

Жидкость (воду) человек получает как в виде напитков, так и из продуктов. Из организма ежедневно выделяется 2,5 литра воды, такое же количество должно и поступать, включая выпитую жидкость и воду, содержащуюся в пище, супах. Излишнее употребление воды вредно, т.к. это создает дополнительную нагрузку на сердце, почки, выводит из организма витамины и минеральные соли. Следует пить воду, а не сладкие безалкогольные напитки.

Третий принцип - питание должно быть дробным (3-4 раза в сутки), регулярным (в одно и то же время), последний прием пищи должен быть не позднее, чем за 2-3 часа до сна.

Четвёртый принцип - правильная обработка и приготовление продуктов.



Пищу предпочтительно готовить на пару, отваривать, запекать или готовить в микроволновой печи. Жиры, масло, соль, сахар добавляют в процессе приготовления пищи в минимальных количествах.

У вас возникли вопросы? Хотите узнать больше?

Пройдите бесплатное обследование в Центрах здоровья и получите индивидуальные рекомендации

Центры здоровья для взрослых:

- на базе КОГБУЗ «Кировская городская клиническая больница №1»
г.Киров, Октябрьский проспект, 51, ☎ (8332) 24-07-35
- на базе КОГБУЗ «Северная городская клиническая больница»
г.Киров, ул. Северная набережная, 11, ☎ (8332) 58-14-75, (8332) 43-14-75
- на базе КОГБУЗ «Слободская центральная районная больница»
г.Слободской, ул.Гагарина, 21, ☎ (83362) 4-36-69
- на базе КОГБУЗ «Вятскополянская центральная районная больница»
г.Вятские Поляны, ул. Лермонтова, 2, ☎ (83334) 7-73-00
- на базе КОГБУЗ Омутнинская центральная районная больница»
г.Омутнинск,ул. Спортивная, 1, ☎ (83352) 2-22-40

Центры здоровья для детей:

- на базе КОГБУЗ «Кировский детский городской клинический лечебно-диагностический центр»
г. Киров, ул. Красноармейская, 53, ☎ (8332) 54-40-41, 54-09-02
- на базе КОГБУЗ «Котельничская центральная районная больница»
г. Котельнич, ул. Прудная, 33, ☎ (83342) 4-13-77



Департамент здравоохранения
Кировской области



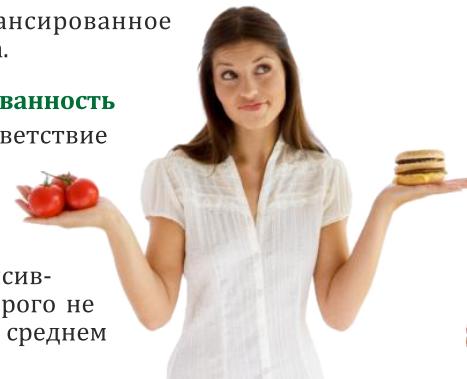
Памятка для пациентов

Принципы здорового питания

Здоровое питание – это правильное, сбалансированное питание, отвечающее всем потребностям организма.

Первый принцип – энергетическая сбалансированность

Важный фактор контроля массы тела — соответствие калорийности рациона энергетическим затратам организма. Энергетическая суточная потребность зависит от возраста человека (с каждым десятилетием после 30 лет уменьшается на 7-10%), от пола (у женщин меньше на 7-10%), от профессии и интенсивности труда. Для мужчины 40-60 лет, работа которого не связана с физическим трудом, она составляет в среднем 2000-2400 ккал, для женщин – 1600-2000 ккал.



СПРАВКА

1 кусок пиццы,
съеденный за день
(290 калорий)



13,6 кг

прибавки веса в год

1 кусок шоколадного
торта в день
(235 калорий)



11 кг

прибавки веса в год

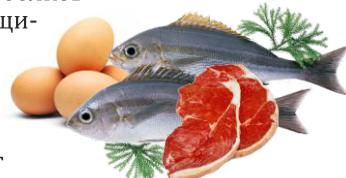
Для соблюдения калорийной нормы необходимо:

1. Сознательно выбирать низкокалорийные продукты питания.
2. Есть небольшими порциями.
3. Не есть высококалорийные соусы, подливы, салатные заправки, майонез, сливочное масло и маргарин.
4. Пить бескальорийные напитки: обычную воду, несладкие прохладительные напитки, кофе и чай без молока и сахара.

