раза**
- Допустимо – **5-6 раз**





# ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

## 2. Питание должно состоять из разнообразных пищевых продуктов

### ● ФРУКТЫ И ОВОЩИ

- Наименьшая заменимость
- Необходимо употреблять регулярно
- Бедны белком
- Вит В – мало
- Вит Д, В12, А – нет
- Вит Е – облепиха, авокадо
- Жиры содержат только авокадо и облепиха



- **ОРЕХИ** – прекрасный источник белка, незаменимых жирных кислот

- **ОВОЩИ И ФРУКТЫ, ЯГОДЫ, НЕЗРЕЛЫЕ ОРЕХИ** – источник витамина С, фолиевой кислоты, вит К, бета-каротина
- **ПАРНОЕ МОЛОКО, СЫРОЕ МЯСО С КРОВЬЮ** – вит С
- **ХЛЕБ, КРУПЫ, МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ** – вит В
- **МОЛОКО** – полноценный белок, кальций, мало железа



В рационе должно быть

**не менее 30 разных продуктов** (Япония)





## ОСНОВНЫЕ ПИТАТЕЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА

### МАКРОНУТРИЕНТЫ

- **55-70%** - углеводы  
(предпочтение цельнозерновым продуктам)
- **10-15%** - белки
- **20-30%** - жиры

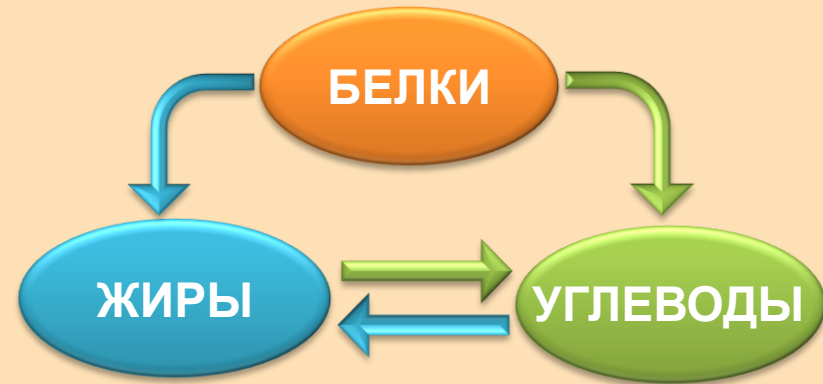
### МИКРОНУТРИЕНТЫ

- **ВИТАМИНЫ**
- **МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА**

# БЕЛКИ

- В организме >10000 видов белков
- Постоянно идёт синтез белка, останавливающийся при отсутствии хотя бы 1АК
- Запасов белка в организме нет

## Взаимное превращение веществ в организме



### СУТОЧНАЯ НОРМА

(г/кг МТ)

3-5 лет - 3

5-7 лет - 2

7-21 года - 1,5

взрослые - 1,0

пожилые - 0,8

45-50% животный белок

МТ = рекомендуемая МТ

### ИЗБЫТОК

- перегрузка печени и почек
- увеличение гнилостных процессов в кишечнике
- сдвиг РН среды в кислую сторону
- онкогенный эффект гемового железа

### ДЕФИЦИТ

- снижение иммунитета
- снижение синтеза гормонов и ферментов
- уменьшение пластической функции
- снижение объёма дыхания в 2 раза
- не усваивается витамин С
- выпадение волос и ломкость ногтей и т.д.

**Н.В.! Единовременно усваивается только 30 гр белка (лишнее подвергается гниению в кишечнике).**

# БЕЛКИ



## ЖИВОТНЫЕ

- высокая биологическая ценность
- легко перевариваются
- Усвоение >90%

АК >250  
используются  
только **20**  
**НАК 8**

## РАСТИТЕЛЬНЫЕ

- низкая биологическая ценность
- трудно перевариваются
- усвоение > 60-80%



## СТЕПЕНЬ УСВОЕНИЯ

- яйцо – 90-100%
- молоко – 83%
- сыр – 75%
- мясо – 70%
- рыба – 66%
- бобовое – 55%
- зерновые – 50%

## ПОВЫШЕННАЯ ЦЕННОСТЬ

- ✓ яйцо + молоко + картофель
- ✓ яйцо + молочные продукты
- ✓ хлеб + молочные продукты

