

# «Здоровое питание – краеугольный камень профилактики»

Алгоритм  
профилактического  
консультирования

## «Принципы здорового питания»



# Здоровое питание – краеугольный камень профилактики

Оно помогает предотвратить ряд неинфекционных заболеваний:  
сердечно-сосудистые, онкологические, ожирение, остеопороз, подагру.

Здоровое питание на 80% может снизить риск развития  
инфаркта миокарда, инсульта и сахарного диабета.

## Вода

Пейте воду, чай или кофе (с небольшим количеством сахара или без него). Ограничьте молочные продукты до 1–2 порций в день, соки до 1 стакана в день. Избегайте сахаросодержащих напитков.



## Цельные зерна

Ешьте продукты из цельного зерна (коричневый рис, цельнозерновой хлеб и цельнозерновые макаронные изделия). Ограничьте употребление продуктов из очищенных зерен (белый хлеб и белый рис).

## Здоровые белки

Выбирайте мясо рыбы, птицы, бобовые и орехи. Ограничьте красное мясо; избегайте переработанного мяса.



## Здоровые масла

Используйте здоровые масла (оливковое или канола) для приготовления пищи и в салатах. Ограничьте сливочное масло. Избегайте трансжиров.

## Фрукты

Ешьте больше фруктов всех цветов.

## Овощи

Ешьте больше овощей, разнообразьте их ассортимент. Картофель – не в счет.



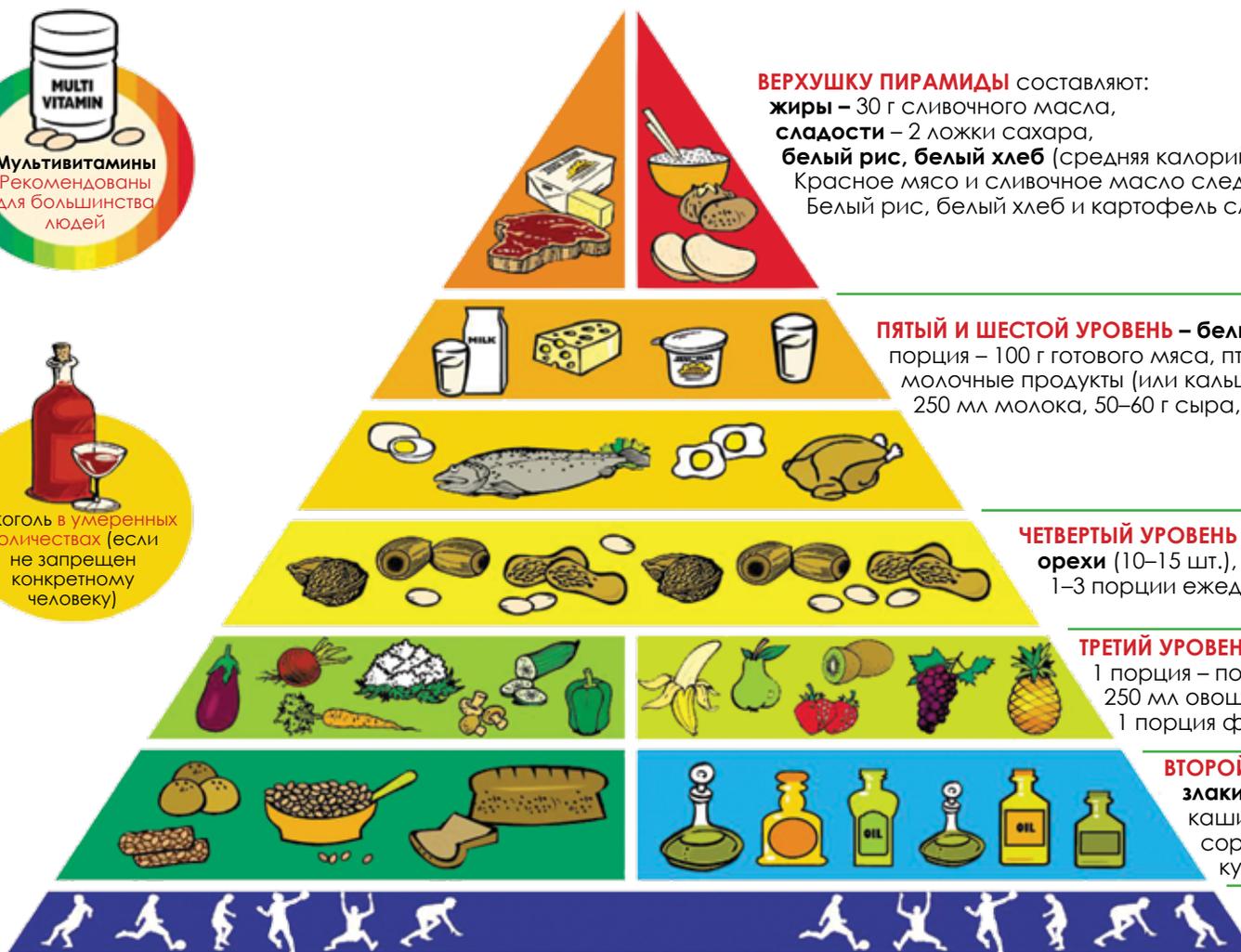
ТОЛЬКО НАТУРАЛЬНЫЕ!