Второй принцип – полноценное и достаточное содержание пищевых веществ в ежедневном рационе

Большинство необходимых для организма пищевых веществ содержится в достаточных количествах в продуктах животного и растительного происхождения.

Белки (75-95 г в день) – основной строительный материал организма, источник синтеза гормонов, ферментов, антител. Почти половину белков организма получает с растительной пищей, но главные поставщики полноценных белков – рыба, мясо, птица, яйца, молоко и молочные продукты. Красное мясо (говядина, баранина, свинина) следует употреблять не чаще двух раз в неделю, в другие дни можно есть курицу, индейку, а ещё лучше рыбу: содержащиеся в ней жирные кислоты благотворно действуют на уровень холестерина в крови и на её свёртываемость.



Источники растительного белка – крупяные и макаронные изделия, рис, картофель. Это важные источники не только белка, но и углеводов, клетчатки, минеральных веществ (калий, кальций, магний), витаминов (С, В6).

Жиры (70-80 г) – это источник энергии. Кроме того, жиры помогают усвоению жирорастворимых витаминов. Но не следует злоупотреблять жирной пищей, т.к. избыток жира ведет к ожирению. Важно сочетать животные жиры (сало, сливочное масло) с растительным маслом (подсолнечным, кукурузным, оливковым и др.) в виде заправок для салатов и при приготовлении пищи.



СПРАВКА



В 100 г докторской колбасы содержится 30 г животного жира – это суточная норма животных жиров. Столовая ложка оливкового или соевого масла (15 г) и столовая ложка подсолнечного или кукурузного (15 г) – суточная норма растительных жиров.

Лучше заменять мясо и мясные продукты с высоким содержанием жира бобовыми, рыбой, птицей, яйцами или нежирными сортами мяса.



Молочные продукты богаты белком и кальцием, их нужно ежедневно включать в рацион. Данные продукты не должны содержать сахар, поскольку количество жира в них может быть снижено, а количество сахара повышенено (например, сладкий йогурт или творожок): это будет способствовать его превращению в организме в жиры.



Углеводы (300-350 г) делятся на простые и сложные сахара. Основную часть должны составлять сложные углеводы: хлеб, каши, макаронные изделия, овощи и фрукты. Простые углеводы (не более 30-40г в день): сахар в чистом виде и содержащийся в сладостях, сладких напитках. Такие продукты могут быть полностью исключены из рациона взрослых.



Пищевые волокна (клетчатка) нормализуют работу желудочно-кишечного тракта, способствуют усвоению пищи, замедляют всасывание углеводов и жиров и таким образом помогают снижать уровень сахара и холестерина в крови. Содержатся в хлебе из непросеянной муки, цельнозерновых продуктах, орехах, бобовых, несколько меньше их в овощах, корнеплодах, фруктах. Несколько раз в день необходимо употреблять разнообразные овощи и фрукты **не менее 500г (без учета картофеля)**. Они также являются источниками витаминов, минеральных веществ, крахмалсодержащих углеводов, органических кислот. Овощей надо есть приблизительно в два раза больше, чем фруктов.

Поваренная соль. Общее потребление поваренной соли с учётом соли, содержащейся в хлебе, консервированных и других продуктах, не должно превышать одной чайной ложки (6 г) в день. В натуральном виде поваренная соль обычно содержится в продуктах в малых количествах.

Пищу следует готовить с минимальным количеством соли, а для улучшения вкусовых качеств добавлять травы и пряности. Консервированные, солёные, копчёные продукты (мясо, рыба) рекомендуют употреблять в малых количествах и не каждый день.