

Каким Вы хотите быть - здоровым и активным или усталым и больным?

Попытаться сделать что-то для своего здоровья не так уж трудно, нужно только начать!

БЫТЬ ЗДОРОВЫМ

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. Выясняй, насколько калорийно блюдо, которое Вы собираетесь съесть, можно двумя способами – прочитать информацию на упаковке или подсчитать самостоятельно.

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

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

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

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

3. ИМТ от 25 до 30 – признак обладателей лишнего веса. Если Вы попали в их число, то необходимо срочно уменьшить порции и повысить физическую активность, иначе Вам грозит ожирение.

2 принцип (витамины и минералы)

Второй принцип здорового питания сложнее первого: 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 запасать впрок на сколько-нибудь долгий срок. Именно поэтому витамины и минералы человек должен получать с пищей каждый день. Отказ от какой-либо группы продуктов или однообразное питание может привести к недостатку тех или иных микронутриентов.



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

ПОД СИЛУ КАЖДОМУ!

Бодрость, сила, красота и здоровье – все это результаты регулярной двигательной активности, основу которой составляют физические упражнения.

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Правильно подобранные, спланированные, а главное, правильно выполненные физические упражнения оказывают огромное влияние на организм, все органы и системы.

- УЛУЧШАЮТ функцию сердечно-сосудистой и дыхательной систем, увеличивают работоспособность, облегчают переносимость нагрузок
- УВЕЛИЧИВАЮТ общую тренированность организма и снижают риск развития хронических заболеваний
- СТИМУЛИРУЮТ обменные процессы, способствуют нормализации массы тела
- ПОДНИМАЮТ настроение, снижают тревожность и проявления депрессии (причём зачастую эффективность от физических упражнений выше, чем от приема психотропных препаратов)
- СТАБИЛИЗИРУЮТ осанку, улучшают подвижность суставов и благоприятно влияют на состояние опорно-двигательного аппарата в целом
- ПОДДЕРЖИВАЮТ мышцы в тонусе, помогают обрести красивую фигуру, повышают уверенность в себе
- ПОМОГАЮТ выплеснуть отрицательные эмоции, справиться с повседневным стрессом, снижают агрессию, нервозность, способствуют релаксации
- ПОВЫШАЮТ концентрацию внимания, увеличивают скорость реакции, улучшают координацию движений
- СОХРАНЯЮТ либидо и сексуальную активность.

Как выбрать тип нагрузок, подходящий именно Вам?

Выбранный режим физической активности должен соответствовать уровню тренированности Вашего организма, т.е. дыхательной и сердечно-сосудистой систем. Уровень тренированности сердечно-сосудистой системы можно определить с помощью несложного теста:

Измерьте свой пульс в обычном спокойном состоянии.

Сделайте 20 приседаний за 30 секунд.

Через 3 минуты повторно измерьте пульс и вычислите разницу между вторым и первым результатами.

Результат:

хорошая тренированность – до 5 ударов; удовлетворительная – 5-10 ударов; низкая – более 10 ударов.

В любом случае, приступая к тренировкам, соблюдайте умеренность. На начальном этапе тренировок увеличивайте время занятия до достижения оптимальной нагрузки.

Оптимальная нагрузка – это 85% от максимальной частоты сердечных сокращений (МЧСС).

МЧСС = 220 - Ваш возраст

До достижения оптимальной нагрузки не следует увеличивать интенсивность занятий, скорость аэробных, так и силовых нагрузок в сочетании с правильно подобранными методиками, включающими комплексные физические тренировки (кароков).

Прогуливайтесь до магазина и обратно пешком.

Старайтесь регулярно вы-

полнять посильную физическую работу, например, на даче.

Чаще бывает на работе пешком.

Старайтесь как можно больше двигаться.

Три раза в день потратьте по 10 минут на простое упражнение: встаньте, расправьтесь и походите.