# БЕЛКИ

## БЕЛОК ВЫСОКОЙ БИОЛОГИЧЕСКОЙ ЦЕННОСТИ

**1 единица – 6г.**

**25г** отварного или жареного мяса, птицы  
**30г** рыбы  
**25г** морепродуктов  
**45г** котлет (мясо, птица)  
**25г** твердого сыра  
**200г** бобовых  
**1** чашка молока  
**30г** нежирного творога  
**200г** мороженого или сметаны

## В 100 Г СЪЕДОБНОЙ ЧАСТИ ПРОДУКТА

говядина - **18,6г**  
печень говяжья - **17,9г**  
свинина - **11,4г**  
баранина - **20,0г**  
кура - **18,2г**  
яйца - **12,7г**  
колбаса варёная - **12,2г**  
треска - **17,5г**  
навага - **16,0г**  
молоко - **2,8г**  
творог - **14,0г**  
сыр - **19,5-31,0г**

## БЕЛОК НИЗКОЙ БИОЛОГИЧЕСКОЙ ЦЕННОСТИ

**1 единица – 2г.**

**30г** хлеба  
**80г** крупяной каши  
**50г** готовых макаронных изделий  
**80г** отварного риса  
**100г** сырых овощей  
**120г** готовых овощей







# ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

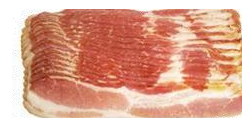
## 3. Уменьшить потребление насыщенных жирных кислот за счет жирных сортов мясных и молочных продуктов

**Ограничение твердых жиров промышленных производств: маргарины, кулинарные жиры**

- Ешьте меньше насыщенных жиров



- Удаляйте видимый жир, кожу с птицы



- Меньше жарить на твердых жирах



- Использовать растительные масла для жарки

- (Самый полезный – свиной жир)





# ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

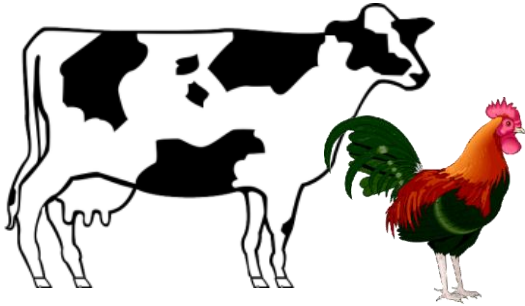
## 4. Молоко и молочные продукты

Выбирайте молочные продукты с низким содержанием жира или обезжиренные



# ЖИРЫ

## НАСЫЩЕННЫЕ (ТВЕРДЫЕ)



Жиры  
животных  
и птиц

## НЕНАСЫЩЕННЫЕ (ЖИДКИЕ)



Растительные  
масла  
и рыбий жир

## ФУНКЦИИ ЖИРОВ

**Строительная** (входят в состав клеточных мембран)

**Энергетическая** (1 г жира при окислении дает 9 ккал энергии)

**Защитная** (теплорегуляция, механическая защита органов)

**Запасная** (запас энергии и воды)

**Регулирующая** (обмен веществ в организме)

## Оптимальная суточная норма:

● **Растительного  
масла**

**25-30 г**



● **Животных  
жиров**

**50-60 г**



### Содержат скрытые жиры:

колбасы,  
сосиски,  
паштеты, птица  
с кожей,  
творожная масса,  
сыры

### Нежирная белковая еда:

телятина,  
птица без кожи,  
морепродукты,  
нежирная рыба,  
творог, молочные  
продукты, яйца

## Холестерин в 100 г продукта

- Мозги – **6000** мг
- Свинина – **1200** мг
- Утка – **760** мг
- Печень – **600** мг
- Почки – **400** мг
- Устрицы – **325** мг
- Креветки, крабы – **150** мг
- Говядина – **110** мг
- Индейка – **80** мг
- Телятина – **80** мг
- Цыплёнок – **80** мг
- Масло сл-ное – **300** мг
- Сыр - **450-580** мг
- Сливки - **75-100** мг
- Сметана - **75-150** мг
- Яйцо желток – **1480** мг
- Яйцо **перепелиное** – **600** мг
- Горбуша – **280** мг

**В растительных  
продуктах нет!**



● Растительного  
масла

**25-30 г**

● Животных  
жиров

**50-60 г**

**Оптимальная  
суточная норма:**



**Содержание жиров в 100г съедобной части продуктов**

### **Очень большое (более 80)**

*Масло (растительное, топленое, сливочное), твердые маргарины, жиры кулинарные, шпик свиной*

