

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СВЕРДЛОВСКИЙ ОБЛАСТНОЙ МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

дважды Лауреат премии Правительства
Российской Федерации в области качества



основан в 1930 г.

С традициями милосердия
в век инноваций



Курс на здоровое питание

Сухой Лог, 2023



Концепция активного долголетия: терминология

Активное долголетие – процесс оптимизации возможностей в области здоровья, участия в общественной жизни и безопасности в целях поддержания качества жизни стареющего населения (ВОЗ, 2002)



Здоровье



Участие в
жизни
общества



Безопасность

Другие концепции:

- Здоровое старение (Healthy aging)
- Успешное старение (Successful aging)
- Продуктивное старение (Productive aging)
- Гармоничное старение (Harmonious aging)

Политика РФ в сфере активного долголетия направлена

- **на повышение качества жизни граждан старшего поколения (увеличение ожидаемой продолжительности **здоровой** жизни до 67 лет)**
- **обретение большей самостоятельности и независимости**
- **сохранение и укрепление здоровья (повышение доли граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом, до 55,0%)**
- **расширение возможностей их участия в различных сферах жизни общества**

Нормативные документы в РФ

- **Стратегия действий в интересах граждан старшего поколения в РФ до 2025 года**
- **национальный проект «Демография»**
- **федеральный проект «Старшее поколение»**

12 правил активного долголетия

НЕ ПЕРЕЕДАЙТЕ!

Употребляйте в пищу не менее 500 г овощей и фруктов в день, сладкое сократите до минимума. Не ешьте перед сном!

УБЕРИТЕ СОЛОНКУ СО СТОЛА И НЕ ПОДСАЛИВАЙТЕ ПИЩУ

Много соли в пище – это дорога к гипертонии.

НЕ КУРИТЕ

Курение сокращает жизнь более чем на 10 лет.

НЕ ЗЛУОПОТРЕБЛЯЙТЕ алкоголем!

КОНТРОЛИРУЙТЕ СВОЁ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ

Ваше давление не должно быть больше 140/90 мм рт. ст. В случае его повышения обращайтесь к врачу.

РЕГУЛЯРНО ПРОВЕРЯЙТЕ УРОВЕНЬ ХОЛЕСТЕРИНА В КРОВИ

Максимально допустимый уровень – 5 ммоль/л. В случае его превышения необходимо проконсультироваться с врачом.

ЧАЩЕ УЛЫБАЙТЕСЬ!

Позитивное отношение к жизни увеличивает её продолжительность.

БУДЬТЕ АКТИВНЫ!

Не теряйте интерес к жизни.

ПОСТОЯННО ДВИГАЙТЕСЬ

10 000 шагов в сутки, езда на велосипеде, лыжные и другие прогулки на свежем воздухе позволят вам сохранить здоровье на долгие годы.

УКРЕПЛЯЙТЕ ИММУНИТЕТ

Употребляйте кисломолочные продукты, совершайте регулярные прогулки на свежем воздухе, проводите оздоровительное закаливание.

СЛЕДИТЕ ЗА СВОИМ ВЕСОМ И СВОЕЙ ТАЛИЕЙ

Её окружность должна быть не больше 102 см у мужчин и 88 см у женщин.

КОНТРОЛИРУЙТЕ УРОВЕНЬ САХАРА В КРОВИ

Максимально допустимый уровень натощак – 6,1 ммоль/л.



СУЩЕСТВУЕТ ДВА ЗАКОНА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ:

ЗАКОН ПЕРВЫЙ: СООТВЕТСТВИЕ ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЙ ЦЕННОСТИ (КАЛОРИЙНОСТИ) РАЦИОНА ЭНЕРГОТРАТАМ ЧЕЛОВЕКА

ЗАКОН ВТОРОЙ: СООТВЕТСТВИЕ ХИМИЧЕСКОГО СОСТАВА РАЦИОНА ЧЕЛОВЕКА ЕГО ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМ ПОТРЕБНОСТЯМ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ

ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

1 ПОТРЕБЛЯЙТЕ РАЗНООБРАЗНУЮ ПИЩУ, В ОСНОВЕ КОТОРОЙ ЛЕЖАТ ПРОДУКТЫ, КАК ЖИВОТНОГО, ТАК И РАСТИТЕЛЬНОГО ПРОИСХОЖДЕНИЯ

2 ПОТРЕБЛЯЙТЕ НЕСКОЛЬКО РАЗ В ДЕНЬ ХЛЕБ И ХЛЕБОБУЛОЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ, ЗЕРНОВЫЕ ПРОДУКТЫ, РИС, КАРТОФЕЛЬ, МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ, БОБОВЫЕ

