



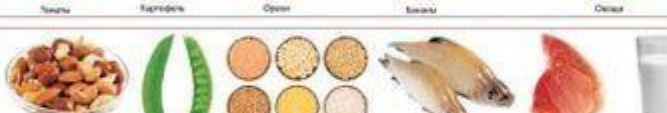







ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

ТАБЛИЦА ВИТАМИНОВ

<p>ВИТАМИН А</p> <p>Жирорастворимый</p> <p>Способствует</p> <ul style="list-style-type: none"> росту и укреплению костей; здоровью волос, ногтей и кожи; нормальному обмену веществ; повышению сопротивляемости инфекциям органов дыхания; поддержанию ночного зрения. 	 <p>Яйца, Масло, Тыква, Морковь, Молоко, Печень, Шпинат</p>
<p>ВИТАМИН В₁</p> <p>Водорастворимый</p> <p>Способствует</p> <ul style="list-style-type: none"> нормальному развитию клеточной проницаемости тканей; нормальной работе сердца, нервной системы и мышц. 	 <p>Фасоль, Мясо, Картофель, Соевые бобы, Молоко, Зерно</p>
<p>ВИТАМИН В₂</p> <p>Водорастворимый</p> <p>Способствует</p> <ul style="list-style-type: none"> обмену веществ, укреплению и росту тканей; нормальной работе сердечно-сосудистой системы; повышению сопротивляемости инфекциям; здоровью слизистых оболочек. 	 <p>Зеленые овощи, Грибы, Рыба, Яйца, Соевые бобы, Молоко</p>
<p>ВИТАМИН В</p> <p>Водорастворимый</p> <p>Способствует</p> <ul style="list-style-type: none"> нормальной работе нервной системы; повышению сопротивляемости инфекциям; здоровью слизистых оболочек. 	 <p>Томаты, Картофель, Орехи, Бананы, Фрукты</p>
<p>ВИТАМИН В₆</p> <p>Водорастворимый</p> <p>Способствует</p> <ul style="list-style-type: none"> расщеплению белков и жиров; поддержанию нормальной проницаемости клеточных мембран; нормальному обмену веществ; повышению устойчивости к болезням. 	 <p>Орехи, Фасоль, Зерно, Рыба, Мясо, Молоко</p>
<p>ВИТАМИН В₁₂</p> <p>Водорастворимый</p> <p>Способствует</p> <ul style="list-style-type: none"> нормальному росту и развитию ребенка; повышению сопротивляемости к инфекциям; здоровью слизистых оболочек; нормальному развитию. 	 <p>Яйца, Мясо, Печень, Сыр, Молоко</p>
<p>ВИТАМИН С</p> <p>Водорастворимый</p> <p>Способствует</p> <ul style="list-style-type: none"> защиты от простуды и вирусных заболеваний; поддержанию иммунитета; укреплению кровеносных сосудов; здоровью слизистой оболочки желудка. 	 <p>Лимоны, Томаты, Яблоки, Цитрусовые, Гроздья, Киви</p>
<p>ВИТАМИН D</p> <p>Жирорастворимый</p> <p>Способствует</p> <ul style="list-style-type: none"> здоровью; нормальному свертыванию крови; нормальному росту костей. 	 <p>Яйца, Печень рыбы, Молоко, Рыба, Лучи солнца</p>
<p>ВИТАМИН E</p> <p>Жирорастворимый</p> <p>Способствует</p> <ul style="list-style-type: none"> улучшению деятельности клеток; стабилизации иммунитета; улучшению тонуса организма; замедлению процессов старения и ороговения; улучшению свертывания крови. 	 <p>Орехи, Зеленый горошек, Соевые бобы, Яйца, Орехи, Морковь</p>
<p>ВИТАМИН К</p> <p>Жирорастворимый</p> <p>Способствует</p> <ul style="list-style-type: none"> нормальному свертыванию крови; укреплению костей; улучшению работы сердца. 	 <p>Томаты, Соевые бобы, Шпинат, Мясо, Орехи, Капуста</p>

