

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН  
РЕСПУБЛИКАНСКИЙ КАРДИОЛОГИЧЕСКИЙ ЦЕНТР  
РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ

# Как правильно питаться?

(памятка для населения)



УФА – 2017

Правильное питание (англ. «healthy diet» переводится как «здоровая диета») – это питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее укреплению его здоровья и профилактике заболеваний. Соблюдение правил здорового питания в сочетании с регулярными физическими упражнениями уменьшает риск развития хронических заболеваний и расстройств, таких как сердечно-сосудистые заболевания, сахарный диабет, ожирение и онкологические заболевания.

Пищевые привычки есть у каждого из нас, они очень консервативны, трудно поддаются коррекции, потому что формируются в раннем детстве. А эти привычки могут быть и полезными, и вредными. Они становятся главной причиной не только лишнего веса, но и серьезных проблем со здоровьем. В конечном итоге, от того, ЧТО, КАК и СКОЛЬКО мы едим, зависит продолжительность нашей жизни.

Не существует ни одного продукта, который мог бы обеспечить наш организм всеми необходимыми веществами. Поэтому питание, должно быть максимально разнообразным.

Диетологами была предложена «пирамида питания», в которой на 4-х уровнях располагаются все пищевые продукты, необходимые для ежедневного рациона.



Здоровая сбалансированная диета должна основываться на продуктах преимущественно растительного происхождения.

Зерновые и злаковые продукты: хлеб, блюда и пищевые продукты из круп и макаронных изделий, картофеля – необходимо употреблять в каждый прием пищи. В них содержится множество необходимых для здоровья веществ: пищевые волокна, минеральные соединения, витамины группы В и С. Хлеб лучше употреблять черный или из муки грубого помола.

Фрукты и овощи – источник антиоксидантов, фолиевой кислоты, железа, витаминов и минералов, которые понижают риск развития повышенного давления, атеросклероза и других сердечно-сосудистых

заболеваний. Их необходимо употреблять несколько раз в день в количестве более 400 граммов. Потребление овощей должно превышать потребление фруктов.



Предпочтительны молоко и молочные продукты с низким содержанием жира и соли (кефир, кислое молоко, сыр, йогурт). Особенно нуждаются в молочных продуктах дети, подростки и женщины. Если человек не употребляет молочные продукты, ему следует включать в рацион другие продукты, богатые кальцием – рыбу (сардина, лосось), темно-зеленые листовые овощи.

Мясо и мясные продукты следует употреблять постными или заменить на бобовые, рыбу, птицу. Порции мяса, рыбы или птицы должны быть небольшими. Необходимо удалять весь видимый жир с мяса и снимать кожу с курицы. Количество таких мясных продуктов, как колбаса, сосиски, паштеты, следует ограничить. Попробуйте регулярно есть жирную рыбу (например, сельдь, скумбрия, сардина, тунец), включая консервированную рыбу, по крайней мере, один раз в неделю.

Потребление жира, в том числе и содержащегося в продуктах (мясе, сливочном масле, молоке и др.), должно составлять от 15 до 30% суточной калорийности пищи. Пища, богатая животными жирами, способствует повышению холестерина в крови и, как следствие, развитию атеросклероза с отложением бляшек на стенках кровеносных сосудов. Лучше готовить пищу на пару, отваривая, запекая или пользуясь микроволновой печью. Следует уменьшить добавление жиров в процессе приготовления еды.

Наиболее полезны растительные жиры, особенно оливковое масло. Они обладают антиоксидантными свойствами (антиоксиданты защищают нас от риска развития рака, сердечно-сосудистых заболеваний, сахарного диабета, артрита, катаракты. Они способствуют повышению общей сопротивляемости организма инфекциям, облегчают течение многих заболеваний) и защищают холестерин крови от окисления.

Сахар и сладости. Продукты, содержащие много сахара, являются источником энергии, но не являются необходимым компонентом здоровой диеты. Предпочтение следует отдавать диете с низким содержанием сахара – не более 10%



суточного рациона. Меньше ешьте пирожных и других кондитерских изделий.

**Соль.** Общее потребление соли, включая соль, содержащуюся в хлебе, консервированных продуктах и других продуктах питания, не должно превышать 6 грамм (1 чайная ложка) в сутки, а у пациентов с болезнью системы кровообращения – 4 грамма. Избыток соли в организме мешает почкам справляться с выведением жидкости, и тем самым, создает лишнюю нагрузку на сосуды и сердце, что ведет к повышению артериального давления. Рекомендуется использовать йодированную соль. Не рекомендуется консервированные, соленые, копченые продукты есть ежедневно. Пищу следует солить умеренно, а для улучшения вкуса можно добавлять травы и пряности.

Старайтесь выпивать около двух, а летом – более двух литров жидкости в день. Также пейте фруктовые соки (выбирайте напитки с пониженным содержанием сахара).

Правильное питание сокращает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, сахарного диабета и некоторых видов рака. Хорошая диета благотворно влияет на ваше сердце, помогает поддерживать нормальный уровень холестерина, контролирует артериальное давление, а также предотвращает набор лишнего веса.

Дни Народного Здоровья  
в Республике Башкортостан



Питайтесь правильно  
и будьте здоровы!

Составители: врачи-кардиологи ГБУЗ РКЦ.



ГБУЗ РЦМП, з. 68, т. 1000 экз., 2017 г.