

# 100 шагов к здоровью



**Проблема сохранения и укрепления здоровья, увеличения продолжительности активной жизни, повышения её качества всегда была и продолжает оставаться одной из самых насущных для человека.**

**Одним из важнейших факторов тесной связи всего живого на Земле с окружающей средой, которая воздействует на организм человека от самого его появления на свет, по праву считается питание.**



# Результаты опроса 5000 россиян

Плохое питание	Удовлетворительное	Хорошее питание	Недоедание голодание
26%	69%	25%	3%

Из-за крайней ограниченности материальных средств 55% опрошенных покупает дешёвые продукты, некачественные, а нередко и вредные для организма.

78% малоимущих граждан имеют хронические заболевания

# Что такое питание?

Питание – это процесс поступления, переваривания, всасывания и усвоения организмом питательных веществ, необходимых для компенсации энергозатрат, регенерации клеток и тканей тела, осуществления регуляции функций организма.



# 10 шагов к здоровому питанию

A photograph of a plate filled with fresh, sliced vegetables. The plate contains green beans, sliced tomatoes, and leafy green vegetables like spinach or kale. The background is dark, making the vibrant colors of the food stand out.

- **Здоровая сбалансированная диета должна основываться на разнообразных продуктах преимущественно растительного, а не животного происхождения.**
- **Хлеб, блюда и пищевые продукты из круп и макаронных изделий, картофеля целесообразно употреблять несколько раз в день в каждый приём пищи.**
- **Разнообразные овощи и фрукты необходимо употреблять несколько раз в течение дня. Предпочтение следует отдавать овощам и фруктам, выращенных в местных условиях.**

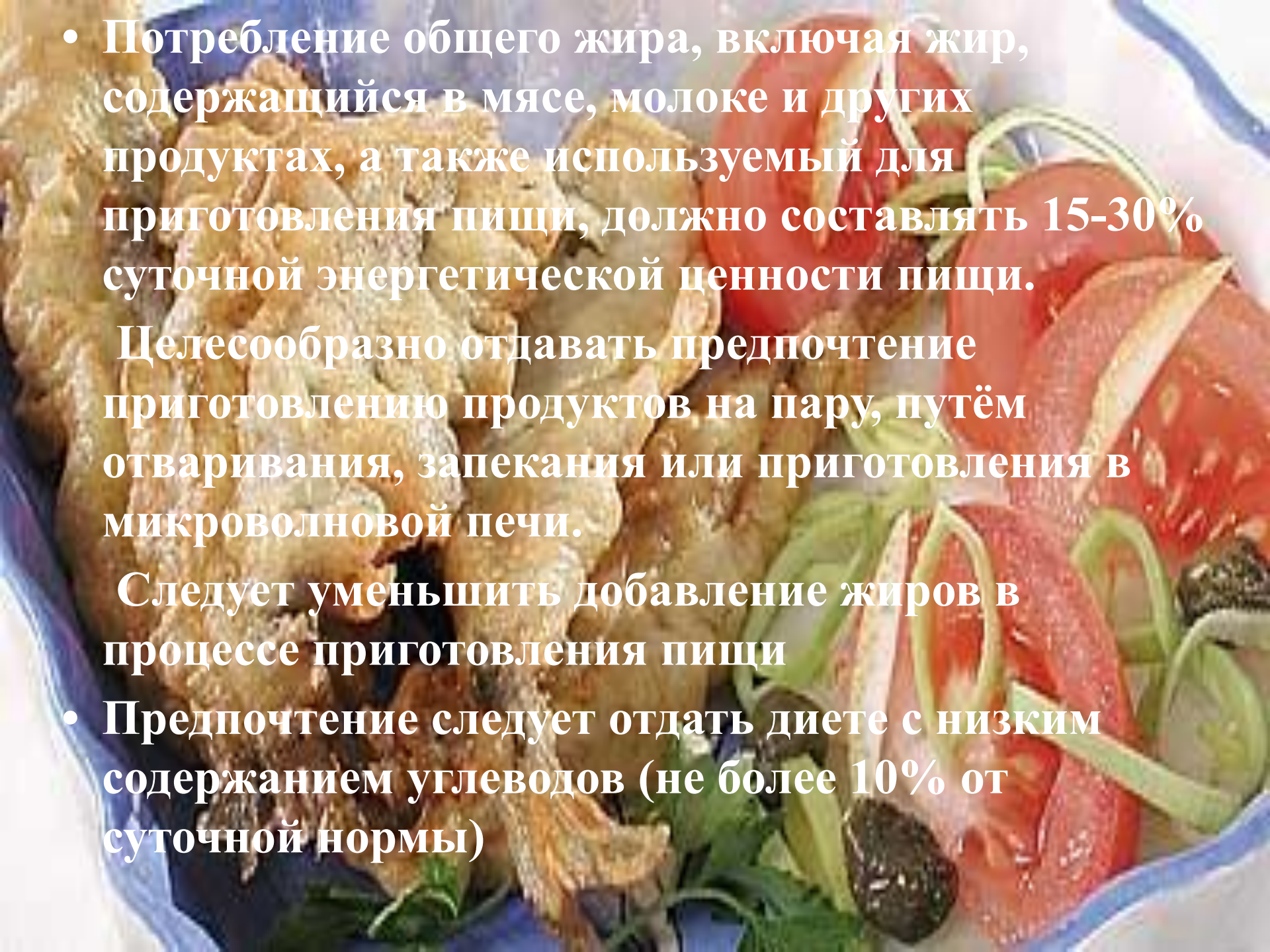
- **Молоко и молочные продукты с низким содержанием жира и натрия (кефир, кислое молоко, сыр, йогурт) следует употреблять ежедневно.**



