

Питайтесь ПРАВИЛЬНО!



Термины

ЗДОРОВЬЕ — Состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней и физических дефектов.

(по определению Всемирной организации здравоохранения)

З—Здоровый

О—Образ

Ж—Жизни

Образ жизни — это совокупность действий, которые определяют образ и уровень здоровья.



КАРТИНКА
ОТРИМОВАНА

Рациональное
питание
как основная
составляющая
Здорового
Образа
Жизни



ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ
— ЭНДОФ НОЛОДНО



ОГРАНИЧЕНИЕ

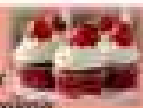
Жиров

сливочного масла, сала, жирного мяса и птицы, жирных молочных продуктов



Сладостей,

в том числе сладких газированных напитков



Поваренной соли

(менее 5 грамм в сутки): не досаливайте готовую пищу, избегайте соленых продуктов



Алкоголя

потребление в сутки не более 50 мл крепких напитков для мужчин и 25 мл для женщин



Правильное питание – залог успеха!



Питание должно

сбалансированно обеспечивать энергетическое равновесие: если человек потребляет больше калорий, чем расходует, развивается ожирение

Питание должно быть разнообразным, умеренным и сбалансированным (55-60% углеводов, 10-15% — белки и 15-20% — жиры)

Важно не только, а сколько есть рыбы и мяса, овощей и фруктов

Тема 2014

Учебное пособие для врачей



РЕКОМЕНДУЮТСЯ

Ежедневно зерновые продукты: хлеб из муки грубого помола, овсянка, гречка, рис, пшеница, макароны

500 грамм и более овощей, фруктов и ягод в день

Рыба, особенно жирная, 2-3 раза в неделю

Фасоль, чечевица, горох, грибы, соевые продукты, орехи

Нежирное мясо и птица, нежирные молочные продукты

Растительные масла для заправки салатов и приготовления пищи

Жидкости (не сладкие) не менее 1,5 литров в день

Запекание и отваривание продуктов, вместо жарения