Поднимайтесь и спускайтесь по лестнице пешком.

Попробуйте проходить часть обычного пути на работу или с работы пешком.

Если Вы ездите на машине, старайтесь парковаться так, чтобы пройти лишние 100–200 м.

Участвуйте в активных играх

Несколько простых советов для тех, кто хочет увеличить свою физическую активность:

ХОДЬБА. Для людей среднего и старшего возраста это самое простое и доступное средство оздоровления. Ходьба в медленном темпе [3–4 км/ч] по 30–50 минут в день 4–5 раз в неделю значительно повышает функциональные возможности организма.

Лучший оздоровительный эффект дает быстрая ходьба – по 30 минут в день 3–5 раз в неделю. К нагрузкам такой интенсивности следует переходить постепенно и плавно.

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ БЕГ. Регулярный бег в медленном темпе не менее 20 минут укрепляет иммунную систему, увеличивает содержание гемоглобина в крови и улучшает настроение.

ФИТНЕС. Это оздоровительная



10 ШАГОВ К ЗДОРОВОМУ ПИТАНИЮ

ВНЕСИТЕ РАЗНООБРАЗИЕ в свой рацион. ВЗВЫМИТЕ В ПРИВЫЧКУ СЛЕДИТЬ ЗА ВЕСОМ тела, корректируя его с помощью изменения энергетической ценности пищи и количества физической активности.

ПОСТАРАЙТЕСЬ СОКРАТИТЬ ПОРЦИИ, увеличив число приемов пищи до 4-5 и более.

СТАРАЙТЕСЬ ЕСТЬ МЕДЛЕННО, не перекусывайте на ходу.

НЕ ОТКАЗЫВАЙТЕСЬ СРАЗУ от какого-либо вредного продукта, изменяйте свой рацион постепенно.

ВВЕДИТЕ В СВОЙ РАЦИОН как можно больше продуктов, богатых клетчаткой: это свежие овощи и фрукты, хлеб и другие зерновые продукты, крупы.

СОКРАТИТЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ ЖИРОВ, старайтесь не использовать жир при приготовлении пищи.

ОГРАНИЧЬТЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ чистого сахара.

ОГРАНИЧЬТЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ поваренной соли.

ИЗБЕГАЙТЕ ПОТРЕБЛЕНИЯ алкогольных напитков, отдавайте предпочтение некрепким натуральным напиткам, таким как сухое вино.

Правильное питание ребенка - здорОво и здорОво!

Для того, чтобы организовать правильное питание ребенка,
нужно соблюдать три важных правила:

Каждый день
в меню ребенка
должны быть:

- ✓ фрукты и овощи;
- ✓ мясо и рыба;
- ✓ молоко и молочные продукты;
- ✓ зерновые продукты
(хлеб, каши, хлопья).

ПРАВИЛО 1

Питание должно быть разнообразным.

Это важное условие того, что организм ребенка получит все необходимое для роста и развития вещества.

Если ребенок отказывается есть полезное блюдо, предложите ему поэкспериментировать и сделать блюдо необычным.

Так, с помощью сухофруктов и орешков можно выполнить забавную рожицу на каще, с помощью кетчу-па и ягодок брусники нарисовать узор на котлете, картофельное пюре выложить на тарелку в виде фигурки снеговика.

ПРАВИЛО 2

Питание ребенка
должно быть регулярным.

С раннего возраста приучайте ребенка питаться в одно и то же время – 4-5 раз в день. Важно, чтобы основные приемы пищи происходили каждый день в одни и те же определенные часы, а промежуток между ними составлял не более 4.5 часов.

Перекус – за и против?

Постарайтесь отказаться от этого и приучить ребенка есть только за столом.

Если это пока не получается, предлагайте для перекуса фрукт, сухое печенье, сок – еду, которая поможет заглушить голод, но не испортит аппетит.

ПРАВИЛО 3

Питание ребенка должно восполнять его ежедневные траты энергии.