Алтайские  
продукты  
+100 к здоровью!



# Новая пищевая пирамида – рекомендованный ежедневный рацион



**ВЕРХУШКУ ПИРАМИДЫ** составляют:

**жиры** – 30 г сливочного масла,  
**сладости** – 2 ложки сахара,  
**белый рис, белый хлеб** (средняя калорийность – до 300 ккал).  
Красное мясо и сливочное масло следует есть немного.  
Белый рис, белый хлеб и картофель следует есть немного.

**ПЯТЫЙ И ШЕСТОЙ УРОВЕНЬ – белковые продукты:**

порция – 100 г готового мяса, птицы, рыбы, 2 яйца. 0–2 порции ежедневно;  
молочные продукты (или кальциевые добавки) – 1–2 порции ежедневно:  
250 мл молока, 50–60 г сыра, ½ пачки творога.

**ЧЕТВЕРТЫЙ УРОВЕНЬ** пирамиды:

**орехи** (10–15 шт.), **бобовые** 3/4 тарелки.  
1–3 порции ежедневно.

**ТРЕТИЙ УРОВЕНЬ – овощи и фрукты (2–3 порции ежедневно)**

1 порция – полстакана вареных или сырых овощей,  
250 мл овощного супа;  
1 порция фруктов: плод среднего размера.

**ВТОРОЙ УРОВЕНЬ** составляют **неочищенные цельнозерновые**

**злаки**: 1 порция – 1 ломтик хлеба грубого помола, ¼ тарелки  
каши, хлопьев или макарон твердых  
сортов) и **растительные масла холодного отжима** (оливковое,  
кукурузное, соевое, подсолнечное) – 1 столовая ложка.

**ОСНОВУ** пирамиды составляют **ежедневные физические нагрузки** не менее 30 мин. или 3 км в день.

На основе статьи Rebuilding the food pyramid, опубликованной в январе 2003 г. в журнале Scientific American

# Что считать одной порцией



## Хлеб, крупы, рис и макаронные изделия

- ✓ Один кусок хлеба,
- ✓ половина большой булки для гамбургера,
- ✓ одна маленькая булочка или бисквит,
- ✓ 5–6 маленьких или 3–4 больших крекера,
- ✓ 1/2 чашки каши, риса или макаронных изделий,
- ✓ 30 г готовых к употреблению хлопьев из зерновых.



## Фрукты

- ✓ Среднего размера яблоко, банан или апельсин,
- ✓ половина грейпфрута,
- ✓ долька дыни,
- ✓ 3/4 чашки фруктового сока,
- ✓ 1/2 чашки ягод или вишен,
- ✓ 1/2 чашки нарезанных свежих, вареных или консервированных фруктов,
- ✓ 1/4 чашки сухофруктов.



## Овощи

- ✓ 1/2 чашки вареных овощей,
- ✓ 1/2 чашки нарезанных сырых овощей,
- ✓ 1 чашка нарезанных зеленых листовых овощей, таких как латук или шпинат,
- ✓ 1/2 чашки гороха или других бобовых,
- ✓ 3/4 чашки овощного сока.