### **Умеренное (10-19)**

*Сыры плавленые, творог жирный, мороженое сливочное, яйца, баранина, говядина и куры жирные, сардельки говяжьи, семга, осетр, сайра, сельдь жирная, икра рыб, авокадо*

### **Большое (20-40)**

*Сливки и сметана (20 % жирности и более), сыр, свинина мясная, утки, гуси, колбасы полукопченые и вареные, шпроты (консервы), шоколад, пирожные, халва*

### **Малое (3-9)**

*Облепиха, молоко, кефир жирный, творог полужирный, мороженое молочное, баранина, говядина и куры нежирные, скумбрия, ставрида, сельдь нежирная, горбуша, килька, сдоба, конфеты помадные, овсяная крупа*

### **Очень малое (менее 3):**

*Творог обезжиренный, кефир нежирный, судак, треска, хек, щука, фасоль, крупы, хлеб*

# 10 Г ЖИРА СОДЕРЖИТСЯ В СЪЕДОБНОЙ ЧАСТИ СЛЕДУЮЩИХ ПРОДУКТОВ:

- 10 г растительного масла;
- 11 г шпика свиного;
- 12 г сливочного масла, твердого маргарина;
- 16 г майонеза типа «Провансаль»;
- 20 г свинины жирной;
- 25 г колбасы копченой;
- 30 г свинины мясной, шпрот (консервы), шоколада, торта с кремом;
- 35 г сыра, халвы;
- 55 г творога жирного, скумбрии;
- 60 г сельди жирной, говядины и кур жирных;
- 90 г мяса кролика, говяжьей колбасы, яиц (2 яйца);
- 100 г сливочного мороженого, сливок 10 %-ной жирности, говядины нежирной;
- 110 г творога полужирного;
- 125 г кур нежирных;
- 160 г овсяной крупы;
- 200 г ставриды;
- 310 г цельного молока, кефира жирного, пшена, гречневой крупы;
- 500 г хека;
- 1 кг трески, судака, щуки, риса, манной крупы.



# ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

## 5. Ограничение сладкого

- **Ешьте меньше сахара**, но нет необходимости отказываться совсем
- **Норма потребления сахара** – не более 10% от суточной калорийности:

**2000 ккал**

**10%**

**200 ккал : 4 ккал =**

**50 г**

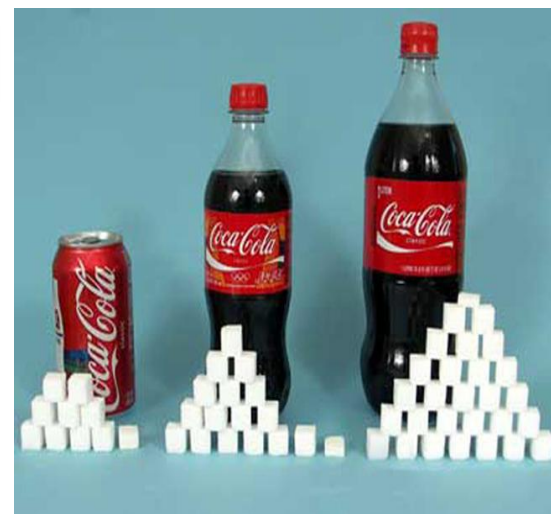
**10 г:**

2 кусочка сахара,

25 г пряников, 70 г мороженого,

130 г пепсиколы,

13 г карамельных, помадных конфет



Норма потребления  
простых углеводов в день -

50г.

В 500 г. фруктов  
и овощей содержится

20-25 г

простых углеводов



В 4-х  
кусочках сахара

20 г

простых углеводов.





