

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 болезнями 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.

### **Питайтесь правильно и будьте здоровы!**

Дни Народного Здоровья  
в Республике Башкортостан



Составители: врачи-кардиологи ГБУЗ РКЦ

ГБУЗ РКЦ МЗ РБ з.43, т. 1000кз., 2014г.



## **Как правильно питаться?**

(памятка для населения)



УФА 2014

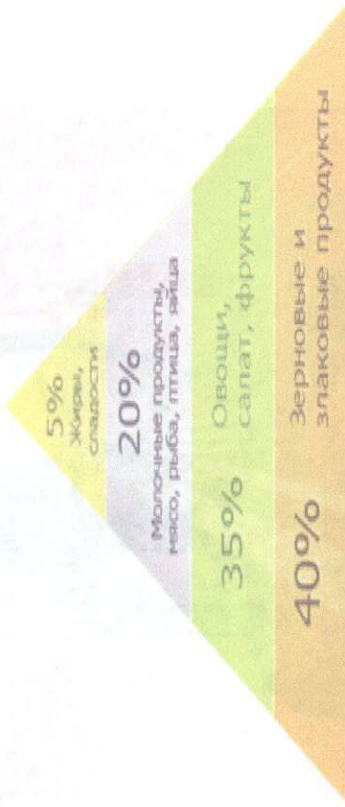


**Правильное питание (англ. «healthy diet» переводится как, «здоровая диета»)** — это питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее укреплению его здоровья и профилактике заболеваний. Соблюдение правил здорового питания в сочетании с регулярными физическими 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 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.