# Что считать одной порцией



## Молоко, йогурт и сыр

- ✓ 1 стакан молока,
- ✓ стаканчик йогурта (около 225 г),
- ✓ около 45 г твердого сыра,
- ✓ 55 г плавленого сыра.



## Мясо, птица, рыба, сухие бобы, яйца и орехи

2–3 ежедневных порции могут включать:

- ✓ 150–200 г отварного нежирного мяса говядины, птицы без кожи или рыбы в день,
- ✓ 30 г мяса или рыбы можно заменить одним яйцом, половиной чашки приготовленного горошка или других бобовых.



# Принцип № 1

## Энергетическое равновесие

Энергетическая ценность суточного рациона должна соответствовать энергозатратам организма.



Энергия пищи

Энергозатраты

## Принцип № 2

# Питание должно быть сбалансированным,

т.е. обеспечено основными пищевыми веществами: белками, жирами и углеводами.

**БЕЛКИ** должны составлять **10–15%** суточной калорийности

**ЖИРЫ** – **15–30%** от всей поступающей энергии

**УГЛЕВОДЫ** – **44–75%**

### Калорийность компонентов пищи

**4** Белки  
ккал/г

**9** Жиры  
ккал/г

**4** Углеводы  
ккал/г

**0** Вода  
ккал/г

**7** Алкоголь  
ккал/г



# Белки

Суточная норма – 1 грамм/кг веса



## Животные белки:

мясо (желательно курицы, индейки, кролика), рыба, яйца, творог, сыр, молоко.



## Растительные белки:

фасоль, горох, соя, орехи.



  
**Алтайские продукты**  
+100 к здоровью!



# Углеводы

Суточная норма – от 450–500 г

● В рационе любого человека медленноусвояемые углеводы должны составлять 80% от всех углеводов, быстрые – лишь 20%

При избыточном употреблении возможен переход углеводов в жиры.



## Простые углеводы (быстроусвояемые)

К ним относятся: сахар, мед, сладкие продукты и напитки, выпечка, белый хлеб.

Они быстро повышают сахар крови (через 5-15 минут после приема)



## Сложные углеводы (медленноусвояемые)

Предпочтение отдавайте медленным сложным углеводам – макаронам из твердых сортов пшеницы, хлебу грубого помола, отрубному, крупам, овощам.

Они помогают дольше сохранять чувство насыщения после принятия пищи.

Ограничьте употребление картофеля.



Принципы здорового питания



# Жиры

## Суточная норма –

для мужчин 70–150 г,

для женщин 60–100 г в сутки.

Из них: 1/3 животного, 2/3 растительного жира.

## Полезные жиры – ненасыщенные!

К ним относятся: жирные сорта рыбы, оливковое, подсолнечное масла, семечки, орехи.

Увеличивайте долю растительных масел до 2/3 от общего количества жиров, но не более 25 г в сутки.



**ЗАПОМНИТЕ!**  
От количества употребления животного жира зависит развитие инфаркта и инсульта.

  
**Алтайские продукты**  
+100 к здоровью!

## Вредные жиры – насыщенные

К ним относятся: животные, молочные, пальмовое масло.



## Принцип №3

# Поступление насыщенных жиров нужно сократить:

✓ избегайте употребления пищевых продуктов, содержащих трансжиры (чипсы, продукты фастфуда, кондитерские изделия) – они увеличивают риск сердечно-сосудистых заболеваний, ожирения, сахарного диабета 2-го типа и ряда онкологических заболеваний;



✓ ограничьте потребление пищевых продуктов с высоким содержанием насыщенных жиров: красных сортов мяса, колбас, сливочного масла – они увеличивают уровень холестерина в крови;

✓ используйте растительные масла для заправок салатов и пр. (оливковое, льняное, подсолнечное, горчичное и др.);



✓ при приготовлении мяса – удаляйте его жирную часть.

# Правильная кулинарная обработка

## Вместо жарки используйте:

отваривание, припускание, тушение в собственном соку, приготовление на пару в пароварке, мультиварке, запекание в духовке, в фольге или пергаменте, в специальном пакете со специями – в собственном соку, на гриле, без дополнительного использования жиров.



