



Подготовлено:
ФГБУ «НМИЦ терапии и профилактики инфекционной медицины» Минздрава России
ФГБУ «НМИЦ ПН им. В.П. Сербукото» Минздрава России
ООО «Российское общество по профилактике неинфекционных заболеваний»

Употребление алкоголя — риск для здоровья!

Помните!
Безопасного употребления
алкоголя не бывает

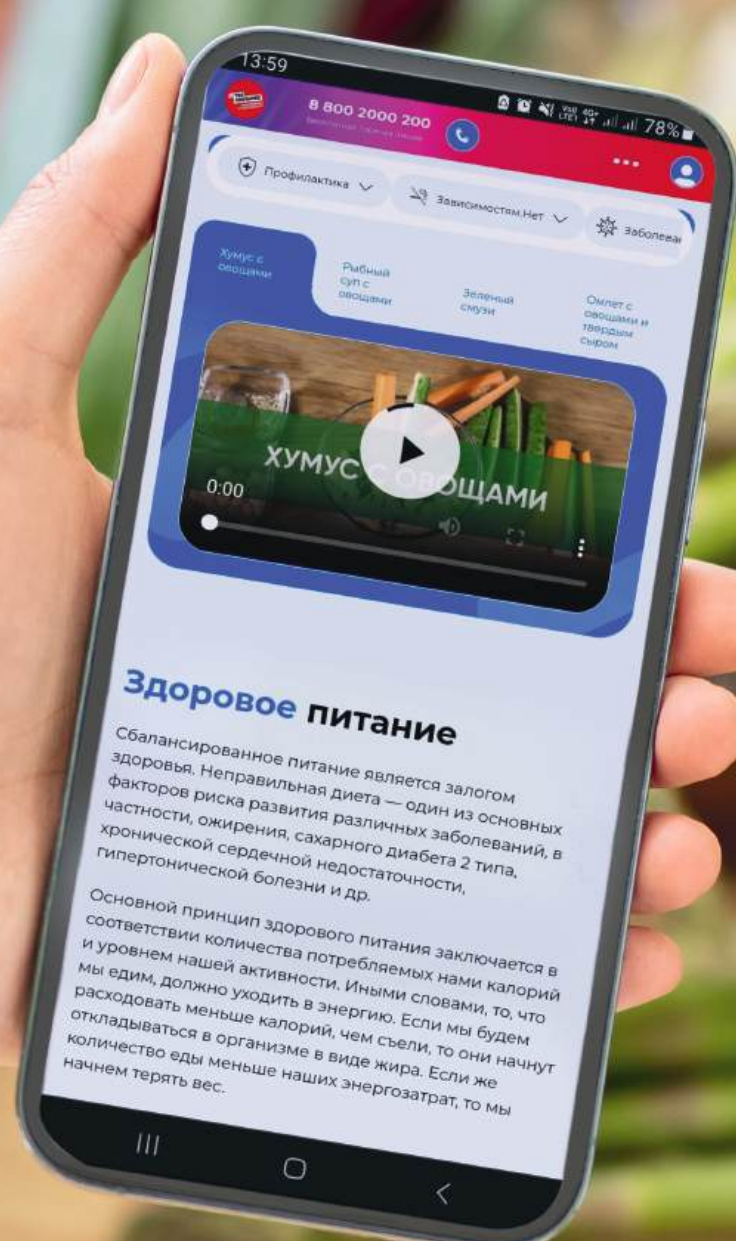


[TAKZDOROVO.RU](https://takzdorovo.ru)



Официальный
канал
Минздрава
России





Подготовлено:
ФГБУ «НМИЦ терапии и профилактической медицины» Минздрава России

Питание должно быть разнообразным, умеренным и сбалансированным

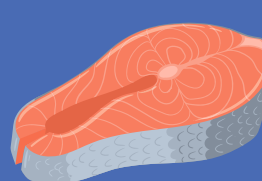
Рекомендуется:



Злаковые



Овощи, фрукты, ягоды
(не менее 400-500 грамм)



Рыба
(не менее 2 раз в неделю)



Бобовые



Нежирное мясо и птица,
нежирные молочные
продукты



Вода
не менее 1,5 л в день

Ограничить:



Жиры
(животного
происхождения)



Сладости
(в т.ч. сладкие
газированные напитки)



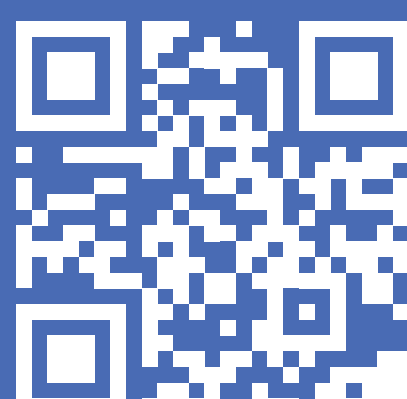
Пищевую соль
(менее 5 грамм в сутки)



Алкоголь
(безопасных доз алкоголя
не существует!)