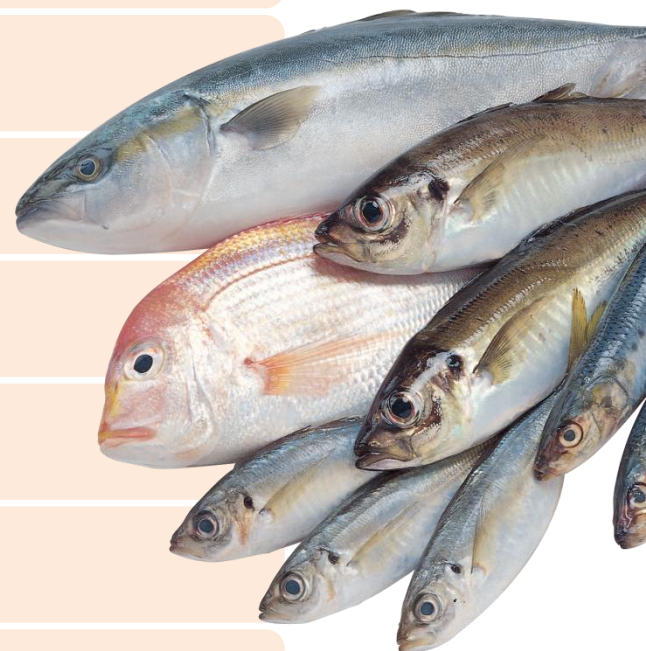


# ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

## 6. Регулярно 2-3 раза в неделю употребляйте рыбу

### Омега-3 ПНЖК

- расширяют сосуды
- повышают выносливость
- уменьшают боль и отёчность тканей
- расширяют бронхи
- уменьшают воспаление
- уменьшают свертываемость крови
- усиливают приток кислорода к тканям





## Омега-6 ПНЖК

- **сужают сосуды**
- **снижают выносливость**
- **усиливают боль и отёчность тканей**
- **усиливают бронхоспазм**
- **усиливают воспаление**
- **повышают свертываемость крови**
- **уменьшают приток кислорода к тканям**

## Омега-3 ПНЖК

- **расширяют сосуды**
- **повышают выносливость**
- **уменьшают боль и отёчность тканей**
- **расширяют бронхи**
- **уменьшают воспаление**
- **уменьшают свертываемость крови**
- **усиливают приток кислорода к тканям**



# ПНЖК $\omega$ -3

## ЭЙКОЗАПЕНТАЕНОВАЯ, ДОКОЗАГЕКСАЕНОВАЯ, ЛИНОЛЕНОВАЯ КИСЛОТЫ

**Важны для формирования  
мозга и зрения ребенка**

*в период активного роста мозга плода и младенца должны поступать в адекватном количестве через плаценту и с грудным молоком матери, что возможно лишь при наличии достаточных запасов в организме беременной и кормящей женщины.*



**Обеспечивают  
нормальный рост организма  
к дефициту особенно  
чувствительны дети**

**Предотвращают накопление  
жира в организме**

**Высокая концентрация  
в сером веществе  
головного мозга  
(3% сухого остатка).**



**Обеспечивают  
нормальное  
функционирование мозга**

- *улучшают приток энергии для передачи импульсов*
- *мыслительную способность*
- *сохранение информации в памяти*
- *и более быстрое извлечение информации из неё*

**Высокая концентрация  
в сетчатке глаза  
(в фоторецепторах палочек).**

Суточная потребность  
омега-3 пнжк:

1,6-2 г/сут.

max 18 г/сут. + vit E

Соотношение  
Омега-6 ПНЖК : Омега-3 ПНЖК

- Россия 5-10 : 1
- Швейцария 5:1
- Япония 4:1,  
сейчас 2:1



Содержание  
омега-3 пнжк  
в 100гр

- скумбрия 2,5 г
- сельдь 1,2-3,1 г
- лосось 1,0-1,4 г
- тунец 0,5-1,6 г
- форель 0,5-1,6 г
- семя льна 22,8 г
- грецкие орехи 6,8 г
- соя -1,6 г
- фасоль - 0,6 г





# ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

**7. Употребляйте не менее 400 граммов фруктов и овощей в день**



# ПИЩЕВЫЕ ВОЛОКНА

## неперевариваемые углеводы

не менее **24-35** г/сут.

(400-500 г  
фруктов  
и овощей)



- уменьшают энергетическую плотность пищи
- увеличивают объем пищи
- повышают чувство насыщения
- тормозят опорожнение желудка
- формируют гелеобразные структуры перевариваемых пищевых масс
- стимулируют желчеотделение
- уменьшают абсорбцию холестерина, глюкозы, токсинов, желчных кислот
- нормализуют состав кишечной микрофлоры
- формируют каловые массы
- пищевые волокна предотвращают образование каловых камней
- уменьшают внутрикишечное давление.

