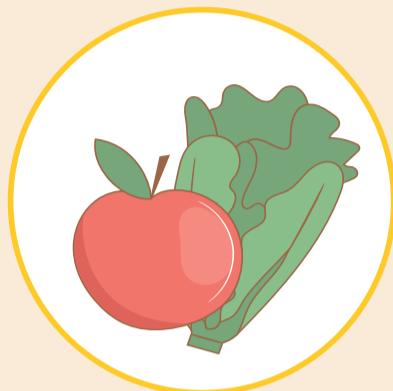




5 ПРИВЫЧЕК ДЛЯ ДОЛГОЙ И ЗДОРОВОЙ ЖИЗНИ



ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

- Употребление продуктов, положительно влияющих на здоровье (овощи, фрукты, орехи, цельное зерно, полезные жиры и жирные кислоты омега-3)
- Снижение употребления продуктов с потенциально негативным влиянием на организм (красное и обработанное мясо, подслащенные напитки, трансжиры и соль)



ЗДОРОВАЯ МАССА ТЕЛА

Индекс массы тела (ИМТ) в интервале от 18,5 до 24,9

$$\text{ИМТ} = \text{ВЕС} / \text{РОСТ}^2$$



УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

Наличие как минимум 30 минут физической активности в день



КУРЕНИЕ

ОТ ВРЕДНОЙ ПРИВЫЧКИ СТОИТ ОТКАЗАТЬСЯ.

«Здорового» курения или безопасного для здоровья числа выкуриемых сигарет не существует



УМЕРЕННОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ

Норма употребления алкоголя:

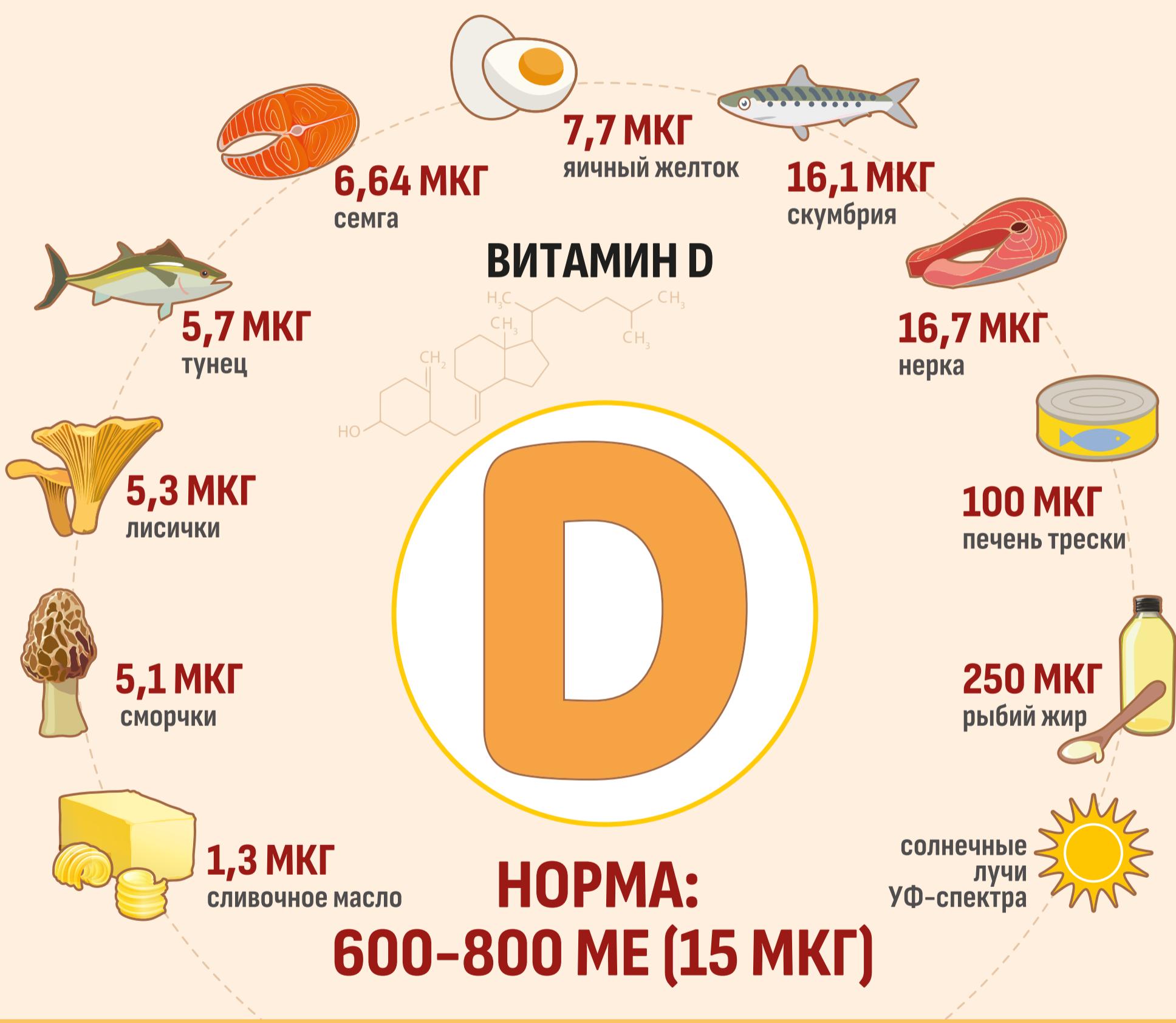
- Женщины: от 5 до 15 г чистого спирта в день для женщин
- Мужчины: от 5 до 30 г чистого спирта в день для мужчин