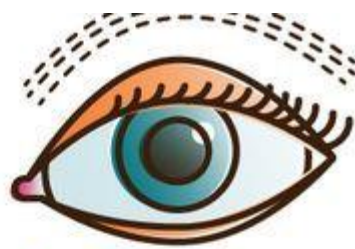
Здоровое питание. 96 страниц. 2014. ISBN 978-5-00-111111-1. Под редакцией доктора медицинских наук, кандидата наук О.О. Смирновой. Серия: СТАН. Москва: издательство «Эксмо», 2014. 96 страниц. ISBN 978-5-00-111111-1. www.ozon.ru

ozon.ru





10



- вареное



- в свежем виде



- в виде салата

продуктов, ПОЛЕЗНЫХ ДЛЯ ЗРЕНИЯ



- замороженное



- регулярное
употребление



- полезные
вещества,
витамины

Морковь



бета-каротин

A

+ сметана
или сливки

Черника



лютеин

C

B¹

+ варенье

Черный шоколад



флавоноиды

10-30 г
в день

+ должен быть
без добавок и
примесей

Творог



рибофлавин

B¹²

Шпинат



лютеин

Тыква



A

B¹

B²

C

лютеин

цинк

зеаксантин

+ супы и
каши

зеаксантин

Брокколи



каротин

лютеин

Лук и чеснок



сера

Рыба, рыбий жир



жирные
кислоты
омега-3

наиболее
полезны
лосось,
сардины,
сельдь

Фрукты зеленого и оранжевого цветов



C

**АРГУМЕНТЫ
И ФАКТЫ** AIF.UA

Редактор: Алла Амеличкина
Дизайнер: Светлана Минайченко



ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ / ДЛЯ ЧЕГО ВАМ ЭТО НУЖНО?

ЗАДУМАЙТЕСЬ О ЗДОРОВОМ ПИТАНИИ – ЭТО ВЫГОДНО!

На время и деньги, потраченные на усовершенствование рациона, Вы покупаете акции самого доходного в мире предприятия – своего организма.

Неправильно питаясь, Вы лишаете себя иммунитета и гармоничного телосложения, получая взамен проблемы со здоровьем, преждевременное старение и высокий риск ранней смерти.

2 основных принципа: их соблюдение – неотъемлемая часть здорового образа жизни!



1 Принцип / Энергетический баланс

Первый, основной и самый простой принцип здорового питания – это соответствие между энергией, которую человек получает с пищей, и энергией, которую он тратит. Калорийность пищи определяется её составом, т.е. соотношением содержания белков, углеводов и жиров. Выяснить, насколько калорийной является пища, которую Вы собираетесь съесть, можно двумя способами – прочитать информацию на упаковке или подсчитать самостоятельно.

Масса тела – главный индикатор энергетического баланса

А вот высчитать самостоятельно количество калорий, нужное для работы организма, – задача сложная. Энергетические потребности зависят от Вашего роста, веса, возраста, пола, рода деятельности и общей физической активности. Но и если следовать достаточно лишь для примерной оценки, ведь каждый организм индивидуален. Однако Ваше тело – очень чувствительная система, реагирующая на любое изменение. Главной реакцией на недостаток или избыток поступающей энергии станет изменение его массы.

Оценить, в норме ли Ваш вес, можно с помощью индекса массы тела (ИМТ). Чтобы рассчитать ИМТ, нужно свой вес в килограммах разделить на квадрат своего роста в метрах:

$$ИМТ = \frac{\text{масса тела, кг}}{\text{рост}^2, \text{ м}}$$

Если значение Вашего ИМТ от 18,5 до 25, то вес в норме, а значит, Вы потребляете достаточное количество калорий.

ИМТ меньше 18,5 говорит о дефиците массы тела. Это может привести к истощению организма и нарушению работы всех органов, поэтому стоит изменить количество потребляемой пищи.

ИМТ от 25 до 30 – признак избыточной массы тела. Если Вы хотите в кратчайшие сроки уменьшить вес, то необходимо сначала уменьшить порции и повысить физическую активность, а уже потом переходить к диетам.

2 Принцип / Витамины и минералы

Второй принцип здорового питания простое первое: химический состав суточного рациона человека должен соответствовать его физиологическим потребностям в биологически активных веществах: витаминах и минералах.