[TAKZDOROVO.RU](https://takzdorovo.ru)



Официальный
канал
Минздрава
России





Ожирение – опасно для здоровья!

Ожирение — это серьезное хроническое заболевание, которое существенно повышает риск развития:

- сердечно-сосудистых заболеваний
- сахарного диабета 2 типа
- заболевания легких и остановки дыхания во сне (апноэ)
- неалкогольной жировой болезни печени (НАЖБП)
- заболеваний суставов
- бесплодия
- рака молочной железы, толстого кишечника, желудка и др.

Рассчитайте свой индекс массы тела и оцените окружность талии:

ИМТ= масса тела (кг) разделить на рост в метрах квадратных.

Если ваш ИМТ ≥ 30 кг/м², а талия ≥ 94 см (муж) или 80 см (жен) –

обратитесь к врачу, пройдите Школу здоровья или консультацию в Центре здоровья!

Снижение массы тела даже на 5% от исходной уже значительно улучшит ваше здоровье!



TAKZDOROVO.RU



Официальный
канал
Минздрава
России





Подготовлено:
ФГБУ «НМИЦ терапии и профилактической медицины» Минздрава России

откройте для себя альтернативы алкоголю

Найдите новые идеи и вдохновение
на нашем сайте



[TAKZDOROVO.RU](https://takzdorovo.ru)



Официальный
канал
Минздрава
России





Что важно помнить о питании при ожирении

- Диеты не работают в долгосрочной перспективе! Вес вернется, как только вы прекратите соблюдать модные диеты.
- Важно постепенно, но навсегда перестраивать свои пищевые привычки и отношение к еде, чтобы не только снизить вес, но и удержать достигнутые результаты.
- Важно питаться регулярно и не голодать. Недопустимо не есть целый день и затем наесться на ночь! Прием пищи вечером — не позднее чем за 3 часа до сна.
- Уменьшите объем привычной порции.
- Снизив калорийность, необходимо сохранить многообразие и полноценность рациона.
- Если испытываете жажду – пейте воду, а не сладкие напитки!
- Не заедайте проблемы или усталость.
- Исключить из рациона продукты с высоким содержанием жиров, добавленных сахаров и соли!
- Заведите дневник питания, как метод самоконтроля, который поможет оценить и скорректировать рацион.



TAKZDOROVO.RU



Официальный
канал
Минздрава
России





МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

TAKZDOROVO.RU

БЕЗОПАСНОЙ ДОЗЫ АЛКОГОЛЯ НЕ СУЩЕСТВУЕТ!

Употребление алкоголя даже в малых количествах увеличивает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, злокачественных новообразований, заболеваний пищеварительной системы, вызывает психические и поведенческие нарушения, а также приводит к росту насилия, травматизма и дорожно-транспортных происшествий.

#ТЫ СИЛЬНЕЕ
МИНЗДРАВ!
УТВЕРЖДАЕТ.

Оцените свои риски!



для здоровья нет безопасной дозы алкоголя

Посетите наш сайт, чтобы узнать о рисках
и найти ресурсы поддержки здорового
образа жизни



НАЦИОНАЛЬНЫЕ
ПРОЕКТЫ
РОССИИ



Министерство
здравоохранения
Ставропольского края



МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



Ставропольский
краевой центр общественного
здоровья и медицинской
профилактики



для здоровья нет безопасной дозы алкоголя

Посетите наш сайт, чтобы узнать о рисках
и найти ресурсы поддержки здорового
образа жизни