3 НЕСКОЛЬКО РАЗ В ДЕНЬ ЕШЬТЕ РАЗНООБРАЗНЫЕ ОВОЩИ И ФРУКТЫ, ПРЕДПОЧИТЕЛЬНО В СВЕЖЕМ ВИДЕ (НЕ МЕНЕЕ 400 Г В ДЕНЬ)

4 КОНТРОЛИРУЙТЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ ЖИРОВ (НЕ БОЛЕЕ 30% СУТОЧНОЙ ЭНЕРГИИ) И ЗАМЕНЯЙТЕ БОЛЬШУЮ ЧАСТЬ НАСЫЩЕННЫХ ЖИРОВ НЕНАСЫЩЕННЫМИ РАСТИТЕЛЬНЫМИ МАСЛАМИ ИЛИ МЯГКИМИ СПРЕДАМИ

5 ЗАМЕНЯЙТЕ ЖИРНЫЕ МЯСО И МЯСНЫЕ ПРОДУКТЫ ФАСОЛЬЮ, БОБАМИ, ЧЕЧЕВИЦЕЙ, РЫБОЙ, ПТИЦЕЙ ИЛИ НЕЖИРНЫМ МЯСОМ

6 ЕЖЕДНЕВНО ПОТРЕБЛЯЙТЕ МОЛОКО, СЫР, КИСЛОМОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ (ТВОРОГ, КЕФИР, ПРОСТОКВАШУ, АЦИДОФИЛИН, ЙОГУРТ) С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ ЖИРА, САХАРА И СОЛИ

7 ВЫБИРАЙТЕ ТАКИЕ ПРОДУКТЫ, В КОТОРЫХ МАЛО САХАРА, ОГРАНИЧИВАЯ ЧАСТОТУ УПОТРЕБЛЕНИЯ РАФИНИРОВАННОГО САХАРА, СЛАДКИХ НАПИТКОВ И СЛАДОСТЕЙ

8 ВЫБИРАЙТЕ ПИЩУ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ СОЛИ. СУММАРНОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ СОЛИ ДОЛЖНО БЫТЬ НЕ БОЛЕЕ ОДНОЙ ЧАЙНОЙ ЛОЖКИ (5-6 Г) В ДЕНЬ, ВКЛЮЧАЯ СОЛЬ, НАХОДЯЩУЮСЯ В ХЛЕБЕ И ОБРАБОТАННЫХ ИЛИ КОНСЕРВИРОВАННЫХ ПРОДУКТАХ

9 СОБЛЮДАЙТЕ ПРАВИЛЬНЫЙ ВОДНЫЙ РЕЖИМ. РЕКОМЕНДУЕТСЯ ПОТРЕБЛЕНИЕ 1,5-2 Л ЖИДКОСТИ В ДЕНЬ

10 СОБЛЮДАЙТЕ ПРАВИЛЬНЫЙ РЕЖИМ ПИТАНИЯ. ГОТОВЬТЕ ПИЩУ БЕЗОПАСНЫМ И ГИГИЕНИЧНЫМ СПОСОБОМ. УМЕНЬШИТЬ КОЛИЧЕСТВО ДОБАВЛЯЕМЫХ ЖИРОВ ПОМОГАЕТ ПРИГОТОВЛЕНИЕ ПИЩИ НА ПАРУ, ВЫПЕЧКА, ВАРКА ИЛИ ОБРАБОТКА В МИКРОВОЛНОВОЙ ПЕЧИ



КУРС
НА ЗДОРОВОЕ
ПИТАНИЕ

ЛЮБОЙ ЧЕЛОВЕК ХОЧЕТ
ОСТАВАТЬСЯ ЗДОРОВЫМ ДО
ГЛУБОКОЙ СТАРОСТИ. ОДНАКО
БЫТЬ ЗДОРОВЫМ НЕВОЗМОЖНО
ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ

