

ГДЕ ИСКАТЬ ВИТАМИНЫ?

Витамины – это химические соединения, которые не имеют энергетической или строительной ценности, но участвуют в регуляции обмена веществ

Витамины нам жизненно необходимы

Витамины не образуются в организме и должны поступать с пищей

Главный источник витаминов – полноценный рацион из различных групп продуктов – растительного и животного происхождения

Витамин С

Шиповник, сладкий перец, смородина, капуста, помидоры, яблоки, ананасы, цитрусовые



Витамины группы В

Цельнозерновой хлеб, крупы, мясо, печень, рыба, бобовые, яйца и молочные продукты



Витамин А

Рыбий жир, яйца, сливочное масло, творог, сметана, морковь, тыква, шпинат, сладкий перец, брокколи



Витамин D

Жирные сорта рыб, рыбий жир, яйца



Витамин Е

Растительные масла, семена, орехи



Витамин К

Зеленые овощи, яблоки, лук, горошек





ПОРЦИЙ ДЛЯ ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ!



Для сохранения здоровья рекомендуется каждый день съедать по меньшей мере 5 порций фруктов и овощей (примерно 400 грамм), помимо картофеля и крахмалсодержащих корнеплодов



Именно такое количество свежих овощей и фруктов в рационе доказано снижает риск развития многих неинфекционных заболеваний и снабжает организм достаточным количеством клетчатки, витаминами и минералами



Порцией считают такое количество овощей или фруктов, которое помещается в ладонях или размером с кулак

КАК ДОСТИГНУТЬ РЕКОМЕНДОВАННОЙ НОРМЫ?



Включайте овощи в каждый прием пищи в качестве гарнира или салата



Отдавайте предпочтение сезонным овощам и фруктам



Используйте для перекуса свежие овощи или фрукты



Расширяйте ассортимент привычных продуктов. Дайте второй шанс репе, тыкке, брокколи и другим овощам

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ

ДЛЯ ЛЮДЕЙ СТАРШЕГО ПОКОЛЕНИЯ

ОГРАНИЧИТЬ

ЖИВОТНЫЕ ЖИРЫ



жирные сорта мяса, птицы, сало, колбасные изделия, молочные продукты с высоким процентом жирности — сливочное масло, сливки, сметана
ХОЛЕСТЕРИНСОДЕРЖАЩИЕ ПРОДУКТЫ
субпродукты, яичные желтки, икру рыб

ОГРАНИЧИТЬ

ПРОСТЫЕ САХАРА

сладости, кондитерские изделия



ДО 10% ОТ ОБЩЕЙ КАЛОРИЙНОСТИ

не более 20г — 4 чайные ложки

2

ОГРАНИЧИТЬ

ПОВАРЕННУЮ СОЛЬ

до 5 г в день



ВВОДИТЬ

В РАЦИОН РАСТИТЕЛЬНЫЕ МАСЛА И ЖИРНУЮ РЫБУ



источники моно- и полиненасыщенных жирных кислот омега-6 и омега-3

4

УПОТРЕБЛЯТЬ

КИСЛОМОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ С ПОНИЖЕННОЙ ЖИРНОСТЬЮ, ОБОГАЩЕННЫЕ ПРО- И ПРЕБИОТИКАМИ



УПОТРЕБЛЯТЬ

СЫРЫЕ И ОТВАРНЫЕ ОВОЩИ, ФРУКТЫ, ОТРУБНОЙ И ЦЕЛЬНОЗЕРНОВОЙ ХЛЕБ, БОГАТЫЕ ПИЩЕВЫМИ ВОЛОКНАМИ



6

УПОТРЕБЛЯТЬ

ПРОДУКТЫ, БОГАТЫЕ СОЛЯМИ МАГНИЯ И КАЛИЯ



(пшено, рис, овсяная крупа, чернослив, курага, капуста, морковь, свекла, картофель, орехи, молоко, говядина, отрубной или цельнозерновой хлеб)

ВВОДИТЬ

В РАЦИОН ИСТОЧНИКИ ВИТАМИНОВ С И Р



отвар шиповника, апельсин, сладкий красный перец, черноплодная рябина, смородина, петрушка, укроп, зеленый лук, крыжовник

8

УПОТРЕБЛЯТЬ

ДОСТАТОЧНО ВИТАМИНОВ ГРУППЫ В



они содержатся в хлебе из муки грубого помола, зернах обобовых культур (ячмень, пшеница), молочно-кислых продуктах, рыбе

ПИТАТЬСЯ

4–5 РАЗ В ДЕНЬ



Пищу готовить без добавления жира (отваривать, запекать, припускать и готовить на пару); использовать микроволновую печь, аэрогриль

10

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

ЧЕМ ОПАСНО НЕПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Неправильное питание представляет серьезную угрозу здоровью и может стать причиной развития опасных заболеваний (сердечно-сосудистых, онкологических, диабета, ожирения).



ЧТОБЫ ОСТАВАТЬСЯ ЗДОРОВЫМ И ПОЛНЫМ СИЛ, ВСЕГДА ПРИДЕРЖИВАЙТЕСЬ ОСНОВНЫХ ПРАВИЛ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ:

ЧЕЛОВЕКУ В СУТКИ НЕОБХОДИМО ПОЛУЧАТЬ:



- 1 Соблюдайте энергетический баланс (соответствие энергии, которую человек получает с пищей и энергии, которую он тратит)
- 2 Соблюдайте режим питания: необходимо употреблять пищу небольшими порциями, должно быть не менее 4 - 5 приемов в сутки
- 3 Сократите потребление жиров, сахара и соли
- 4 Откажитесь от фаст-фуда и жирной пищи
- 5 Избегайте употребления алкогольных напитков

ПОМНИТЕ!

Здоровое питание - основа активной, полноценной жизни и долголетия!