14 г чистого спирта = 350 мл пива = 150 мл вина



ЗДОРОВЫЕ ПРИВЫЧКИ

ВИТАМИН D: ПОЛЬЗА И ИСТОЧНИКИ



- ОБЕСПЕЧИВАЕТ ВСАСЫВАНИЕ КАЛЬЦИЯ И ФОСФОРА
- БЛАГОТВОРНО ВЛИЯЕТ НА ИММУННУЮ СИСТЕМУ

- РЕГУЛИРУЕТ РАБОТУ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ, СНИЖАЯ РИСК РАЗВИТИЯ ИНФАРКТА МИОКАРДА

- УЧАСТВУЕТ В СИНТЕЗЕ ИНСУЛИНА, ПРЕДОТВРАЩАЯ РАЗВИТИЕ САХАРНОГО ДИАБЕТА

- ВЛИЯЕТ НА РАБОТУ МОЗГА, СНИЖАЯ РИСК РАЗВИТИЯ БОЛЕЗНИ ПАРКИНСОНА
- УЧАСТВУЕТ В ЗАЖИВЛЕНИИ РАН

ПОЛЬЗА

Ваш Роспотребнадзор



ЗДОРОВЫЕ ПРИВЫЧКИ

ВИТАМИН РР: ПОЛЬЗА И ИСТОЧНИКИ



- ПОДДЕРЖИВАЕТ ОКИСЛИТЕЛЬНЫЕ ПРОЦЕССЫ
- УЛУЧШАЕТ ЦИРКУЛЯЦИЮ КРОВИ

- СНИЖАЕТ УРОВЕНЬ ВРЕДНОГО ХОЛЕСТЕРИНА
- СПОСОБСТВУЕТ ЗАЖИВЛЕНИЮ ТКАНЕЙ

ПОЛЬЗА

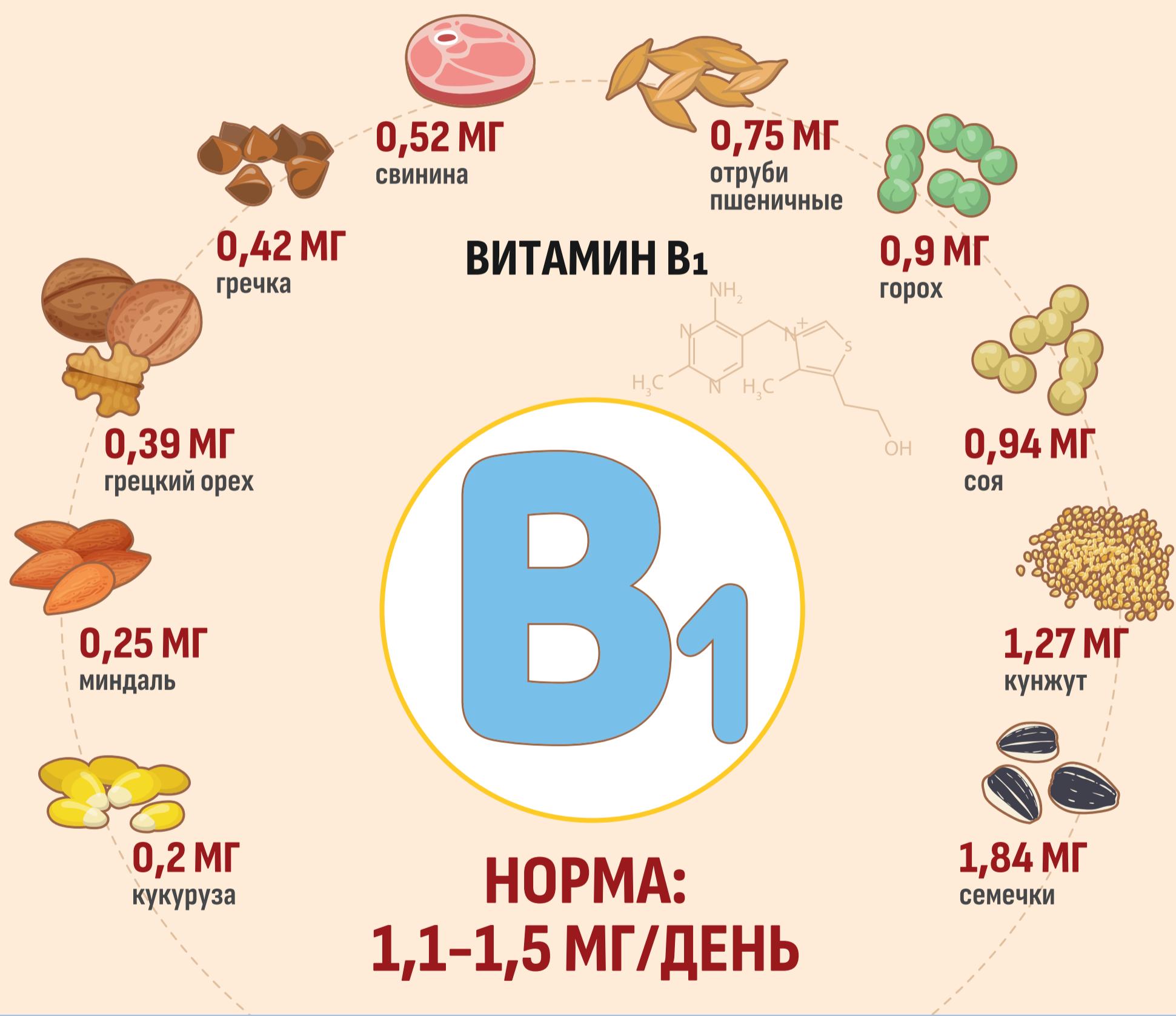
- НЕОБХОДИМ ДЛЯ ПРОИЗВОДСТВА ГОРМОНОВ
- УЛУЧШАЕТ ПИЩЕВАРЕНИЕ
- ПРЕДОТВРАЩАЕТ РАННЕЕ СТАРЕНИЕ

Ваш Роспотребнадзор



ЗДОРОВЫЕ ПРИВЫЧКИ

ВИТАМИН В₁: ПОЛЬЗА И ИСТОЧНИКИ



- ВЛИЯЕТ НА РАЗВИТИЕ ОРГАНИЗМА
- БЛОКИРУЕТ ПРОЦЕССЫ СТАРЕНИЯ
- УЧАСТВУЕТ В МЕТАБОЛИЗМЕ УГЛЕВОДОВ
- ОТВЕЧАЕТ ЗА НАЛИЧИЕ АППЕТИТА
- УЛУЧШАЕТ ПАМЯТЬ И ВНИМАНИЕ
- РЕГУЛИРУЕТ НАСТРОЕНИЕ
- ПОДДЕРЖИВАЕТ РАБОТУ ПИЩЕВАРЕНИЯ