Эти вещества организм человека не может вырабатывать самостоятельно и заставить его на это вынудить длительный срок. Именно поэтому витамины и минералы человек должен получать с пищей каждый день.

Разные активные вещества содержатся в разных группах продуктов. Так, например, кальций и витамин D содержатся в молоке, витамин В₁₂ – в мясе, витамин С – только в овощах и фруктах, витамин РР – в мясе, бобах и крупах.

Отказ от какой-либо группы продуктов или однообразное питание может привести к недостатку тех или иных микроэлементов.

Что и сколько должно быть в Вашем ежедневном рационе

Больше всего в Вашем рационе должно быть разных зерновых продуктов – 6-8 порций. Это хлеб, каша, макаронные изделия, сухие завтраки.

На втором месте должны идти овощи и фрукты. Их нужно съедать от 5 до 9 порций, которые соответствуют

небольшой тарелки овощного салата или гарнира, или одному среднему фрукту или стакану фруктового сока. От 4 до 6 порций богатых белком продуктов: молока, сыра, бобов, яиц, орехов, мяса, рыбы. Порция – это стакан молока или йогурта, небольшой кусочек сыра или мяса птицы. Помните, что мясо и бобы не могут заменить молочные продукты.

Ограничьте потребление жиров. Постарайтесь съесть с минимумом употребление сладостей.



Отправляясь в супермаркет за запасом продуктов, следите, чтобы соотношение разных групп занимало по объёму доли, соответствующие доли в приведенной диаграмме:

10 шагов к здоровому питанию

1. ВНЕСИТЕ РАЗНООБРАЗИЕ в свой рацион.
2. ВОЗЬМИТЕ В ПРИВЫЧКУ СЛЕДИТЬ ЗА ВЕСОМ тела, корректируя его с помощью изменения энергетической ценности пищи и количества физической активности.
3. ПОСТАРАЙТЕСЬ СОКРАТИТЬ ПОРЦИИ, увеличив число приемов пищи до 4-5 и более.
4. СТАРАЙТЕСЬ ЕСТЬ МЕДЛЕННО, не перекусывайте на ходу.
5. НЕ ОТКАЗЫВАЙТЕСЬ СРАЗУ от какого-либо привычного продукта, изменяйте свой рацион постепенно.
6. ВВЕДИТЕ В СВОЙ РАЦИОН как можно больше продуктов, богатых клетчаткой: это свежие овощи и фрукты, хлеб и другие зерновые продукты, крупы.
7. СОКРАТИТЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ ЖИРОВ, старайтесь не использовать жир при приготовлении пищи.
8. ОГРАНИЧЬТЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ чистого сахара.
9. ОГРАНИЧЬТЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ поваренной соли.
10. ИЗБЕГАЙТЕ ПОТРЕБЛЕНИЯ алкогольных напитков, отдавайте предпочтение некрепким натуральным напиткам, таким как суповое вино.

КЛЕТЧАКА – ЭТО НЕ БАЛЛАСТ, А НЕОБХОДИМЫЙ КОМПОНЕНТ РАЦИОНА

КРОМЕ БЕЛКОВ, УГЛЕВОДОВ И ЖИРОВ ЧЕЛОВЕЧЕСКОМУ ОРГАНИЗМУ НЕОБХОДИМЫ ПИЩЕВЫЕ ВОЛОКНА.

Пищевые волокна (клетчатка, пектин и др.), которые содержатся в растительной пище – овощах, фруктах, крупах, зерновых и бобовых – не перевариваются пищеварительной системой человека. Однако в желудочно-кишечном тракте они связывают холестерин и оказывают благотворное воздействие на пищеварение в целом. Больше всего клетчатки содержится в свежих фруктах, овощах и цельнозерновой хлебе, овсянке и коричневом рисе.

Взрослый человек может ориентироваться на ИМТ. Недостаток или избыток веса ребёнка должен диагностировать врач!



УЗНАЙ БОЛЬШЕ КАК БЫТЬ ЗДОРОВЫМ www.takzdorovo.ru 8 800 200 0 200 Дать шанс здоровью! Можете только ты!