**Потребление фруктов  
и овощей в сутки, не менее:**

**500 г/сут.**

**(≥5 порций),  
без учета картофеля**



**Дополнительный  
прием каждой порции  
фруктов и овощей  
снижает**

- риск ИБС на 4 %,**
- МИ на 5 %**

**Количество пищевых волокон в 100 г продукта**

**Очень большое (2,5 и более):**

*отруби пшеничные, фасоль, овсяная крупа, орехи, финики, клубника, смородина, малина, инжир, черника, клюква, рябина, крыжовник, чернослив, урюк, изюм*

**Умеренное (0,6-0,9):**

*хлеб ржаной из сеяной муки, лук зеленый, пшено, крупа кукурузная, огурцы, свекла, томаты, редис, капуста цветная, дыня, абрикосы, груша, персики, яблоки, виноград, бананы, мандарины*

**Большое (1-2,0):**

*крупа гречневая, перловая, ячневая, овсяные хлопья, горох лущеный, картофель, морковь, капуста белокочанная, горошек зеленый, баклажаны, перец сладкий, тыква, щавель, айва, апельсин, лимон, брусника, грибы свежие*

**Малое (0,3-0,5):**

*хлеб пшеничный из муки 2-го сорта, рис, крупа пшеничная, кабачки, салат, арбуз, слива, черешня*

**Очень малое (0,1-0,2):**

*хлеб пшеничный из муки 1-ого и высшего сорта, манная крупа, макароны, печенье*





# ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

## 8. Регулярно ешьте блюда, содержащие крахмал и клетчатку

**Выбирайте преимущественно:**

- гречу – ядрицу
- рис – нешлифованный
- хлеб – из муки грубого помола







# ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

## 9. Избегайте чрезмерного употребления соленых продуктов

- ВОЗ: 5-6 г соли в сутки
- РФ: 7-8 г

*В хлебе: 100 г – 1 г соли*



# Почему необходимо ограничивать потребление соли (NaCl)



снижает активность липаз, ферментов, расщепляющих жиры;



нарушает состояние внутренней поверхности сосудов, делая её более рыхлой и восприимчивой к отложению холестерина;

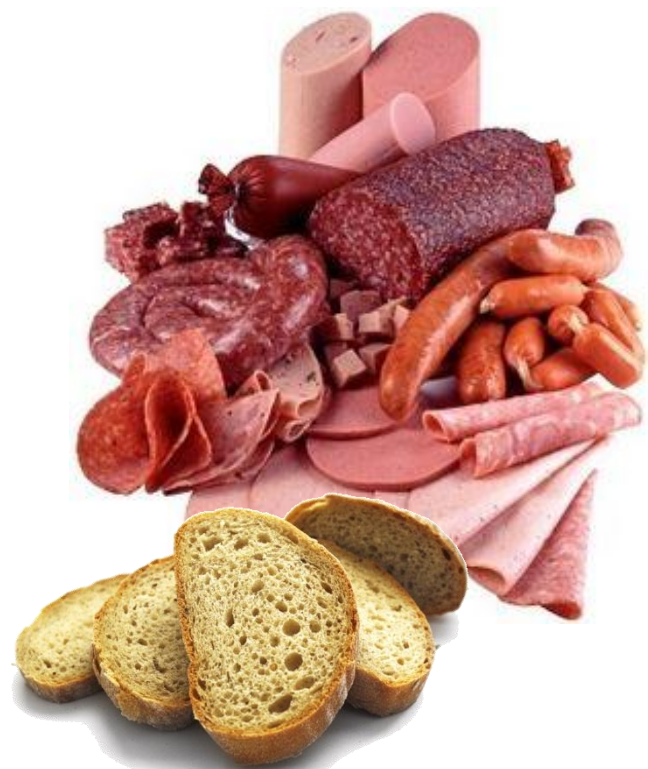


- задерживает жидкость в организме  
(1гр натрия задерживает 200мл воды)

## БОЛЬШЕ ВСЕГО СОЛИ СОДЕРЖАТ

сыры, колбасы, копчености, консервы, мясные полуфабрикаты, хлеб, соевый соус, кетчуп, майонез, снеки (чипсы, фасованные сухарики, орешки и т.д.), готовые салаты.

- В 100 г вареной колбасы, сосисок и сарделек содержится **2–2,5 г** поваренной соли, полукопченых колбас – **3,0 г**, сырокопченых – **3,5 г**.
- Во всех продуктах быстрого питания **количество соли высокое**.
- Соль поступает в организм человека с хлебом (100 г хлеба – содержит 1 г соли).