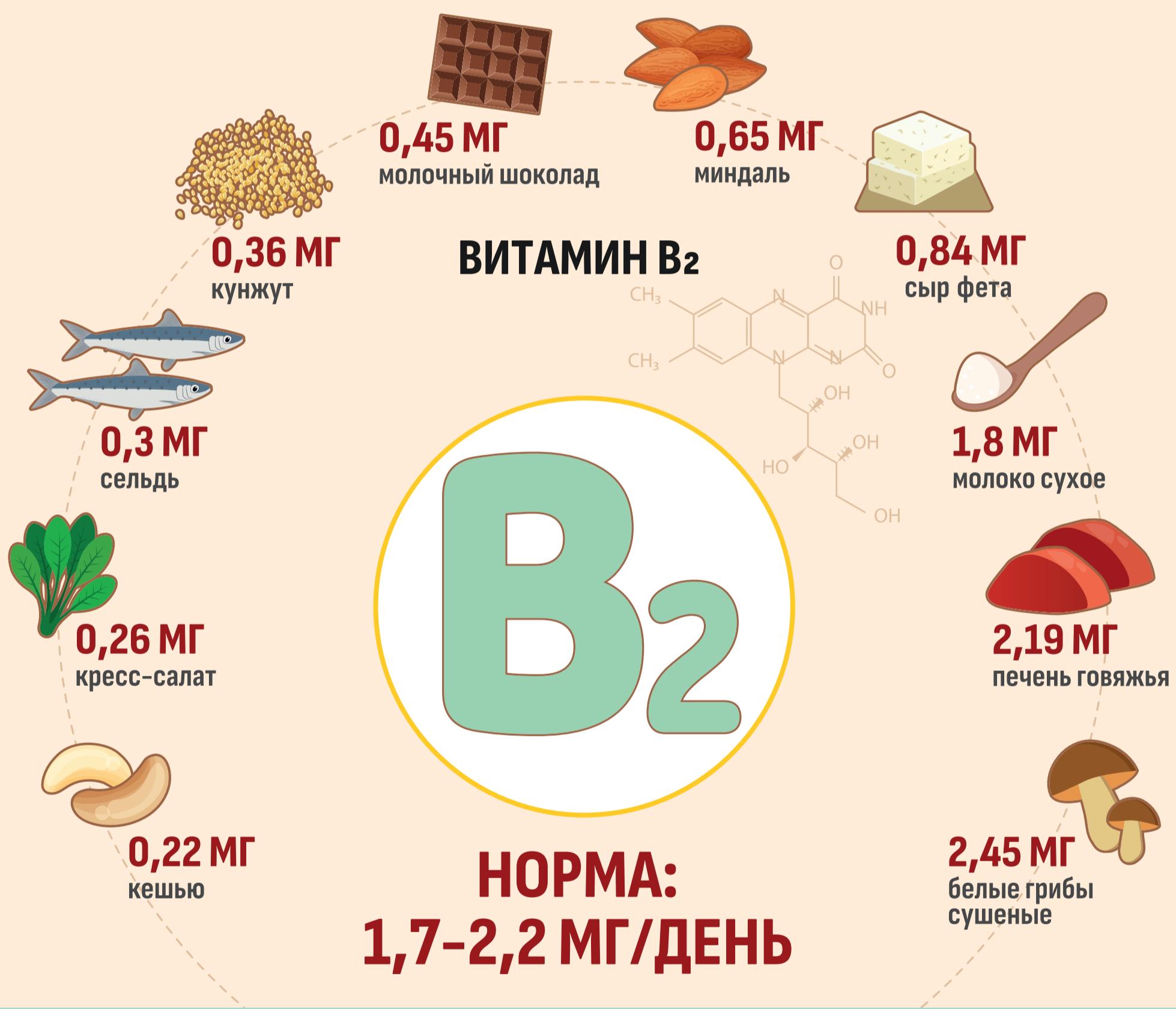
ПОЛЬЗА

Ваш Роспотребнадзор



ЗДОРОВЫЕ ПРИВЫЧКИ

ВИТАМИН В₂: ПОЛЬЗА И ИСТОЧНИКИ



- УЧАСТВУЕТ В СОЗДАНИИ ЭНЕРГИИ
- УЛУЧШАЕТ ПОГЛОЩЕНИЕ КИСЛОРОДА

- ЗАДЕЙСТВОВАН В ВЫРАБОТКЕ КРАСНЫХ КРОВЯНЫХ ТЕЛЕЦ И КЛЕТОК КОСТНОГО МОЗГА

ПОЛЬЗА

- КОНТРОЛИРУЕТ РАБОТУ СИСТЕМ ОРГАНИЗМА

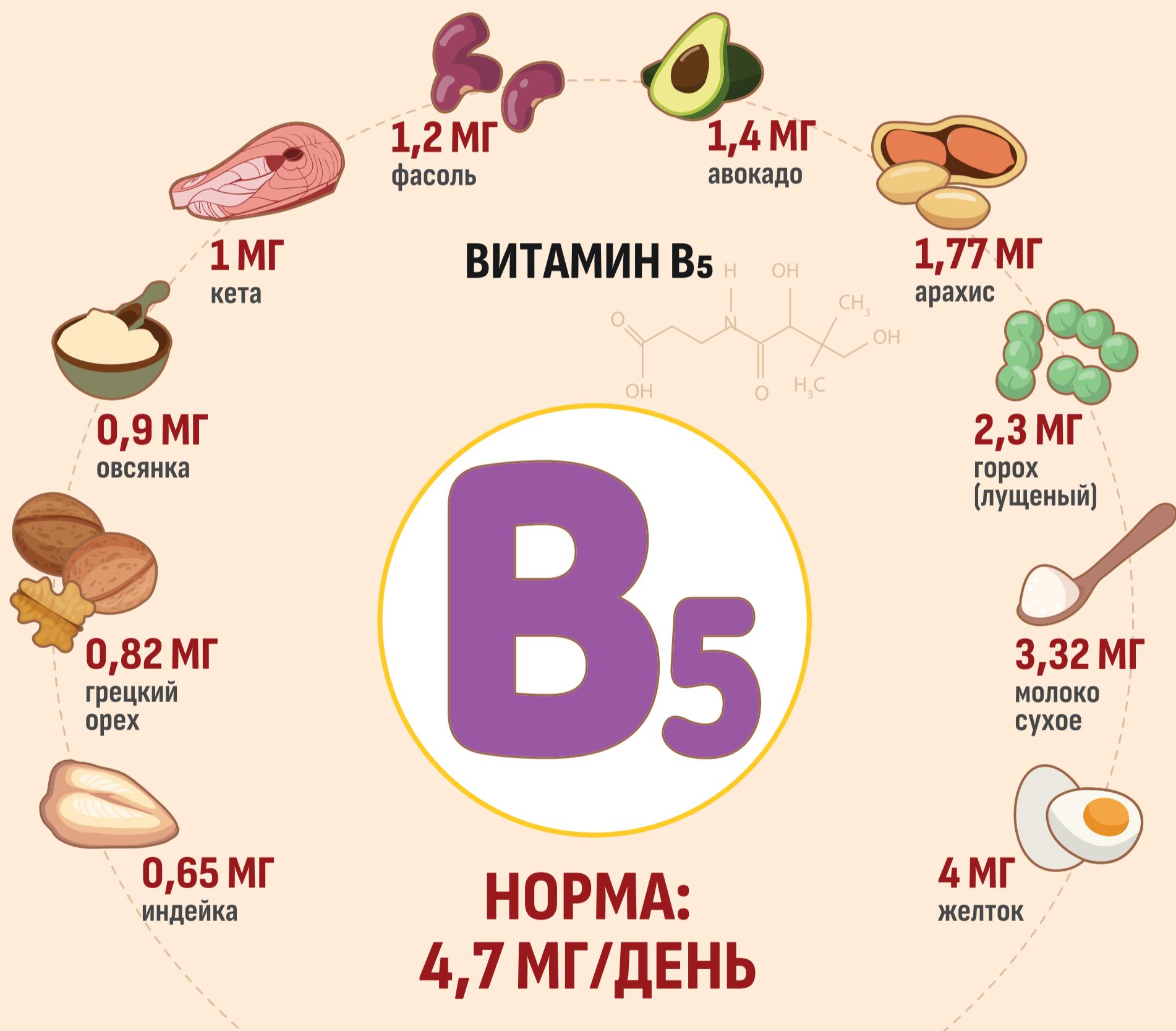
- УЧАСТВУЕТ В СИНТЕЗЕ ГОРМОНОВ И ФЕРМЕНТОВ