- 
- A roasted duck is the central focus of the image, presented on a white plate. The duck has a golden-brown, glistening skin. It is garnished with fresh green herbs, including large basil leaves, and slices of citrus fruit, such as lemons and oranges. A small pink flower is also visible as a garnish. The background is a soft, out-of-focus light color.
- **Мясо и мясные продукты с высоким содержанием жира следует заменить бобовыми, рыбой, птицей или тощими сортами мяса.**

**Порции мяса, рыбы или птицы должны быть небольшими.**



- 
- Потребление общего жира, включая жир, содержащийся в мясе, молоке и других продуктах, а также используемый для приготовления пищи, должно составлять 15-30% суточной энергетической ценности пищи.

Целесообразно отдавать предпочтение приготовлению продуктов на пару, путём отваривания, запекания или приготовления в микроволновой печи.

Следует уменьшить добавление жиров в процессе приготовления пищи

- Предпочтение следует отдать диете с низким содержанием углеводов (не более 10% от суточной нормы)

- **Общее потребление поваренной соли с учётом её количества, содержащегося в хлебе, консервированных и других продуктах, не должно превышать 1 чайной ложки в день.**

**Рекомендуется использовать йодированную поваренную соль.**

- **Потребление алкоголя должно составлять не более двух порций в день (каждая порция содержит 10г алкоголя).  
Подросткам и детям следует воздерживаться от приёма алкоголя, т.к. он влияет на мозг, печень, сердечную мышцу, кишечник, нервную систему, поджелудочную железу (развивается сахарный диабет) и на пищевой статус.**

# АЛКОГОЛЬ И НАШЕ ЗДОРОВЬЕ

Two glasses of champagne are shown in the background. The glasses are filled with a golden, bubbly liquid. They are placed on a white surface, possibly a tablecloth. The background is a soft, out-of-focus blue and white.

- Умеренное потребление алкоголя снижает риск заболевания коронарных сосудов в пожилом возрасте, поднимает настроение.
- Алкоголь вызывает агрессивность.
- Алкоголь несовместим с рядом лекарств.
- Алкоголь приводит к алкогольной зависимости и синдрому похмелья.
- Алкоголь разрушает печень.

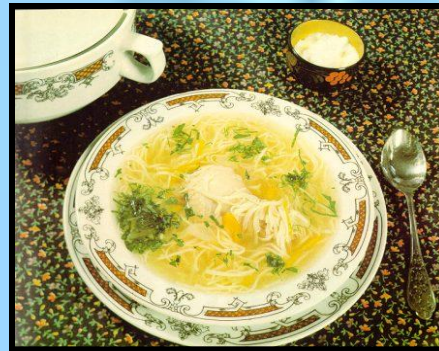
# Питание и сон

- Сон дарит нам успокоение и отдых от дневных забот. Правильное питание играет важную роль в обеспечении полноценного ночного сна, восстанавливающего силы.
- Никогда не ложитесь спать на пустой желудок, но не следует перед сном и переедать. Ляжете голодным – и «сосание под ложечкой» обеспечит вам беспокойную ночь; переедите – и можете пролежать всю ночь, не сомкнув глаз, из-за явлений гастрита, изжоги.
- На ночь полезно есть макаронные изделия, рис и картофель на ужин, пить ромашковый чай.
- На ночь лучше избегать кофе, чая, напитков типа колы и шоколада; исключить жирную, острую, тяжёлую пищу.

# Принципы правильного питания

**Важно понимать, что Вы едите.** Это первый принцип здорового питания. Не стоит есть все, что лежит в холодильнике.

Суп, мясо, салат, булочки, шоколад, мороженое - разве Вы хотите съесть все сразу? Так зачем же пытаться проглотить за ужином все эти продукты один за другим?