## Жареные продукты

содержат большое количество жиров, которые способствуют развитию атеросклероза, сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний.

## Принцип №4

Заменить мясные продукты с высоким содержанием жира на рыбу, бобовые, мясо птицы без кожи и обезжиренное мясо



### Бобовые и орехи

богаты ценными аминокислотами и являются источником белка растительного происхождения.



### Жирные сорта рыбы

Форель, скумбрия, сельдь, семга, лосось содержат омега-3-ненасыщенные жирные кислоты, которые способны замедлять образование атеросклеротических бляшек в сосудах и замедлять сгущение крови.

- Регулярное употребление 200–300 г жирной рыбы 2–3 раза в неделю поможет на 30% снизить риск сердечно-сосудистых заболеваний.

Принцип

№ 5

## Употребление достаточного количества клетчатки

(пищевых волокон) – 45 г в день – из цельнозерновых продуктов (крупы, отруби, хлеб грубого помола), фруктов и овощей снижает всасывание холестерина и сахаров, способствует нормализации работы кишечника.

Принципы здорового питания



## Принцип № 6

### Употребление не менее 5 порций, или 500 г, овощей и фруктов в день (за исключением картофеля)

Эффективная профилактика сердечно-сосудистых заболеваний, способствует очищению организма.



Включите в свой ежедневный рацион **капусту и овощи** (томаты, болгарский перец) – они содержат вещества, нейтрализующие появление опухолей.



**Свежие и замороженные овощи и фрукты** являются источником витаминов, минеральных веществ, углеводов, органических кислот и пищевых волокон.



Отдавайте предпочтение продуктам местного производства

Принцип  
№ 7

## Употребление МОЛОЧНЫХ ПРОДУКТОВ

с низким содержанием жира  
(менее 3%)

Творог, кефир, молоко, йогурт и сыр  
(<17% жирности).

Они обеспечивают организм **белком и кальцием**,  
благоприятно влияют на микрофлору кишечника.

**! ОГРАНИЧЬТЕ**  
употребление  
сметаны, сливок,  
жирного молока –  
они содержат много  
насыщенных жиров,  
что способствует  
развитию  
атеросклероза.



Алтайские  
продукты  
+100 к здоровью!



Принцип

№

8

## Ограничить употребление сахара

Прием сахара повышает риск развития сахарного диабета, заболеваний сердечно-сосудистой системы и кариеса зубов.

● Ограничьте употребление продуктов и напитков с высоким содержанием сахара (т.е. сладких напитков, конфет и десертов);

**! Сахаро-содержащие легкие напитки являются основным источником калорий в рационе питания и причиной ОЖИРЕНИЯ у детей и подростков**



Регулярное употребление сахаросодержащих легких напитков (две порции ежедневно в сравнении с одной порцией в месяц), даже после учета других факторов образа жизни и питания, увеличивает риск развития ишемической болезни сердца на 35%.

● чтобы перекусить, вместо сладких продуктов употребляйте в пищу фрукты и овощи.



## Принцип №9



● Рекомендуется использовать йодированную соль.

## Ограничить употребление соли

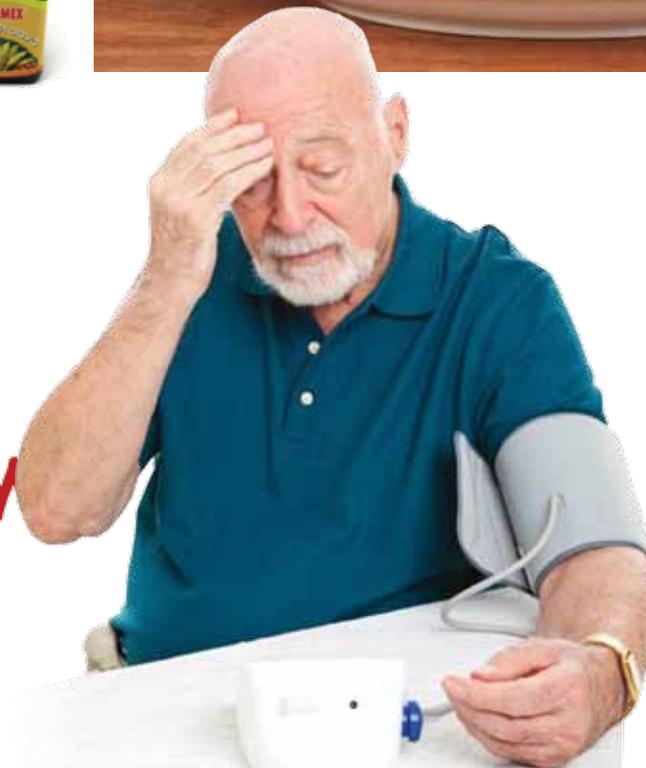
- Выбирайте продукты с более низким содержанием соли;
- уберите солонку со стола;
- откажитесь от привычки досаливать приготовленное блюдо;
- не добавляйте соль, соевый или рыбный соус во время приготовления пищи;