Избыточные калории – причина появления лишнего веса и развития ожирения.

Если у вашего ребенка есть лишний вес, ограничьте количество сладостей и высококалорийных десертов, освободите от них холодильник и буфет.

Поставьте на стол вазу с фруктами, тарелку с хлебцами из цельных злаков.

Постарайтесь увлечь ребенка занятиями спортом, гуляйте вместе, пусть понемногу, но регулярно.



ПИТАНИЕ ПРИ ИЗБЫТОЧНОМ ВЕСЕ



ШАГ 1:

Оценить – есть ли лишний вес и показания к снижению массы тела? Утром, натощак измерить окружность талии (ОТ), используя сантиметровую ленту:

ОТ < 80 см у женщин и < 94 см у мужчин	вес в норме, поддерживайте вес в данных значениях	низкий риск развития сердечно-сосудистых заболеваний
ОТ = 80-88 см у женщин и > 94-102 см у мужчин	избегать увеличения веса	повышенный риск развития сердечно-сосудистых заболеваний
ОТ > 88 см у женщин и > 102 см у мужчин	это абдоминальное ожирение – рекомендовано снижение веса	высокий риск развития сердечно-сосудистых заболеваний



Рассчитать индекс массы тела (ИМТ).

Необходимо знать свой рост (в см) и свой вес (в кг). Для расчета ИМТ показатель массы тела, выраженный в килограммах, разделить на величину роста, выраженного в метрах и возведенного в квадрат.

ИМТ (кг/м²) = масса тела (кг) : рост (м)²

Пример: вес 93 кг, рост 168 см = 1,68 м: возводим в квадрат

1,68 × 1,68 = 2,82 м²

Расчет ИМТ = 93 : 2,82 = 32,9

ИМТ (КГ/М ²)	МАССА ТЕЛА	РИСК РАЗВИТИЯ СЕРДЧЕНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ	РЕКОМЕНДАЦИИ
< 18,5	недостаточная	низкий	увеличивать вес до критерия нормальной массы тела
18,5-24,9	нормальная	обычный	удерживать имеющийся вес
25,0-29,9	избыточная	повышенный	не увеличивать массу
30,0-34,9	ожирение I степени	высокий	
35,0-39,9	ожирение II степени	очень высокий	снижать вес
≥40,0	ожирение III степени	чрезвычайно высокий	

Оцениваем свой ИМТ по таблице:

ИМТ = 32,9 свидетельствует о наличии ожирения I степени и показаниях к снижению веса

ШАГ 3:

Увеличить ежедневную двигательную и физическую активность и вести «дневник достижений»

Выберите вид активности, который вам нравится и отвечает вашему образу жизни.

Будьте активными с друзьями и семьей. Такая группа поддержки поможет выполнить программу. Например, прогулки на велосипеде в выходные дни.

Один из способов стать физически активным – это ходьба пешком. Сначала ходите пешком 10 минут в день в течение первых двух недель, затем - 15 минут и в последующем расширять время или количество шагов, выполненное в день, до 10 000.

Используйте шагомер для контроля и мотивации. Ежедневно в течение всего дня совершайте простые вещи – поднимайтесь по лестнице, добирайтесь на работу на велосипеде или выходите из автобуса на 1-2 остановки раньше и проходите оставшийся путь пешком.

Даже если вы очень заняты, вы можете изыскать 30 минут среди повседневных дел и посвятить их физической активности для улучшения вашего здоровья.

1-2 раза в неделю измерять вес, окружность талии и бедер и записать дневник достижений. Также лучше фиксировать и объем физической и/или двигательной активности, например, количество шагов, совершенных за день.



ЛИШНИЙ ВЕС?! В БУДУЩЕЕ БЕЗ НЕГО – В ТРИ ШАГА!