# Продукты с низким содержанием поваренной соли (менее 0,1 г на 100 г продукта)

**Продукты растительного происхождения**



**Свежая и замороженная рыба, мясо**  
(в натуральном мясе в 10-15 раз меньше соли, чем в колбасе)



**Зерновой хлеб с низким содержанием соли**



**Молочные продукты**





# РЕКОМЕНДАЦИИ ПО СНИЖЕНИЮ ПОТРЕБЛЕНИЯ СОЛИ:

- 1 В процессе приготовления блюд и за столом вместо соли пользуйтесь бессолевыми приправами – травами и специями (базилик, лавровый лист, корица, семечки сельдерея, укроп, чеснок, имбирь, сухая горчица и др.).
- 2 В маринадах и салатových заправках пользуйтесь лимонными и другими цитрусовыми соками.
- 3 Чтобы усилить вкус десертов и выпечки добавляйте лимонный, ванильный и мятный экстракты.
- 4 Поэкспериментируйте с луком, стручковым красным перцем и разными видами уксуса в рагу и тушеных блюдах и в качестве приправы к овощам.
- 5 Не ставьте солонку на стол.
- 6 Внимательно читайте ярлыки на расфасованных продуктах (вам нужны следующие формулировки: без натрия, с низким содержанием натрия).



# РЕКОМЕНДАЦИИ ПО СНИЖЕНИЮ ПОТРЕБЛЕНИЯ СОЛИ:

7

Используйте соль с пониженным содержанием натрия, йодированную соль.

8

Никогда не солите пищу во время, а особенно вначале готовки, посолите ее только в конце, тогда вся соль останется на поверхности, и ее понадобится значительно меньше.

9

Не пользуйтесь концентратами, такими как, например, бульонные кубики.

10

Консервированные, соленые, копченые продукты рекомендуется потреблять только в малых количествах и не каждый день.

11

Старайтесь не использовать консервы и сушеные продукты: соль там добавляется не только для вкуса, но и для продолжительного хранения и выступает как консерванты

12

Употребляйте продукты с низким содержанием соли (продукты растительного происхождения, молочные продукты, свежая и замороженная рыба, свежее мясо, овощи, фрукты, орехи и сухофрукты). Особенно в последних содержится так необходимый нашему организму калий, который способствует выведению соли из организма.



# ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

## 10. Выпивать больше жидкости

Не менее **1,5-2 литров** в день

- вода
- столовая минеральная



# ВОДА

**Вода участвует во всех процессах и реакциях**

**От количества воды зависит скорость обменных процессов, достаточное количество воды повышает уровень метаболизма на 3%**

**При недостатке в печени замедляется процесс расщепления жиров и преобразования их в энергию**

**Выводит из организма все отработанные и вредные продукты обмена**

**Облегчает скольжение трущихся поверхностей - суставов, связок, мышц и т.д.**

**Необходимо увеличивать количество воды при больших физических нагрузках, в жару, при повышении температуры тела**

**При постоянном недостатке воды желеобразная масса, выстилающая межпозвонковые диски, постепенно усыхает и превращается в костную тонкую пластинку, а позвонки «наползают» друг на друга**



# ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

## 11. Контролировать вес

- Индекс массы тела – **18,5-25**
- **Раньше:** жир – склад ккал, амортизатор для внутренних органов
- **Сейчас:** жир – диффузный эндокринный орган, который вырабатывает гормоны, ферменты.



ЭНЕРГОЦЕННОСТЬ = ЭНЕРГОЗАТРАТАМ







# Основные принципы сокращения калорийности питания **ПИЩЕВОЙ СФЕТОФОР**

**Максимальное ограничение  
высококалорийных продуктов  
(богатых жирами, сахара, алкоголя)**

**Умеренное потребление продуктов,  
состоящих преимущественно  
из белков и углеводов  
(в размере «половины привычной порции»)**

**Свободное потребление  
низкокалорийных продуктов**

## Продукты, которые необходимо сократить или максимально ограничить

- Масло сливочное
  - Масло растительное
  - Сало
  - Сметана, сливки
  - Сыры более 30% жирности
  - Творог более 5 % жирности
  - Майонез
  - Жирное мясо, копчености
  - Колбасные изделия
  - Жирная рыба
  - Кожа птицы
  - Консервы рыбные, мясные и растительные в масле
  - Орехи, семечки
  - **Растительное масло необходимо в рационе, однако старайтесь употреблять его в небольшом количестве**
- Сахар, мед
  - Варенье. Джемы
  - Конфеты, шоколад
  - Пирожные, торты и др. кондитерские изделия
  - Печенье, изделия из сдобного теста
  - Мороженое
  - Сладкие напитки
  - Алкогольные напитки
  - **Следует по возможности исключить такой способ приготовления пищи как жарение**
  - **Старайтесь использовать посуду позволяющую готовить пищу без приготовления жира**