**Продукты можно разделить на три основные группы. Первая - это белковые продукты, которые перевариваются преимущественно с применением кислоты. Вторая группа - углеводы, разные виды сахара и крахмала. Они перевариваются главным образом с помощью щелочей, выделяемых слюнными железами. К третьей группе относятся продукты растительного происхождения, которые содержат в себе одновременно и питательные вещества, и ферменты для их расщепления.**

**Например, яблоко, которое вы съели на пустой желудок, покидает его уже через 15-20 минут, апельсин исчезает через 10 минут. Но если фрукты попадают в переполненный желудок, то ему сложно их переварить. Кроме того, желудочный сок не в состоянии быстро справиться с некоторыми сочетаниями продуктов. Таких комбинаций достаточно: "творог - мясо", "хлеб - мясо", "горох - мясо". Плохо сочетаются яйца и рыба, молоко и плоды с деревьев, рыба и молоко. Не стоит употреблять в пищу кислое, запивая молоком**

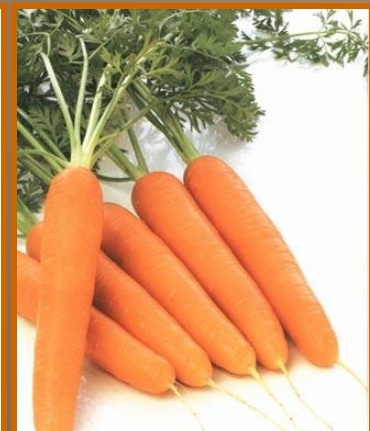




**Важно знать, сколько Вы едите. Это второй принцип здорового питания. Никогда не похудеют любители кушать до отвала, до тяжести в животе. Если Вы надеетесь вернуть хорошую фигуру, употребляйте пищу малыми порциями, 5-6 раз в день, и помните: количество потребляемых калорий не должно превышать их расход.**



**Запомните, что основу вашего питания должны составлять овощи, фрукты, злаковые, бобовые, а мясо, рыбу, и молочные продукты выбирайте с наименьшим содержанием жиров. Ешьте поменьше сладостей и откажитесь от синтетических продуктов (сладкие газированные напитки и пр.).**



## Полезный завтрак

Почему-то многие считают утреннюю трапезу самой незначительной, ограничиваются чашкой кофе или даже сознательно пропускают утренний прием пищи из-за нехватки времени и нежелания готовить. И делают это совершенно напрасно!

Завтрак - самый важный прием пищи, который должен обеспечивать около четверти калорийности дневного рациона. По статистике, люди, которые привыкли завтракать, менее подвержены стрессу, чем те, кто его пропускает. Хороший завтрак - это отличный способ улучшить работу мозга в течение дня.





**А какой же завтрак полезный и правильный? Врачи рекомендуют начинать утро со стакана воды, чая или сока. Жидкость помогает организму проснуться. Не стоит пренебрегать молочными продуктами. Стакан молока или кефира, пачка творога, попавшие в ваш желудок в начале дня, снабдят организм ценными витаминами.**

**Но все-таки лучшим завтраком специалисты считают кашу. Она не только помогает взбодриться, но и очищает организм от шлаков, а заодно и контролирует усвоение жира из продуктов, съеденных за день. Те, кто несмотря на всю полезность круп, с детства испытывают отвращение к овсянке и гречке, могут заменить кашу сухими мюсли или кукурузными хлопьями. Злаки содержат комплекс углеводов, который на долгое время обеспечивает организм энергией, злаки богаты клетчаткой, витаминами и микроэлементами. А что касается привычной нам чашки кофе на завтрак, то она тоже вполне уместна. Кофеин - отличный стимулятор мозга. Но злоупотреблять им не стоит.**



- **Основной прием пищи должен приходиться на полдень (12:00 по местному времени);**
- **Есть нужно только сидя, причём в удобной позе;**
- **Есть следует в спокойной, тихой атмосфере, при этом не смотреть телевизор, не читать, не отвлекаться;**
- **Не надо кушать в повышенном эмоциональном состоянии (возбуждение, злость, беспокойство, печаль, гнев), надо подождать пока сознание успокоится;**
- **После еды не нужно вставать из-за стола в течение не менее 5 минут;**
- **Не следует есть снова, пока предыдущая пища не переварилась (перерыв должен быть не менее 3 часов);**
- **Лучше не есть после захода Солнца;**
- **Есть следует только при чувстве голода;**
- **Есть надо медленно;**
- **Нужно тщательно пережевывать пищу;**
- **Следует съедать 3/4 от своих возможностей;**
- **Не надо есть холодную пищу;**
- **Нужно есть только свежую пищу, только что приготовленную или, в крайнем случае, приготовленную сегодня;**
- **Не рекомендуется пить много жидкости во время еды, особенно холодной; желательно запивать пищу горячим "кипятком" (то есть водой, кипевшей 15-20 минут);**

# Питание подростков

У подростков существует повышенная потребность в питательных веществах, особенно в кальции, фосфоре и витамине D, для развития скелета.

К сожалению многие подростки отказываются от традиционных приёмов пищи в пользу сухомятки на ходу. Результатом могут стать сонливость и трудности с концентрацией внимания на занятиях.

Подростки часто злоупотребляют жирной и сладкой пищей, например, хрустящими хлопьями, шоколадом, газированными напитками. Такая пища бедна витамином А и клетчаткой и не содержит витамина С и кальция.

**Сегодня мы совершили прогулку длиной в 100 шагов к вашему здоровью.**

**Желаем вам правильно организовать своё питание с учётом наших советов.**

**Приятного всем аппетита и крепкого здоровья!**