ШАГ 2:

Если по критериям ОТ или ИМТ имеются показания к снижению массы тела, приступаем к изменению рациона питания:

- включаем в рацион продукты, являющиеся основными источниками полезного белка, жиров и углеводов, витаминов, макро- и микроэлементов и пищевых волокон (клетчатки);
- исключаем из рациона питания продукты, не обладающие пищевой ценностью для организма;
- составляем рацион питания, ориентируясь на Пирамиду Здорового Питания.

ВКЛЮЧИТЬ В РАЦИОН ПИТАНИЯ:

- Мясо (нежирная говядина и свинина, кролик). Красное мясо следует употреблять не чаще 2-3 раз в неделю.
- Сахар в чистом виде (рафинад) ограничить до б чайных ложек или б кусочков в день.
- Соль – рекомендуемое употребление не более 5 грамм в сутки.
- Молочные продукты низкожировые и/или обезжиренные: молоко, кефир и йогурт 0-1,5% жирности, сметана 5-10% жирности, творог 0-5% жирности, сыр 9-35% жирности. Молочные продукты следует употреблять ежедневно по 1-2 порции. Лицам старше 60 лет лучше выбирать продукты с минимальным содержанием молочного сахара (лактозы) – творог и сыр. Если вы не употребляете молочные продукты, необходим ежедневный прием витамина Д и кальция.
- Птица (индейка, курица, перепел) – потребляйте по 150-200 г в большинство дней недели как источник полезного белка.
- Рыбные блюда, в том числе жирная рыба, должны быть в рационе питания не реже 2-3 раз в неделю.
- Бобовые и орехи. Включайте блюда из бобовых (фасоль, горох, чечевица, бобы) с зеленью в рацион питания 2-4 раза в неделю. Добавляйте в блюда орехи или используйте как угощение к чаю.
- Овощи (кроме картофеля) и фрукты. Употребляйте не менее 400 г в день. Оптимально это 2 больших фрукта и 2 порции овощей в виде салата или овощного гарнира. Добавляйте 1 ст. л. мелко нарезанной зелени (петрушка, укроп, кинза, руккола и др.). К чаю выбирайте сухофрукты (инжир, курага, чернослив) и орехи вместо сладостей.
- Растительные масла. Используйте при приготовлении пищи только растительные масла (подсолнечное, оливковое и др.)
- Зерновые продукты, крупы. Отдавайте предпочтение хлебобулочным изделиям из цельного зерна, а также с добавлением отрубей. Обязательно используйте крупы – каша на завтрак (овсяная, гречневая, пшеничная и др.) или крупуные гарниры в течение дня.
- Напитки. Используйте только напитки без добавленного сахара (питьевую воду, чай, компоты из сухофруктов) в объеме 1,5-2 литров в сутки.

ИСКЛЮЧИТЬ/ОГРАНИЧИТЬ ДО ДОСТИЖЕНИЯ НОРМАЛЬНОЙ МАССЫ ТЕЛА:

- Мясоколбасные изделия (сосиски, сардельки, колбасы) и др. продукты из мяса, птицы и рыбы промышленной переработки (куриный и крабовый рулеты, карбонаты, прессованные виды красного мяса). Ограничите потребление субпродуктов (печень, языки, почки) до 1 раза в месяц.
- Исключить кондитерские изделия (торт, пирожные, печенье), конфеты, сладости.
- Ограничьте соль! Не досаливайте уже приготовленное блюдо.
- Исключите молочные продукты с высоким содержанием жиров, а также с дополнительными вкусовыми добавками, так как они содержат дополнительный сахар.
- Ограничьте употребление сливочного масла.
- Перед употреблением птицы необходимо снять кожу – она не употребляется в пищу. Перед приготовлением пищи с мяса и птицы удалите весь видимый жир.
- При приготовлении пищи и блюд используйте продукты в свежем, сушеным или замороженным виде. Не используйте консервированные и маринованные продукты из-за высокого содержания соли.
- Ограничьте употребление крахмалосодержащих продуктов – картофеля и макаронных изделий до 1-2 раз в неделю.
- Не используйте маргарин и животный жир при приготовлении пищи. Исключите продукты фаст-фуда и чипсы.
- Ограничьте/исключите дрожжевую выпечку, пшеничный хлеб, сдобу.
- Исключите алкоголь, сладкие напитки (кофе-кофе, спрайт, лимонад и др.)