Ваш Роспотребнадзор



ЗДОРОВЫЕ ПРИВЫЧКИ

ВИТАМИН В₅: ПОЛЬЗА И ИСТОЧНИКИ



- ПОДНИМАЕТ ЖИЗНЕННЫЙ ТОНУС
- УЧАСТВУЕТ В МЕТАБОЛИЗМЕ ЖИРНЫХ КИСЛОТ

- ПОМОГАЕТ УСВОЕНИЮ ДРУГИХ ВИТАМИНОВ

ПОЛЬЗА

- УЧАСТВУЕТ В СИНТЕЗЕ ГОРМОНОВ И ФЕРМЕНТОВ

- ПОДДЕРЖИВАЕТ ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОЦЕССЫ

Ваш Роспотребнадзор



ЗДОРОВЫЕ ПРИВЫЧКИ

ВИТАМИН В₆: ПОЛЬЗА И ИСТОЧНИКИ



- СПОСОБСТВУЕТ ОБМЕНУ БЕЛКОВ И ЖИРОВ
- ПОМОГАЕТ ВЫРАБАТЫВАТЬ АНТИТЕЛА

- БЛАГОТВОРНО ВЛИЯЕТ НА НЕРВНУЮ СИСТЕМУ

ПОЛЬЗА

- СНИЖАЕТ УРОВЕНЬ ГЛЮКОЗЫ

- УЧАСТВУЕТ В ПРОИЗВОДСТВЕ КРАСНЫХ КРОВЯНЫХ ТЕЛЕЦ

Ваш Роспотребнадзор



ЗДОРОВЫЕ ПРИВЫЧКИ

ВИТАМИН В₉: ПОЛЬЗА И ИСТОЧНИКИ



- ОТВЕЧАЕТ ЗА ОБРАЗОВАНИЕ НОВЫХ КЛЕТОК
- ПОМОГАЕТ СИНТЕЗИРОВАТЬ АМИНОКИСЛОТЫ И ФЕРМЕНТЫ

- БЛАГОТВОРНО ВЛИЯЕТ НА ПИЩЕВАРИТЕЛЬНУЮ СИСТЕМУ

- СНИЖАЕТ ВЕРОЯТНОСТЬ ВРОЖДЕННЫХ ДЕФЕКТОВ ГОЛОВНОГО МОЗГА

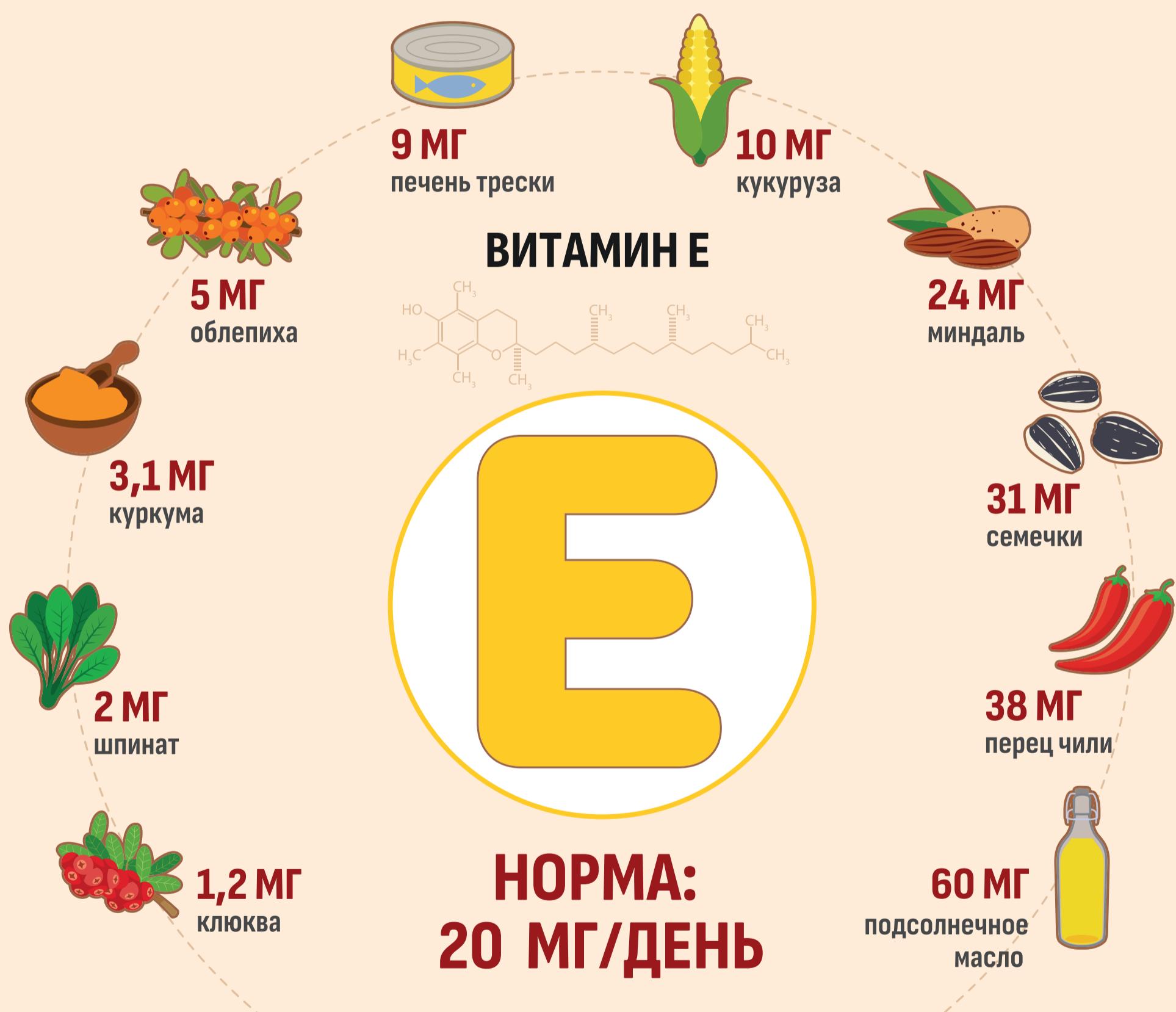
- УКРЕПЛЯЕТ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТУЮ СИСТЕМУ И ИММУНИТЕТ