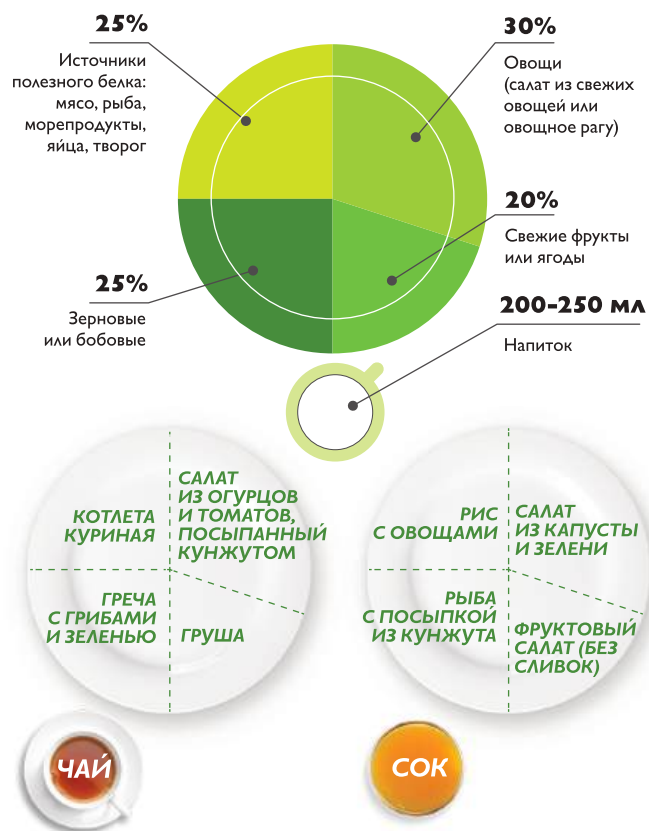
[TAKZDOROVO.RU](https://takzdorovo.ru)



Режим питания:

- в течение дня оптимально 3 приема пищи (завтрак, обед и ужин);
- последний прием пищи — за 3-4 часа до отхода ко сну;
- следите за основными параметрами: вес тела и окружность талии.
- взвешивайтесь и измеряйте окружность талии не реже 2-х раз в месяц, утром, натощак — до завтрака.

Принцип «здоровой тарелки»



Министерство
здравоохранения
Ставропольского края



МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

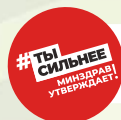
Желаем вам здоровья!



Ставропольский
краевой центр общественного
здоровья и медицинской
профилактики



НАЦИОНАЛЬНЫЕ
ПРОЕКТЫ
РОССИИ



TAKZDOROVO.RU

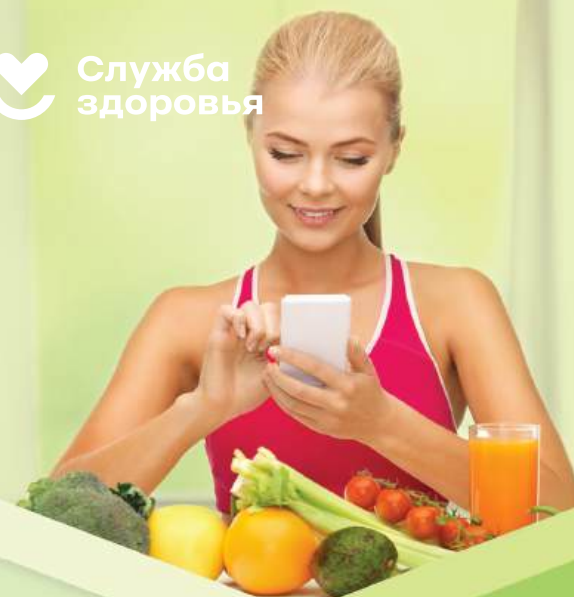
АМИ

российское агентство
медико-социальной
информации

Российское агентство медико-социальной информации АМИ
для Министерства здравоохранения Российской Федерации



Служба
здоровья



Принципы здорового питания

ЦЕНТР
ДЛЯ ВОЗРАСТА
ЗДОРОВЬЯ



Материал разработан
ФГБУ «НМИЦ терапии и профилактической медицины»
Минздрава России

Здоровое питание каждый день!

Развитие и прогрессирование большинства хронических заболеваний напрямую зависит от характера питания. Эти заболевания являются причиной снижения качества и уменьшения продолжительности жизни и актуальны для современного человека:



Артериальная гипертония (повышение артериального давления)

Атеросклероз

Заболевания сердца и сосудов

Избыточная масса тела и ожирение

Сахарный диабет

Попагра

Онкологические заболевания

Желудочно-кишечные заболевания

Болезни суставов и остеопороз

Кариес

Ответственность за появление этих заболеваний лежит на нас: питаемся неправильно, мы сами способствуем их развитию, а следовательно, мы сами и должны себе помочь.

Почему вопросы питания так важны?

Пища — это основной источник получения энергии и ценных питательных веществ для человека.