Пирамида питания



Овощи и фрукты не менее 400 г в день

Гранат
В нем много
волокон и воды



Ананас
Не содержит
холестерина
и жира



Авокадо
Ускоряет
обмен веществ



Лимоны
Пейте утром воду
с лимоном и медом



Яблоко
Быстро
насыщает



Апельсин
Насыщает
эмоциональный
голод

Арбуз
Ликопин
защищает
от рака








Грейпфрут
Уменьшает
тягу к
сладкому



Банан
Придает
энергии



Витамин А:		говяжья печень, яйца, творог, рыба, молоко, шпинат, морковь, петрушка
Витамин В1:		яйца, молоко, говяжья печень, горох, фасоль, дрожжи, ростки пшеницы
Витамин В2:		творог, яйца, овсяные хлопья, свинина, рыба, молоко, соевое масло
Витамин С:		цитрусовые, красные фрукты, цветная капуста, зеленый горошек, фасоль, редька.
Витамин Д:		растительное масло, говяжья печень, рыба, яичный желток, говядина
Витамин Е:		молоко, салат, ростки пшеницы, растительное масло
Витамин F:		рыбий жир, оливковое масло, сухофрукты
Витамин Н:		говяжья печень, грибы, овсяные хлопья, шоколад, яичный желток, орехи, молоко
Витамин К:		морская капуста, зеленый чай, шпинат, репчатый лук, чечевица



ПИЩЕВОЙ СВЕТОФОР



**помощник в снижении
калорийности питания**



КРАСНАЯ ЗОНА - продукты, которые необходимо сократить или максимально ограничить

- Масло сливочное
- Масло растительное
- Сало
- Сметана, сливки
- Сыры более 30% жирности
- Творог более 5 % жирности
- Майонез
- Жирное мясо, копчености
- Колбасные изделия
- Жирная рыба
- Кожа птицы
- Консервы рыбные, мясные и растительные в масле
- Орехи, семечки
- Сахар, мед
- Варенье, джемы
- Конфеты, шоколад
- Пирожные, торты и др. кондитерские изделия
- Печенье, изделия из сдобного теста
- Мороженое
- Сладкие напитки
- Алкогольные напитки

! Растительное масло необходимо в рационе, однако старайтесь употреблять его в небольшом количестве.

! Следует по возможности исключить такой способ приготовления пищи, как жарение.

! Старайтесь использовать посуду, позволяющую готовить пищу без приготовления жира.

ЖЕЛТАЯ ЗОНА - продукты, которые следует употреблять в умеренном количестве

- Нежирное мясо
- Нежирная рыба
- Молоко и кисло-молочные продукты (нежирные)
- Сыры менее 30 % жирности
- Творог менее 5 % жирности
- Картофель
- Кукуруза
- Зрелые зерна бобовых (горох, фасоль, чечевица)
- Крупы
- Макаронные изделия
- Хлеб и хлебобулочные изделия (не сдобные)
- Фрукты
- Яйца

! «Умеренное количество» означает половину от вашей привычной порции

ЗЕЛЕНАЯ ЗОНА - продукты, которые можно употреблять без ограничений

- Капуста (все виды)
- Огурцы
- Салат листовой
- Зелень
- Помидоры
- Перец
- Кабачки
- Баклажаны
- Свекла
- Морковь
- Стручковая фасоль
- Редис, редька, репа
- Зеленый горошек (молодой)
- Шпинат, щавель
- Грибы
- Чай, кофе без сахара и сливок
- Минеральная вода

! Овощи можно употреблять в сыром, отварном и запеченном виде.

! Использование жиров (масла, майонеза, сметаны) в приготовлении овощных блюд должно быть минимальным.



Центр медицинской профилактики
КОГБУЗ «МИАЦ», г.Киров,
ул. Герцена, 49, ☎ (8332) 38-90-17

Чем опасен сахар??

- **Сахара или сахариды – краткое общее название для всех простых углеводов. Они присутствуют в пищевых продуктах или образуются после переработки сложных углеводов**
- **Иными словами, сахар – это не только сахарный песок, но и ряд других веществ, содержащихся в мёде, фруктах, овощах, злаках и даже молоке**
- **Глюкоза является топливом. Которое питает мышцы и обеспечивает работу мозга. Любой приём пищи повышает уровень сахара в крови. Этот показатель постоянно меняется в течение дня**
- **Необходимую для нормальной деятельности организма норму сахара нужно получать из природных источников: овощей, фруктов, круп, молока, орехов**

Чем опасен сахар??

- **Вреден именно избыток сахара. Постоянный его переизбыток провоцирует скачки глюкозы в крови, что в свою очередь может вызвать развитие сахарного диабета 2 типа**
- **Сахара невозможно и не нужно исключать из своего рациона, они важны и полезны для здоровья, когда их потребление находится в пределах нормы**