Ваш Роспотребнадзор



ЗДОРОВЫЕ ПРИВЫЧКИ

ВИТАМИН Е: ПОЛЬЗА И ИСТОЧНИКИ



- РЕГУЛИРУЕТ ОБМЕН ВЕЩЕСТВ
- ПРЕДУПРЕЖДАЕТ ОБРАЗОВАНИЕ ХОЛЕСТЕРИНА
- УКРЕПЛЯЕТ ИММУННУЮ СИСТЕМУ

- ВЛИЯЕТ НА СИНТЕЗ ГОРМОНОВ
- ЗАЩИЩАЕТ ОРГАНИЗМ ОТ СТРЕССА
- УСКОРЯЕТ ЗАЖИВЛЕНИЕ РАН

- ПОДДЕРЖИВАЕТ ТОНУС КАПИЛЛЯРОВ
- СНИЖАЕТ УРОВЕНЬ САХАРА

- ВЛИЯЕТ НА КЛЕТОЧНОЕ ДЫХАНИЕ
- ВОССТАНАВЛИВАЕТ ФУНКЦИИ ОРГАНОВ

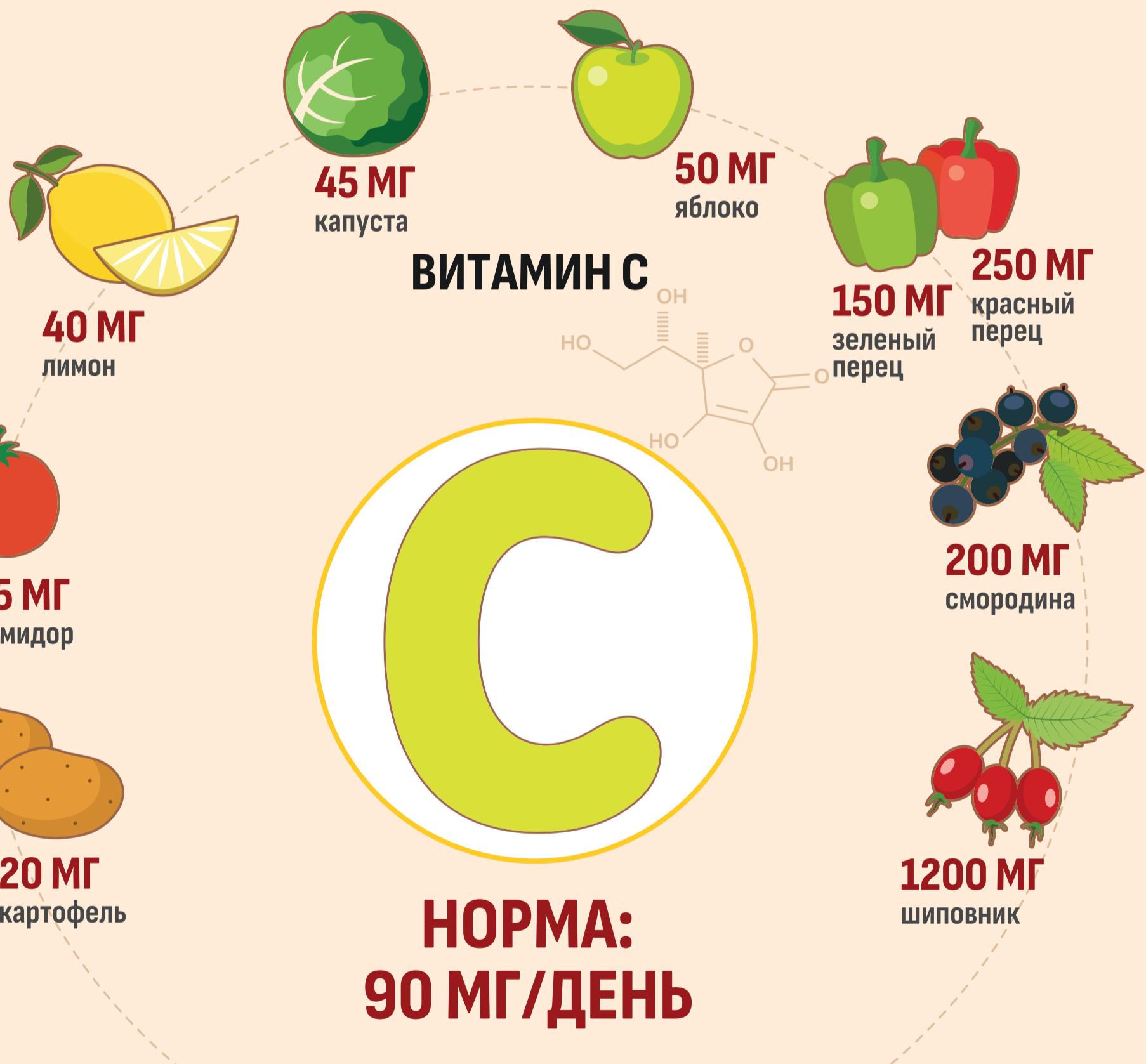
ПОЛЬЗА

Ваш Роспотребнадзор



ЗДОРОВЫЕ ПРИВЫЧКИ

ВИТАМИН С: ПОЛЬЗА И ИСТОЧНИКИ



- УКРЕПЛЯЕТ ИММУННУЮ СИСТЕМУ
- УСКОРЯЕТ ЗАЖИВЛЕНИЕ РАН

- УЧАСТВУЕТ В СИНТЕЗЕ КОЛЛАГЕНА
- УЛУЧШАЕТ ЖЕЛЧЕОТДЕЛЕНИЕ

ПОЛЬЗА

- ВЫВОДИТ ТОКСИНЫ
- ЗАЩИЩАЕТ ОТ СТРЕССА

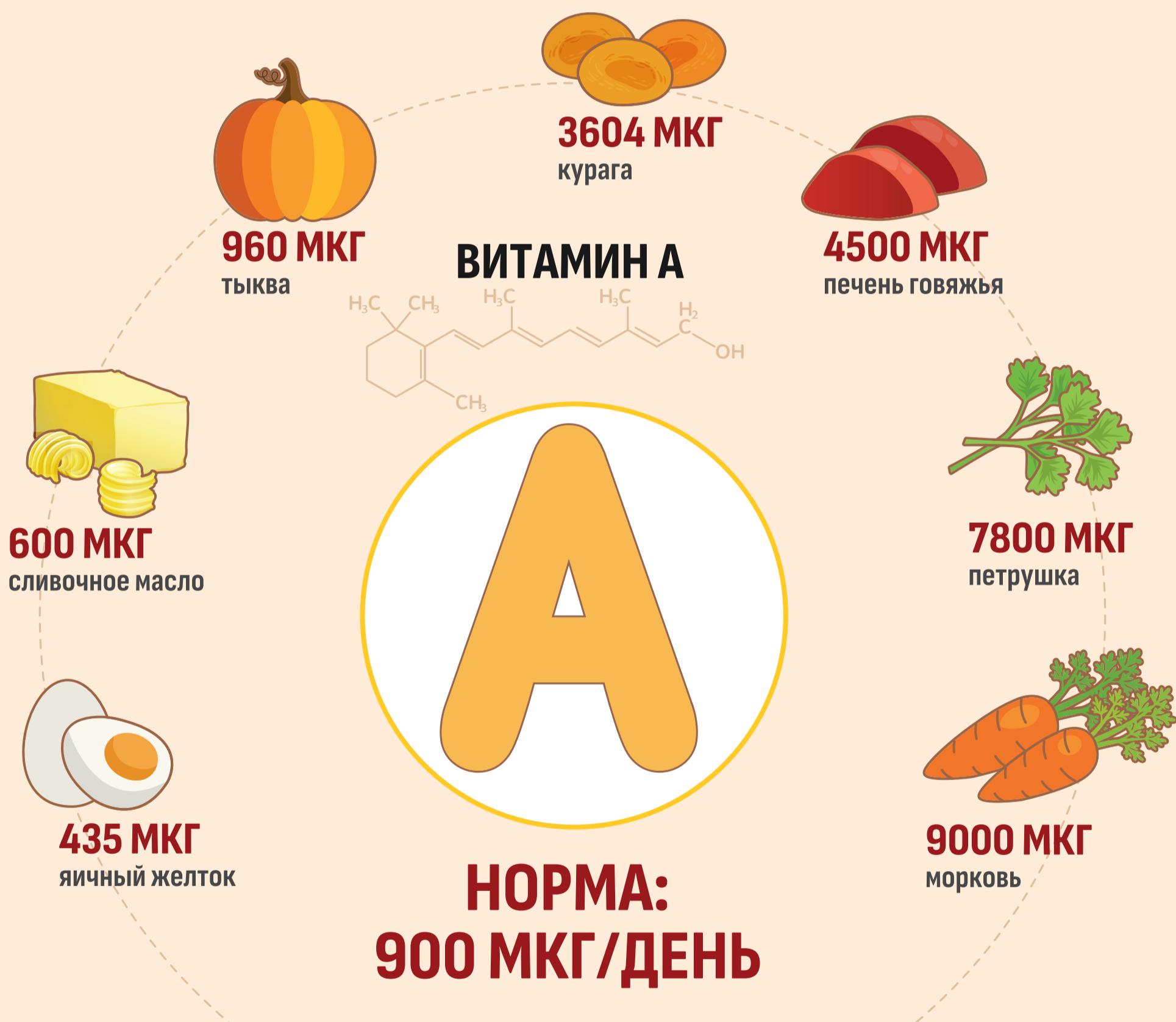
- ВЛИЯЕТ НА СИНТЕЗ ГОРМОНОВ
- РЕГУЛИРУЕТ ОБМЕН ВЕЩЕСТВ

Ваш Роспотребнадзор



ЗДОРОВЫЕ ПРИВЫЧКИ

В ЧЕМ БОЛЬШЕ ВСЕГО ВИТАМИНА А?



- ПОДДЕРЖИВАЕТ ЗРЕНИЕ
- УЛУЧШАЕТ МЕТАБОЛИЗМ
- НОРМАЛИЗУЕТ СИНТЕЗ БЕЛКОВ
- УКРЕПЛЯЕТ ИММУНИТЕТ
- ОСУЩЕСТВЛЯЕТ ПРОФИЛАКТИКУ БЕСПЛОДИЯ
- ОЗДОРАВЛИВАЕТ КОЖНЫЕ ПОКРОВЫ
- УЧАСТВУЕТ В ОБМЕНЕ ВЕЩЕСТВ

ПОЛЬЗА

Ваш Роспотребнадзор



ЗДОРОВЫЕ ПРИВЫЧКИ

ЗДОРОВЫЙ РАЦИОН

ЕШЬТЕ 4-5 РАЗ В ДЕНЬ С ПРОМЕЖУТКАМИ 3-4 ЧАСА МЕЖДУ ПРИЕМАМИ ПИЩИ

ПЕЙТЕ 1,5-2 Л ЖИДКОСТИ В ДЕНЬ

ОТДАВАЙТЕ ПРЕДПОЧТЕНИЕ МЕДЛЕННЫМ УГЛЕВОДАМ: КРУПЫ, ОВОЩИ, ЦЕЛЬНОЗЕРНОВОЙ ХЛЕБ, НЕКОТОРЫЕ ФРУКТЫ

НЕ МЕНЕЕ 400 Г ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ В ДЕНЬ (ИЛИ ПЯТЬ ПОРЦИЙ РАЗМЕРОМ С ЛАДОНЬ). ОНИ СНИЖАЮТ РИСК ВОЗНИКОВЕНИЯ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ И АВИТАМИНОЗА