Каждое вещество очень важно для организма: пищевые белки являются основным строительным материалом для клетки, жиры (животные и растительные) обеспечивают организм энергией, витаминами, минералами, углеводы являются не только источником энергии, но и основным поставщиком пищевых волокон, необходимых для процессов переваривания и усвоения пищи, а роль витаминов и минералов настолько велика, что выделим лишь главное — при дефиците отдельных витаминов и минералов жизнь в организме человека останавливается.

Белки, жиры, углеводы могут полноценно выполнять свои функции, только если они дополняют друг друга, т. е. работают «в коллективе». Поэтому питание должно обеспечивать поступление в организм всех этих веществ — быть полноценным!

Что такое «здоровое питание»?

Новая пищевая пирамида - рекомендованный ежедневный рацион



В основании «Пирамиды» заложен принцип «энергетического равновесия», или «контроля массы тела»: энергия, потраченная на движение в течение дня, должна соответствовать энергии, полученной от потребления пищи, что и обеспечивает поддержание массы тела в нормальных значениях. Ежедневная двигательная активность — это фундамент здорового образа жизни.

Чем ближе расположен пищевой продукт к основанию «Пирамиды», тем чаще следует его употреблять в рационе. А чем ближе продукт к вершине «Пирамиды» — тем реже.

На верхушке «Пирамиды» находятся продукты питания, потребление которых должно быть ограничено: красное жирное мясо, поваренная соль, колбасные изделия, сливочное масло, быстроусвояемые «рафинированные» углеводы: сахар, кондитерские изделия, газированные сладкие напитки, алкоголь.

Продукты, не представляющие пищевой ценности для организма, не присутствуют в «Пирамиде» и, следовательно, не рекомендованы для употребления. Они могут быть исключены из рациона совершенно безболезненно. В общем, нет в «Пирамиде» — нет и на столе!

Алкоголь и витаминно-минеральные комплексы вынесены на пределы «Пирамиды», что означает — вопрос их приема решается индивидуально с врачом!

Здоровое питание на каждый день!

Основу рациона питания составляют зерновые, бобовые продукты, овощи (кроме картофеля) и фрукты, количество которых не должно быть менее 500 грамм в сутки. Рекомендовано ежедневно употреблять 1 порцию зерновых или бобовых продуктов, 2 фрукта и 2 овощных блюда в течение дня. С целью увеличения количества пищевых волокон (клетчатки) в рационе питания рекомендуется употреблять хлебобулочные изделия из цельного зерна, а также с добавлением отрубей.

• При приготовлении блюд использовать только растительные масла (подсолнечное, оливковое и др. и щадящую термическую обработку (запекание, отваривание). Избегать употребления жареных блюд, а также блюд, приготовленных во «фритюре».

• Птица (курица, индейка, утка и др.), яйца и рыба — источники полезного животного белка в организме, поэтому рекомендуется 150-200 грамм потребления одного из этих продуктов в день. Птицу следует употреблять без кожи.

• Источниками растительного белка являются грибы, семена подсолнечника и тыквы, кунжута, орехи и бобовые культуры. В день съесть 1 порцию этих продуктов: можно приготовить самостоятельное блюдо из бобовых или грибов или же добавить их в любое другое: салат, омлет, овощной гарнир, суп и др.