Прием менее 5 г соли в день способствует предотвращению гипертонии и снижает риск болезней сердца и инсульта.



Снижение употребления соли на 1 г/день снижает уровень САД на 3,1 мм рт. ст. у пациентов, страдающих АГ, и на 1,6 мм рт. ст. у лиц с нормальным уровнем АД.



- ограничьте/исключите употребление соленых, маринованных, консервированных продуктов.



# Чем заменить соль?



**Яблочный или винный уксус, сок лимона** подойдут в качестве заправки для салатов.



**Чеснок, лук, укроп, перец, хрен, молотый арахис, мята, гвоздика, сельдерей.**



**Эстрагон** хорош к мясу или рыбе, **розмарин** – к мясу, а **молотые семена кориандра** – практически к любым блюдам.



**Морская капуста** (аптечная сушеная).

Мелко порубленную **петрушку** или **зеленый лук** можно без опасений добавлять к вареному картофелю, картофельному пюре, рыбе, блюдам в горшочках, быстро обжаренным продуктам, к которым замечательно подходят **семена фенхеля** и **свежий имбирный корень**.



Р.А. Еганян, ФГБУ ГНИЦ Профилактической медицины



**ИЗБЕГАЙТЕ** готовый соевый соус или готовую горчицу – в них много натрия.

# Принцип № 10

## Вода важнее, чем еда

Употребляйте чистую воду ежедневно – 30 мл/кг веса

Вода доставляет в клетки организма витамины, минеральные соли, выводит шлаки. Без воды невозможна регуляция теплообмена с окружающей средой и поддержание температуры тела.



Алкогольные напитки следует ограничивать и исключить при сердечно-сосудистых заболеваниях.

- Высокая калорийность!!!
- Риск развития гипогликемии!!!



Принцип  
№ 11

11

## Контроль массы тела

Индекс нормальной массы тела 18,5–25 кг/м<sup>2</sup>;  
для пожилых – до 30 кг/м<sup>2</sup>.

$$\text{ИМТ} = \text{масса (кг)} : \text{рост (м)}^2.$$

Выберите ту физическую активность, которая доставляет вам удовольствие: ходьбу, плавание, танцы, прогулки, катание на велосипеде, бег и т.д. Включите эти занятия в свой ежедневный график.

Низкая физическая активность является одним из ведущих факторов риска развития неинфекционных заболеваний (сердечно-сосудистые, ожирение, сахарный диабет и некоторые формы рака).

### А сколько шагов делаете вы каждый день?

Физическая активность должна составлять минимум **3 км ходьбы или 30 минут** умеренной нагрузки в день.



Принципы здорового питания

Обхват талии у мужчин  $\geq 94-102$  см

Обхват талии у женщин  $\geq 80-88$  см



# Избыточная масса тела, ожирение

Существуют типы ожирения, которые определяются на основании главных областей сосредоточения жировых отложений:

- **Абдоминальный** тип ожирения (андроидный, верхний тип).
- **Бедренно-ягодичный** тип ожирения (нижний тип).
- **Смешанный** тип ожирения (промежуточный тип).  
Данному типу ожирения соответствует равномерное распределение по всему телу жировых отложений.