ОПТИМАЛЬНЫЙ БАЛАНС

- один жирок
- один белок
- четыре углевода

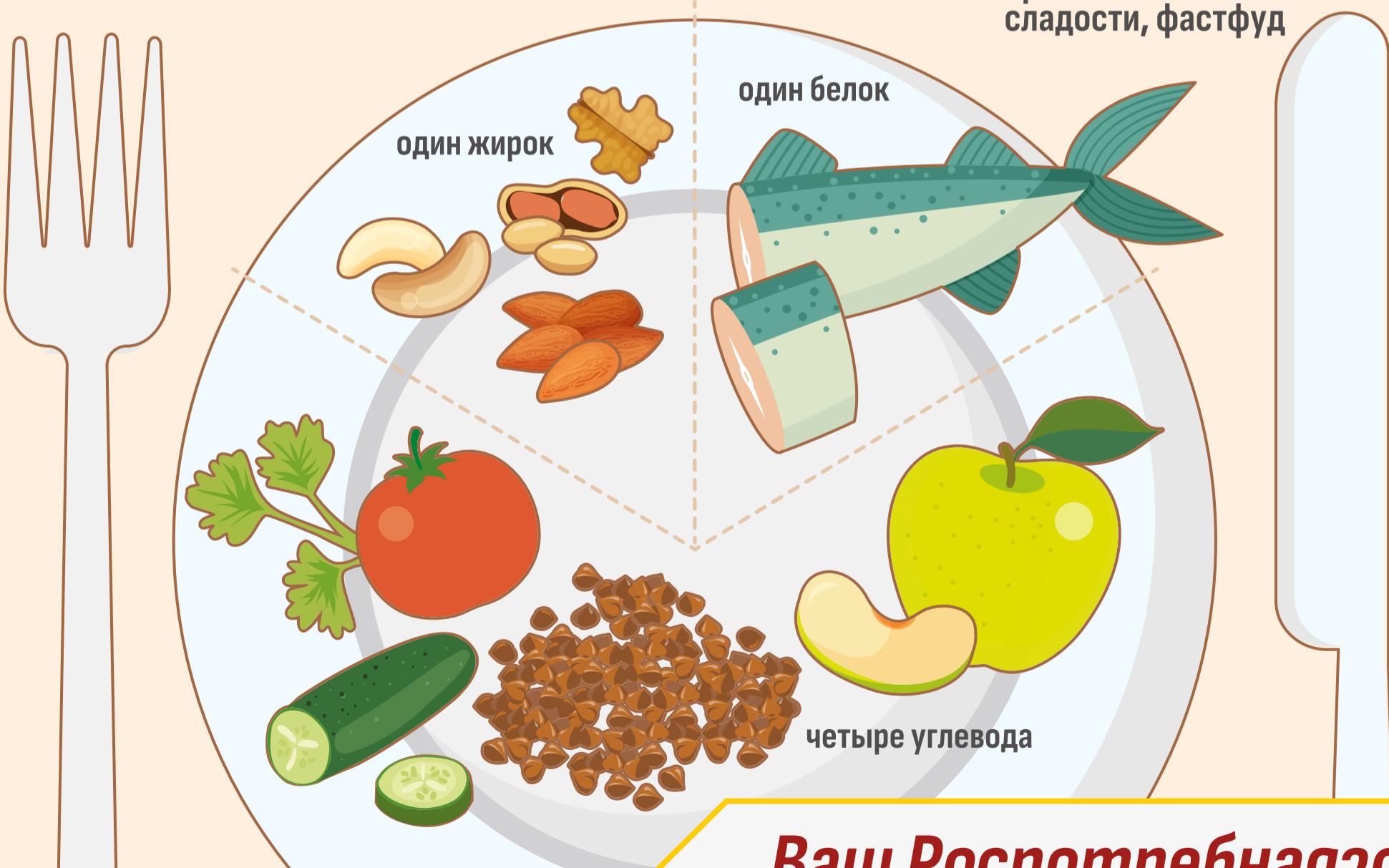
Ж + Б + У У У У

ПРАВИЛЬНО РАСПРЕДЕЛЯЙТЕ КАЛОРИИ

- завтрак 25-30%
- обед 30-35%
- ужин 20-25%

ОГРАНИЧЬТЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ

- сахара до 25 г (5 чайных ложек)
- соли до 5 г (1 чайная ложка)
- быстрых углеводов: белый хлеб и выпечка, промышленные сладости, фастфуд



Ваш Роспотребнадзор



ЗДОРОВЫЕ ПРИВЫЧКИ

ЙОД: ПОЛЬЗА И ИСТОЧНИКИ

ЙОД

$1s^2 2s^2 2p^6 3s^2 3p^6 3d^{10} 4s^2 4p^6 4d^{10} 5s^2 5p^5$

13 МКГ

клубника

13 МКГ

чернослив

12 МКГ

фасоль

10 МКГ

фиштаски

9 МКГ

молоко 3,2%

йод

НОРМА:
120-150 МКГ/ДЕНЬ

• РЕГУЛИРУЕТ
ОБМЕН ВЕЩЕСТВ

• УКРЕПЛЯЕТ
НЕРВНУЮ
СИСТЕМУ

• КОНТРОЛИРУЕТ
РОСТ КЛЕТОК

• КОНТРОЛИРУЕТ
ПРОЦЕСС
АДАПТАЦИИ

ПОЛЬЗА

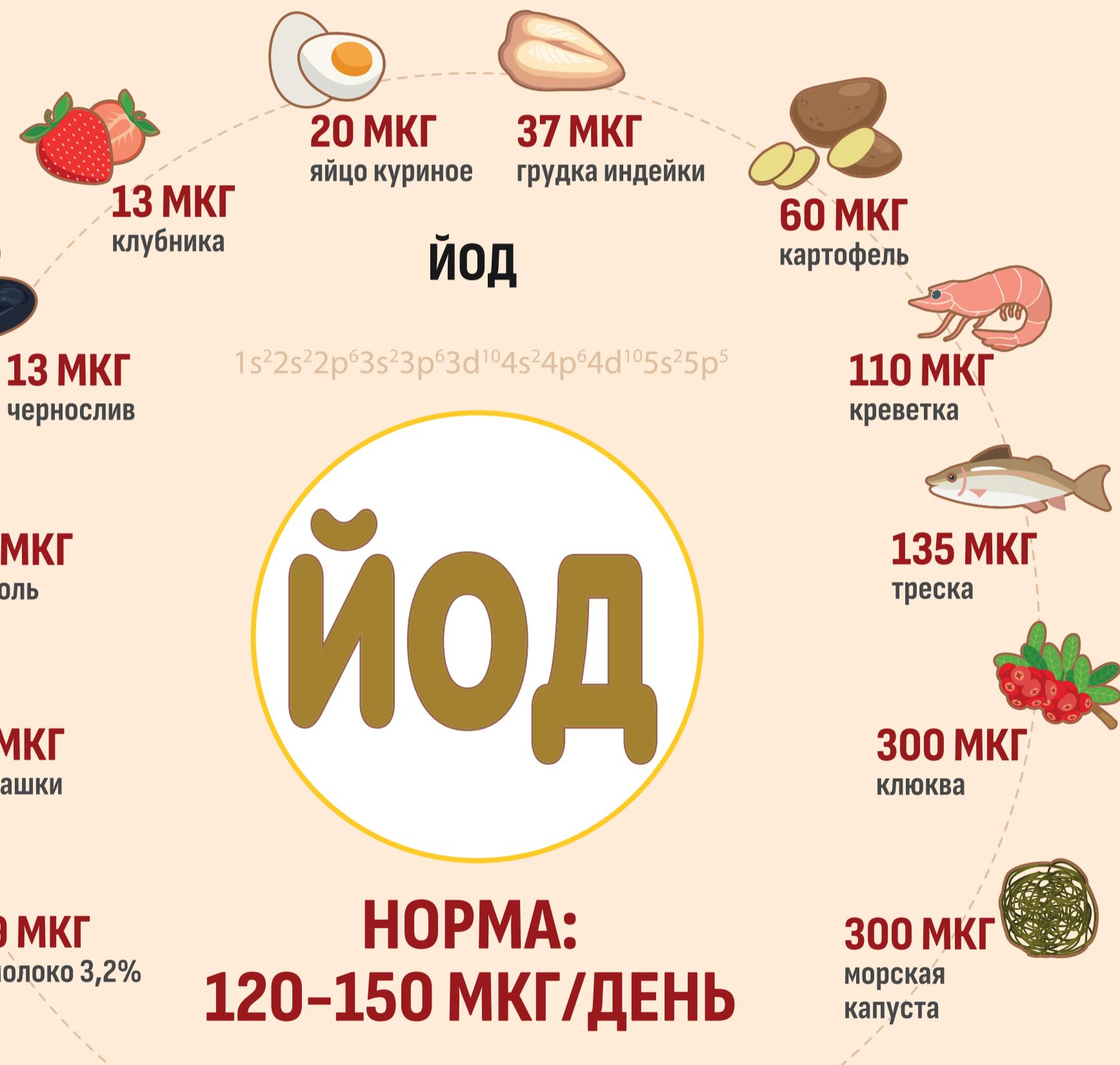
• СТИМУЛИРУЕТ
КРОВООБРАЩЕНИЕ

• НОРМАЛИЗУЕТ
РАБОТУ ПЕЧЕНИ

• СТАБИЛИЗИРУЕТ
СЕРДЕЧНЫЙ РИТМ

• УЧАСТВУЕТ
В ТЕПЛООБМЕНЕ

Ваш Роспотребнадзор





ЗДОРОВЫЕ ПРИВЫЧКИ

ПИТАНИЕ 65+

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ПОМОЖЕТ ИЗБЕЖАТЬ ОПАСНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ, КОТОРЫЕ РАЗВИВАЮТСЯ В ПОЖИЛОМ ВОЗРАСТЕ: ПОДАГРЫ, ОСТЕОПОРОЗА, САХАРНОГО ДИАБЕТА, АТЕРОСКЛЕРОЗА.