РЕЖИМ ПИТАНИЯ

Рекомендовано 3 приема пищи в сутки (завтрак, обед и ужин). Завтрак должен быть в течение 1-1,5 часов с момента просыпания. Последний прием пищи – не позднее, чем за 3-4 часа до отхода ко сну. Основная пищевая нагрузка должна приходиться на первую половину дня на завтрак 20-25%, второй завтрак 10-15%, обед 25-40% полдник 5-10%, ужин 20%.



ТЫ СИЛЬНЕЕ, КОГДА ЗНАЕШЬ, ЧТО ЕШЬ!



Тарелка здорового питания:

Правильное соотношение между продуктами – залог полноценности рациона. Баланс между углеводами, жирами и белками – основа здорового питания. Правило «тарелки здорового питания» заключается в правильном распределении «мест» для продуктов. Правило актуально для основных приемов пищи – завтрака, обеда и ужина.



Берегите здоровье смолоду

- Ежедневное потребление 400 грамм овощей и фруктов снижает риск развития инсульта на 35%.
- Два фрукта в день снижают риск развития депрессии на 15%, а два фрукта разного цвета – на 25%.
- Потребление рыбы 2 раза в неделю в качестве основного блюда снижает риск развития депрессии и повышения артериального давления на 15%, сахарного диабета - на 20%, а при более частом потреблении (до 3-4 раза в неделю) – на 30%.
- Потребление 30г орехов (1-2 столовые ложки) ежедневно снижает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний на 30%.
- Ежедневный завтрак снижает риск развития ожирения и сахарного диабета. Пропуск завтрака способствует увеличению массы тела.
- Использование йодированной соли позволит избежать дефицита йода в организме и повысит умственную активность.



Рацион здорового питания (ежедневное потребление цельных злаков, овощей, фруктов, орехов, рыбы в оптимальном количестве) снижает риск смертности на 56%

ХОЛЕСТЕРИН



Холестерин необходим для жизнедеятельности человека. Он поступает в организм с пищей, но главным образом вырабатывается в печени. Холестерин переносится по кровеносным сосудам вместе с белками — липопротеидами.

Липопротеиды низкой плотности (ЛНП) вредны для человека, так как способствуют развитию атеросклероза: они откладываются в стенках кровеносных сосудов и могут вызвать их закупорку (так развивается инфаркт миокарда).

Липопротеиды высокой плотности (ЛВП), напротив, полезны: они захватывают холестерин из тканей и сосудов, и доставляют его обратно в печень, препятствуя тем самым развитию атеросклероза.



Для снижения риска инфаркта миокарда и других осложнений атеросклероза необходимо снижать уровень холестерина

Нормативные показатели липидов для здоровых людей:

Общий холестерин < 5,0 ммоль/л

ЛНП («плохой холестерин») < 3,0 ммоль/л

ЛВП («хороший холестерин») > 1,0 ммоль/л у мужчин
> 1,2 ммоль/л у женщин

Триглицериды < 1,7 ммоль/л

Рекомендуемый уровень холестерина у больных ишемической болезнью сердца, сахарным диабетом, хронической болезнью почек и людей с очень высоким сердечно-сосудистым риском:

ЛНП («плохой холестерин») < 1,8 ммоль/л

Снижение уровня холестерина способствует соблюдение диеты с ограничением насыщенных жиров. При необходимости врач назначит вам лекарства, снижающие уровень холестерина, которые важно принимать регулярно и длительно