## Мужской тип («яблоко»)

- ❖ Избыток жира откладывается в области живота
- ❖ Чаще встречается у мужчин
- ❖ Ассоциируется с метаболическим синдромом, диабетом и сердечно-сосудистыми заболеваниями

## Женский тип («груша»)

- ❖ Избыток жира откладывается в области бедер и ягодиц
- ❖ Чаще встречается у женщин
- ❖ Достоверная связь с метаболическим синдромом отсутствует



Независимый фактор риска сердечно-сосудистых заболеваний (ФР ССЗ) и инфаркта миокарда увеличивается в 1,7 раза

# Абдоминальное ожирение

**Абдоминальный** (от лат. abdomen – «живот»), или верхний, тип ожирения характеризуется избыточным отложением жировой ткани в области живота и верхней части туловища. Фигура становится похожей на яблоко.

Такой тип ожирения является наиболее опасным для здоровья. Именно при нем чаще развиваются такие заболевания, как сахарный диабет, артериальная гипертония, инфаркты и инсульты.

Жировая ткань в основном состоит из клеток – адипоцитов. Адипоциты участвуют в жировом обмене, обладают способностью накапливать жиры, которые в дальнейшем используются организмом для выработки энергии.

У лиц, страдающих связанным с наследственностью ожирением, количество адипоцитов значительно увеличено и они, жировые клетки, имеют более крупные размеры, чем у людей с нормальным весом.

**Адипоцит – не пассивный накопитель триглицеридов, а клетка, продуцирующая большое количество сигнальных молекул**



## Ожирение – фактор риска. Последствия ожирения

Низкая ожидаемая продолжительность жизни

Меньшие возможности трудоустройства

Почечно-каменная болезнь, гипертоническая нефропатия с исходом в ХПН

Болезни желчного пузыря

Рак толстой кишки, эндометрия, матки, простаты

Остеоартроз (бедренные, коленные, голеностопные суставы)

Подагра, деформация стопы

Инсульт, депрессивные состояния

Низкая самооценка

Храп

Затрудненное дыхание

Депрессия

Болезни сердца и сосудов (артериальная гипертония, гиперлипидемия)

Потливость

Рак груди

Грыжа диафрагмы

Цирроз печени

Диабет 2-го типа

Рак поджелудочной железы

Высокий холестерин

Грыжа

Ограниченная подвижность

Повышенный сахар

Бесплодие

Артрит

Тромбоз глубоких вен

Социальное неравенство

Трофические язвы нижних конечностей



# Индекс массы тела

Индекс массы тела (англ. body mass index (BMI), ИМТ) – величина, позволяющая оценить степень соответствия массы человека и его роста и тем самым косвенно оценить, является ли масса недостаточной, нормальной или избыточной. Важен при определении показаний для необходимости лечения.

Индекс массы тела =  
 масса тела (кг) : рост (м)<sup>2</sup>

Например, масса человека = 60 кг, рост = 170 см. Следовательно, индекс массы тела в этом случае равен:

$$ИМТ = 60 : (1,70 \times 1,70) = 20,7$$

Показатель индекса массы тела разработан бельгийским социологом и статистиком Адольфом Кетле в 1869 году.