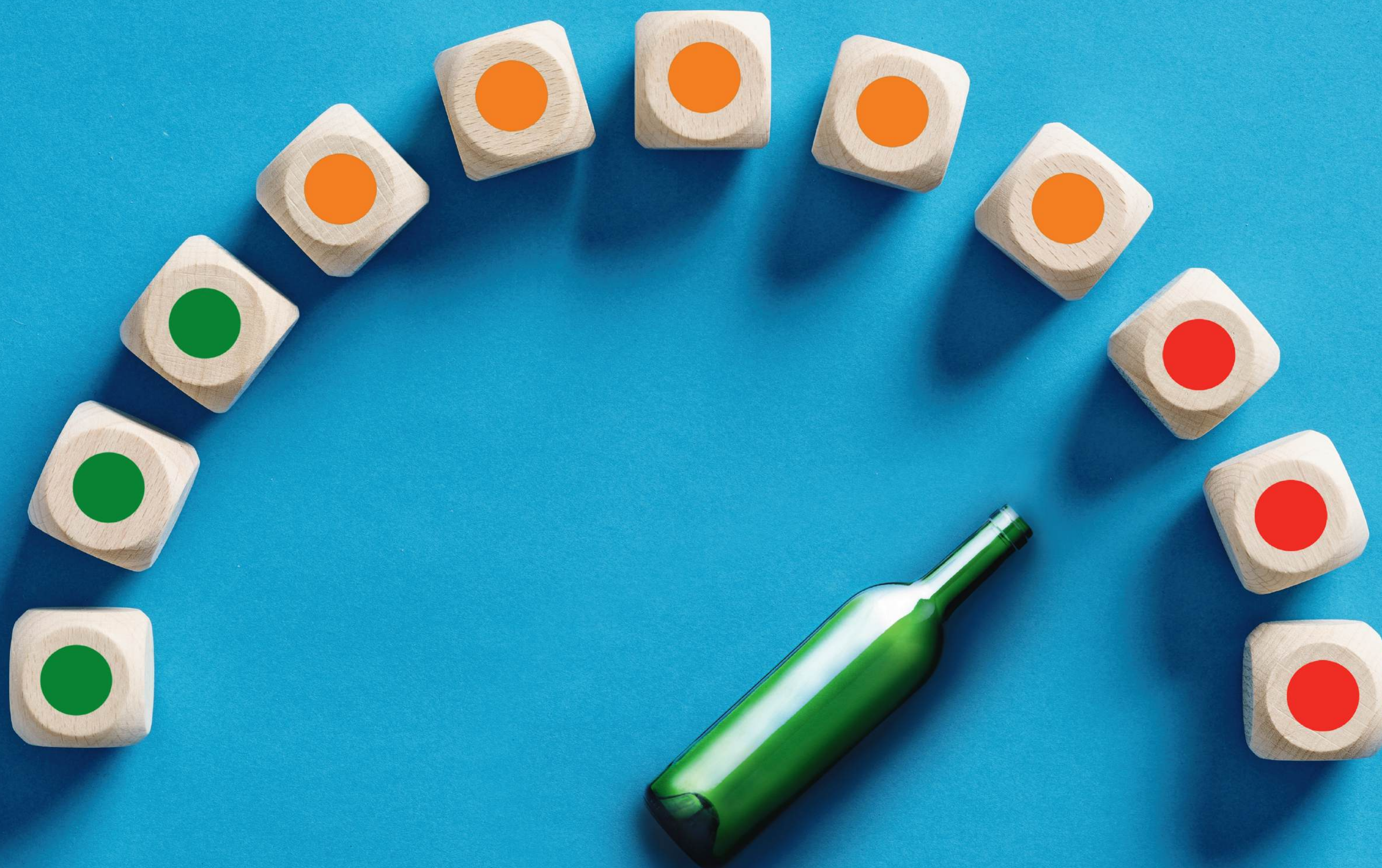
• Молочные продукты — это основной источник кальция для организма, поэтому рекомендуется потребление не менее 1 порции ежедневно. Для ограничения поступления животных жиров (и профилактики развития атеросклероза) следует отдавать предпочтение низкожировым и обезжиренным молочным продуктам, например, употреблять молоко, кефир или йогурт с 0-1% жирности, сыр — с 4-17% жирности, сметану — с 5-10% жирности. Ограничить потребление сливок и сливочного масла. Если потребление молочных продуктов невозможно, то необходимо принимать ежедневно кальцийсодержащий препарат.

• В рационе питания следует ограничивать потребление животных насыщенных жиров. С этой целью рекомендуется ограничить потребление красных сортов мяса (говядина, свинина, баранина и др.) не чаще 1-3 раз в неделю, сливочного масла, а также исключение мясколбасных продуктов (сосиски, сардельки, все виды колбас, карбонаты и т.д.) и субпродуктов (печень, язык и др.)

• Прием рафинированных сахаров (легкоусвояемых, простых) ограничен 6 ч. л. или 6 кусками сахара в день. Следует ограничивать потребление кондитерских изделий, поскольку они являются источником не только избыточного поступления в организм сахаров, но и насыщенных жиров. Исключите употребление сладких напитков!

• Рекомендуемое потребление соли в день составляет 5 грамм, т. е. 1 чайная ложка (с учетом приготовления блюд и употребления уже готовых продуктов). Необходимо ограничить/исключить потребление консервированной продукции, маринованных и соленых блюд, а также следует отказаться от привычки досаливать уже приготовленное блюдо.

• Алкогольные напитки следует ограничивать/исключать из рациона, поскольку в своем составе они не несут пищевой ценности для организма.



РИСКИ

Подготовлено:
ФГБУ «НМИЦ терапии и профилактической медицины» Минздрава России

Позаботьтесь о себе

Узнайте о рисках, связанных
с употреблением алкоголя



[TAKZDOROVO.RU](https://takzdorovo.ru)



Официальный
канал
Минздрава
России