ЧТО МЕНЯЕТСЯ В ОРГАНИЗМЕ С ВОЗРАСТОМ



Замедляется обмен веществ, снижается физическая активность.



Возрастает процент жира в теле, мышечной массы становится меньше.



Истончаются кости и межпозвоночные диски.

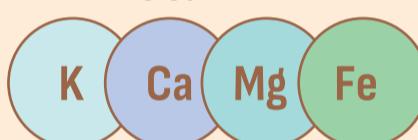


Снижается скорость регенерации тканей.

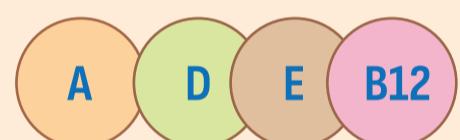


Возрастает потребность в минеральных веществах и витаминах:

МАКРОЭЛЕМЕНТЫ



ВИТАМИНЫ



КАК ИЗМЕНИТЬ РАЦИОН



Ограничить животные жиры: жирные сорта мяса, птицы, сало, колбасные изделия, молочные продукты с высоким процентом жирности.



Ограничить простые сахара.



Ограничить поваренную соль (до 5 г в день).



Ввести в рацион растительные масла и жирную рыбу.



Употреблять кисломолочные продукты с пониженной жирностью, обогащенные про- и пребиотиками.



Ввести в рацион сырье и отварные овощи, фрукты, отрубной и цельнозерновой хлеб, богатые пищевыми волокнами.



Употреблять продукты, богатые солями магния и калия (пшено, рис, овсяная крупа, чернослив, курага, капуста, морковь, свекла, картофель, орехи).



Вести в рацион источники витаминов С и Р (отвар шиповника, апельсины, сладкий красный перец, черноплодная рябина, смородина, петрушка, укроп, зеленый лук, крыжовник).



Употреблять достаточно витаминов группы В (хлеб из муки грубого помола, зернобобовые культуры, крупы).



Есть 4–5 раз в день. Пищу готовить без добавления жира (отваривать, запекать и готовить на пару).

Ваш Роспотребнадзор

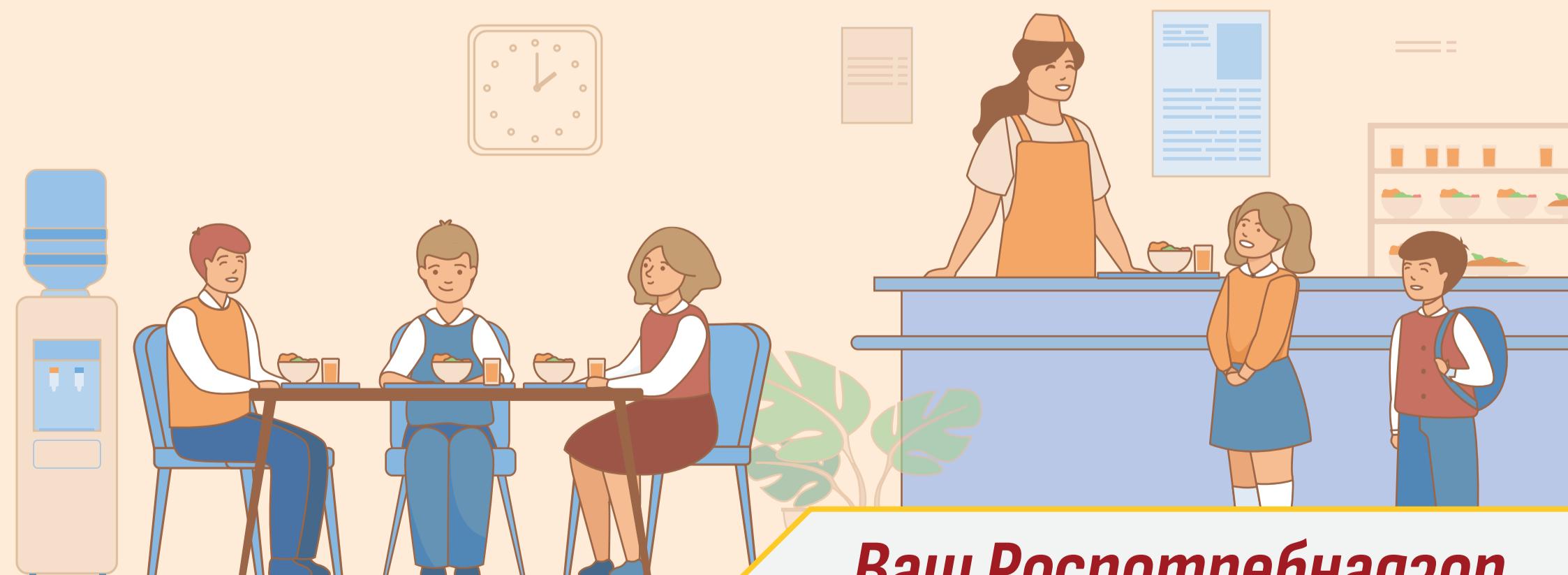


ЗДОРОВЫЕ ПРИВЫЧКИ

ПИТАНИЕ ШКОЛЬНИКА

СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ

 <p>ПРИЕМ ПИЩИ</p> <p>3-4 РАЗА В СУТКИ</p>	 <p>КАЛОРИЙНОСТЬ ЗАВТРАКА</p> <p>20-25% ОТ ДНЕВНОГО РАЦИОНА</p>	 <p>НА ЗАВТРАК ОБЯЗАТЕЛЬНО</p> <p>ГОРЯЧЕЕ БЛЮДО И НАПИТОК КАША, ОМЛЕТ</p>	 <p>КАЛОРИЙНОСТЬ ОБЕДА</p> <p>≥ 30% ОТ ДНЕВНОГО РАЦИОНА</p>
 <p>ОБЯЗАТЕЛЬНО ПРИСУТСТВОВАТЬ В РАЦИОНЕ</p> <p>МЯСО, МАСЛО, МОЛОКО, ХЛЕБ, КРУПЫ, ФРУКТЫ И ОВОЩИ</p>	 <p>СООТНОШЕНИЕ</p> <p>МЕЖДУ БЕЛКАМИ, ЖИРАМИ И УГЛЕВОДАМИ 1:1:4</p>	 <p>ПОТРЕБЛЯТЬ В СУТКИ</p> <p>НЕ БОЛЬШЕ 5 г соли 20 г САХАРА</p>	 <p>НУЖНО ИСКЛЮЧИТЬ ИЗ РАЦИОНА</p> <p>ПРОДУКТЫ С УСИЛИТЕЛЯМИ ВКУСА И КРАСИТЕЛЯМИ</p>