# Продукты, которые можно употреблять без ограничений

- Капуста (все виды)
- Огурцы
- Салат листовой
- Зелень
- Помидоры
- Перец
- Кабачки
- Баклажаны
- Свекла
- Морковь
- Стручковая фасоль
- Редис, редька, репа
- Зеленый горошек (молодой)
- Шпинат, щавель
- Грибы

- Чай, кофе без сахара и сливок
- Минеральная вода
- **Овощи можно употреблять в сыром, отварном и запеченном виде**
- **Использование жиров (масла, майонеза, сметаны) в приготовлении овощных блюд должно быть минимальным**



### 100 г нежирной рыбы

20 г белка – 80 ккал,  
1-2 г жира – 9-18 ккал  
Итого – 100 ккал



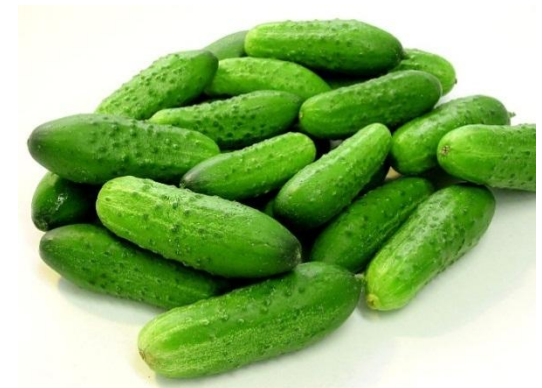
### 100 г хлеба

50 г углеводов – 200 ккал,  
5-8 г белка – 20-32 ккал,  
1-2 г жира – 9-18 ккал  
Итого – 250 ккал



### 100 г огурцов

0,6 г белка – 2,4 ккал,  
0,2 г жира – 1,8 ккал,  
2,2 г углеводов – 8,8 ккал  
Итого – 13 ккал



Таким образом, по калорийности  
100 г хлеба = 2 кг огурцов



## Продукты, которые следует употреблять в умеренном количестве

- Нежирное мясо
- Нежирная рыба
- Молоко и кисломолочные продукты (нежирные)
- Сыры менее 30 % жирности
- Творог менее 5 % жирности
- Картофель
- Кукуруза
- Зрелые зерна бобовых (горох, фасоль, чечевица)

- Крупы
- Макароны изделия
- Хлеб и хлебобулочные изделия (не сдобные)
- Фрукты
- Яйца

➤ «Умеренное количество» означает половину от вашей привычной порции





# ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

## 12. Старайтесь не употреблять алкоголя





## Алкоголь. Рекомендации ВОЗ

- 1 Не следует переоценивать положительное значение красных вин**, в том числе в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний, возникновение которых связано с множеством факторов.
- 2** Возможным положительным эффектом обладают **малые дозы** этанола (*не более 10г в день - около 100г красного вина*).
- 3 Безусловно противопоказаны алкогольные напитки**
  - детям
  - беременным и кормящим грудью женщинам
  - больным многими хроническими заболеваниями (особенно печени)
  - людям со специфической умственной и физической нагрузкой (водителям транспорта, диспетчерам, спортсменам и др.)
- 4 Не использовать алкогольные напитки в целях массовой профилактики сердечно-сосудистых заболеваний в связи с опасностью превышения малых доз.**



## Алкоголь. Границы рискованного потребления

- 1** Превышающее границы, употребление алкоголя отрицательно влияет на здоровье (2 стандартные дозы для мужчин, 1 стандартная доза для женщин в сутки).  
Под одной стандартной дозой подразумевается 13,7 г (18 мл) этанола.
- 2** Даже случайное, превышающее границы, употребление алкоголя увеличивает, например, риск несчастных случаев и происшествий.
- 3** Безопасных границ ежедневного потребления алкоголя не существует, т.к. даже малые дозы могут спровоцировать отклонения в состоянии здоровья.



