

БУЗ УР «РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ
И МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ МЗ УР»



Принципы здорового питания

Центр диетологии



Здоровое питание – питание, которое отвечает требованиям безопасности и создает условия для жизнедеятельности и развития человека и будущих поколений.

Первый принцип здорового питания -

РЕГУЛЯРНОСТЬ

завтрак, 2-ой завтрак, обед, полдник, ужин



Второй принцип здорового питания -

РАЗНООБРАЗИЕ

- овощи – 600 г,
- фрукты и ягоды – до 200 г,
- крупы – 80 г,
- мясные и рыбные продукты – до 100 г,
- молоко – 150 г,
- сыр, сметана, масло сливочное и растительное – по 20 г в сутки.



Третий принцип здорового питания -

СБАЛАНСИРОВАННОСТЬ

Поступающая с пищей энергия должна равняться расходуемой.

Белки – 90 г/сут.,

жиры – 93 г/сут.,

углеводы – 383 г/сут.,

калорийность 2400 ккал/сут.



Технология приготовления:



- Отваривание;
- Запекание;
- Тушение;

- Для долгосрочного хранения: сушка, вяление, замораживание, квашение.



Биологически активные добавки

Это вещества, призванные восполнить нехватку тех или иных микроэлементов в организме: витаминов, минеральных веществ, ПНЖК семейства Омега - 3, 6, 9, пектинов, пробиотиков, энтеросорбентов, пищевых волокон, фитостеролов и биофлавоноидов.

Не являются лекарством!



Натуральные биофлавоноиды

- Химические соединения растительного происхождения,
- поддерживают иммунную и сердечно-сосудистую системы,
- имеют противораковое действие.
- Содержатся в брокколи, вишне, красном болгарском перце, луке, яблоках, цитрусовых, фенхеле, чае зелёном.



Фитостеролы

- Содержатся только в растениях.
- Уменьшают уровень холестерина.
- Снижают риск возникновения рака.
- Присутствуют в растительных маслах, куркуме, кунжуте, тыкве, кабачках, баклажанах, зерновых, чесноке, какао.



Вода

Употребление воды исходя из потребности, в среднем 1,5 литра в день.

Пьем маленькими глотками!



Ограничиваем!

- чистый сахар + кондитерские изделия: не более 50 г/сут.
- соль: не более 5 г/сут.
- алкоголь: нет безопасной дозы!!!



Исключаем!

Быстрая
уличная еда –
стритфуд.



Питайтесь правильно и будьте здоровы!



БУЗ УР «РЦОЗ МП МЗ УР»

г. Ижевск, ул. пл. 50 лет Октября, 21.

Телефон: 8 (3412) 930302, доб. 210 или 211

e-mail: medprof18@mail.ru

сайт: <https://www.medprof18>,

ВК: <https://vk.com/medprof18>