Ваш Роспотребнадзор

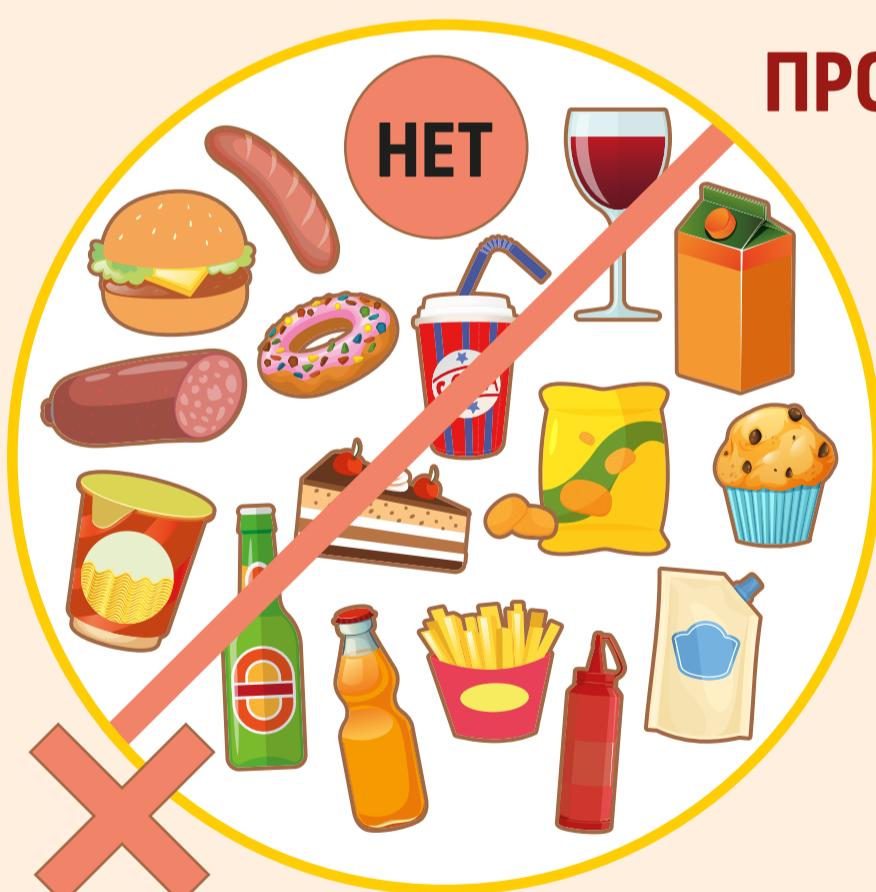


ЗДОРОВЫЕ ПРИВЫЧКИ

ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

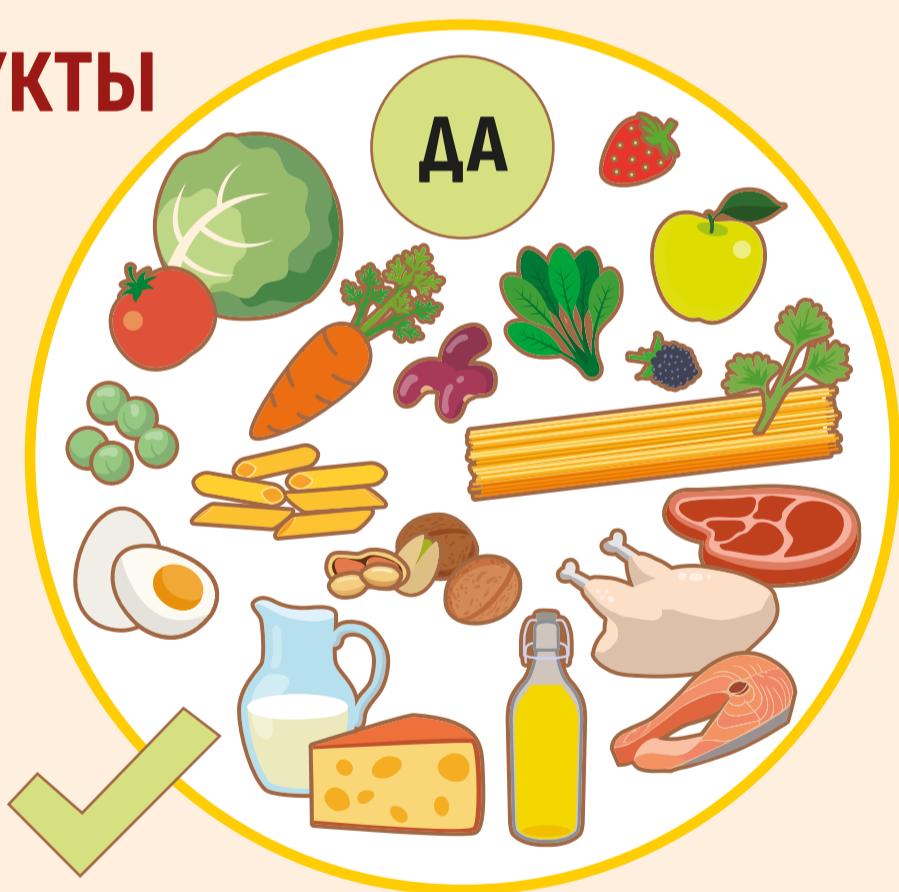
- ✓ ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ РАЦИОНА ПИТАНИЯ = ЭНЕРГОЗАТРАТАМ ОРГАНИЗМА**
- ✓ СБАЛАНСИРОВАННЫЙ РАЦИОН: СООТНОШЕНИЕ БЕЛКОВ, ЖИРОВ И УГЛЕВОДОВ В ДЕНЬ 1:1:4**
- ✓ ПИТЬЕВОЙ РЕЖИМ. В ДЕНЬ НУЖНО ВЫПИВАТЬ 1,5–2 Л ЧИСТОЙ ВОДЫ**

- ✓ РАЗНООБРАЗНОЕ ПИТАНИЕ, ЧТОБЫ ОРГАНИЗМ ПОЛУЧАЛ ВСЕ НЕОБХОДИМЫЕ ВИТАМИНЫ И МИНЕРАЛЫ**
- ✓ РЕЖИМ ПИТАНИЯ: ЕСТЬ В ОДНО И ТО ЖЕ ВРЕМЯ. ТРИ ПОЛНОЦЕННЫХ ПРИЕМА ПИЩИ (ЗАВТРАК, ОБЕД, УЖИН) И ДВА ПЕРЕКУСА**



фастфуд
чицы
сладкие газированные напитки
пакетированные соки
полуфабрикаты
торты, пирожные
алкоголь
колбасно-сосисочные изделия
майонез, кетчуп
и другие магазинные соусы

ПРОДУКТЫ



фрукты, овощи, зелень
цельнозерновые продукты
мясо
рыба и морепродукты
яйца
молоко и молочные продукты
растительные масла
орехи, семена, бобовые

Ваш Роспотребнадзор



ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ О ВОДЕ

ЧЕЛОВЕК НА 70% СОСТОИТ ИЗ ВОДЫ

СКОЛЬКО НУЖНО ПИТЬ ВОДЫ



ВЕС ТЕЛА

×

0,03
ЛИТРА

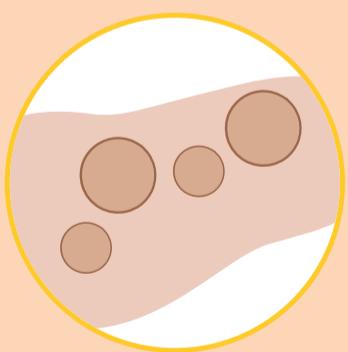
=



0,03 ЛИТРА

КОЛИЧЕСТВО ВОДЫ

ЗАЧЕМ ОРГАНИЗМУ НУЖНА ВОДА?



ТРАНСПОРТИРУЕТ
ПИТАТЕЛЬНЫЕ
ВЕЩЕСТВА И КИСЛОРОД



ПОМОГАЕТ УСВАИВАТЬСЯ
ПИТАТЕЛЬНЫМ
ВЕЩЕСТВАМ



УЧАСТВУЕТ
В ПРЕОБРАЗОВАНИИ
ПИЩИ В ЭНЕРГИЮ



ПОДДЕРЖИВАЕТ
СТАБИЛЬНОСТЬ
ТЕМПЕРАТУРЫ ТЕЛА