## Основные принципы противораковой диеты

1



**Предупреждение ожирения**

Рак молочной железы, рак тела матки

2



**Уменьшение потребления жира**

Рак молочной железы, рак толстого кишечника, рак предстательной железы

3



**Ограничение потребления алкоголя**

Рак полости рта, пищевода, печени, молочной железы

4



**Ограничение потребления копченой и соленой пищи**

В копченой пище содержится большое количество канцерогенов



## Основные принципы противораковой диеты

5



**Регулярное и достаточное  
употребление растительной  
клетчатки**

6



**Обязательное  
присутствие в пище  
овощей и фруктов**

**Потребление фруктов  
и некрахмалистых  
овощей**

*Наибольшее  
профилактическое  
воздействие*

**Уменьшение  
риска  
развития рака**

- Снижает вероятность развития рака ротовой полости, пищевода и желудка
- Потребление фруктов достоверно связано со снижением риска развития рака легких

# АНТИОКСИДАНТЫ

Самыми важными антиоксидантами, имеющими свойство омолаживать наш организм, являются **витамины А, Е, С и селен.**



## Витамин Е

замедляет окисление жиров и подавляет рост свободных радикалов, ловит их внутри мембраны, препятствует образованию тромбов.

### Содержится:

в растительных маслах, печени животных, яйцах, злаковых, бобовых, брюссельской капусте, брокколи, ягодах шиповника, семенах подсолнечника, арахисе, миндале.

*При дефиците витамина Е происходит нарушение обмена жиров (старческие пятна на руках являются признаками разрушения жирных кислот). Дефицит витамин Е приводит к снижению уровня магния в тканях.*

## Витамин С

ловит свободные радикалы между клетками, в водном пространстве, нормализует уровень холестерина.

### Содержится:

в свежих фруктах, овощах или ягодах: шиповнике, зеленом горошке, черной смородине, красном перце, ягодах облепихи, брюссельской капусте, красная и цветная капуста, клубника, ягоды рябины.

## Витамин А

сохраняет эластичность сосудов и замедляет возникновение бляшек

**Содержится:** в печени, особенно морских животных и рыб, сливочном масле, яичном желтке, сливках, рыбьем жире.



**Каротиноиды:** томаты, цитрусовые, морковь, абрикосы, листья петрушки и шпината, тыква.

## Селен

выполняет антиоксидантную защиту, отодвигая процесс старения, регулируя работу щитовидной железы.

**Богатые селеном продукты:** кокос, тунец, сардины, печень (свиная, говяжья), яйца, свиное мясо, говядина, молоко.



# Антиоксиданты в 10 лучших продуктах

*антиоксидантных единиц на 100 грамм*

## ФРУКТЫ:

- |                |       |
|----------------|-------|
| • Чернослив    | 5,770 |
| • Изюм         | 2,830 |
| • Черника      | 2,400 |
| • Ежевика      | 2,036 |
| • Земляника    | 1,540 |
| • Малина       | 1,220 |
| • Слива        | 949   |
| • Апельсины    | 750   |
| • Виноград кр. | 739   |
| • Вишня        | 670   |

## ОВОЩИ:

- |                        |       |
|------------------------|-------|
| • Капуста              | 1,770 |
| • Шпинат               | 1,260 |
| • Брюссельская капуста | 980   |
| • Ростки люцерны       | 930   |
| • Брокколи (цветки)    | 890   |
| • Свёкла               | 840   |
| • Красный перец        | 710   |
| • Лук                  | 450   |
| • Зерно                | 400   |
| • Баклажан             | 390   |





# РЕКОМЕНДАЦИИ (ЯПОНИИ)

- **употребляйте разнообразную пищу**, чтобы обеспечить себя сбалансированным питанием;
- **сохраняйте нормальную массу тела**;
- **избегайте переедания**, чтобы предупредить развитие ожирения;
- физическая активность должна соответствовать потреблению калорий (энергии);
- избегайте потребления больших количеств жира и имейте в виду, что **вид жиров также важен, как и их количество**;
- **используйте растительные масла вместо животных жиров**;
- **не употребляйте много поваренной соли**, стремитесь использовать менее 10г соли в день; **приготовление пищи дома вместо покупки продуктов промышленного производства** - один из путей снижения потребления соли;
- **процесс приготовления и приема пищи должен приносить удовольствие**, а сам прием пищи должен быть временем общения семьи.



**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!**

**МЫ ЕДИМ ДЛЯ ТОГО,**



**ЧТОБЫ ЖИТЬ**