Масса тела (кг)	Рост (см)												
	140	145	150	155	160	165	170	175	180	185	190	195	200
125	63,8	59,5	55,6	52,0	48,8	45,9	43,3	40,8	38,6	36,5	34,6	32,9	31,3
120	61,2	57,1	53,3	49,9	46,9	44,1	41,5	39,2	37,0	35,1	33,2	31,6	30,0
115	58,7	54,7	51,1	47,9	44,9	42,2	39,8	37,6	35,5	33,6	31,9	30,2	28,8
110	65,1	62,3	48,9	45,8	43,0	44,4	38,1	35,9	34,0	32,1	30,5	28,9	27,5
105	53,6	49,9	46,7	43,7	41,0	38,6	36,3	34,3	32,4	30,7	29,1	27,6	26,3
100	51,0	47,6	44,4	41,6	39,1	36,7	34,6	32,7	30,9	29,2	27,7	26,3	25,0
95	48,5	45,2	42,2	39,5	37,1	34,9	32,9	31,0	29,3	27,8	26,4	25,0	23,8
90	45,9	42,8	40,0	37,5	35,2	33,1	31,1	29,1	27,8	26,3	24,9	23,7	22,5
85	43,4	40,4	37,8	35,4	33,2	31,2	29,4	27,8	26,2	24,8	23,5	22,4	21,3
80	40,8	38,0	35,6	33,3	31,3	29,4	27,7	26,1	24,7	23,4	22,2	21,0	20,0
75	38,3	35,7	33,3	31,2	29,3	27,5	26,0	24,5	23,1	21,9	20,8	19,7	18,8
70	35,7	33,3	31,1	29,1	27,3	25,7	24,2	22,9	21,6	20,5	19,4	18,4	17,5
65	33,2	30,9	28,9	27,1	25,4	23,9	22,5	21,2	20,1	19,0	18,0	17,1	16,3
60	30,6	28,5	26,7	25,0	23,4	22,0	20,8	19,6	18,5	17,5	16,6	15,8	15,0
55	28,1	26,2	24,4	22,9	21,5	20,2	19,0	18,0	17,0	16,1	15,2	14,5	13,8
50	25,5	23,8	22,2	20,8	19,5	18,4	17,3	16,3	15,4	14,6	13,9	13,1	12,5
45	23,0	21,4	20,0	18,7	17,6	16,5	15,6	14,7	13,9	13,1	12,5	11,8	11,3
40	20,4	19,0	17,8	16,6	15,6	14,7	13,8	13,1	12,3	11,7	11,1	10,5	10,0

ИМТ	Масса тела	Риск ССЗ
< 18,5	Дефицит массы тела	Низкий риск
18,5 – 24,9	Нормальная масса тела	Среднепопуляционный
25,0 – 29,9	Избыточная масса тела	Повышенный
30,0 – 34,9	Ожирение 1 ст.	Высокий
35,0 – 39,9	Ожирение 2 ст.	Очень высокий
> 40	Ожирение 3 ст.	Чрезвычайно высокий

## Снижение массы тела: основные подходы

- ◆ Постановка реалистичных целей: снижение массы тела примерно на 400 грамм в неделю
- ◆ Ведение пищевого дневника
- ◆ Снижение калорийности рациона, но не ниже 1200 ккал/сутки
- ◆ Существенное ограничение легкоусвояемых углеводов, насыщенных жиров (в том числе «скрытых») и крахмалсодержащих продуктов
- ◆ Ограничение соли, острых закусок, соусов
- ◆ Увеличение употребления овощей и фруктов
- ◆ Дробное питание малыми порциями
- ◆ Увеличение физической активности
- ◆ В части случаев – психотерапия
- ◆ Лекарства для снижения массы тела
- ◆ Бариатрическая хирургия

# Принцип № 12

## Правильный режим питания

Питание должно быть дробным и регулярным: 3 основных приема и 2-3 перекуса в день.

Перекусы должны быть не калорийными, но питательными: овощи, фрукты, молочные продукты с низким содержанием жира.

Распределение суточного рациона по калорийности:

1. Завтрак до работы 25%
2. Второй завтрак 15-20%
3. Обед 40%
4. Ужин 20-25%

Последний прием пищи должен быть не позднее чем за 3-4 часа до сна.

Правильный режим питания обеспечивает выработку пищеварительных ферментов, нормализует уровень сахара в крови и снижает уровень холестерина.

Примерный рацион на день



Принципы здорового питания

Принцип  
№

13

## Грудное вскармливание

Грудное вскармливание способствует здоровому росту и развитию, может обеспечить пользу для здоровья в длительной перспективе. Например, снизить риск появления лишнего веса, ожирения и развития хронических неинфекционных заболеваний в последующие годы.

В первые 6 месяцев жизни дети должны находиться исключительно на грудном вскармливании.

**Соль  
и сахар  
не следует  
добавлять  
в дополнительные  
пищевые  
продукты.**



Впоследствии грудное молоко следует дополнять безопасным питанием, богатым питательными веществами.





## НЕЛЬЗЯ

Исключить или  
значительно  
сократить

## УМЕРЕННО

Употреблять в  
умеренном коли-  
честве (не чаще  
2 раз в неделю)

## МОЖНО

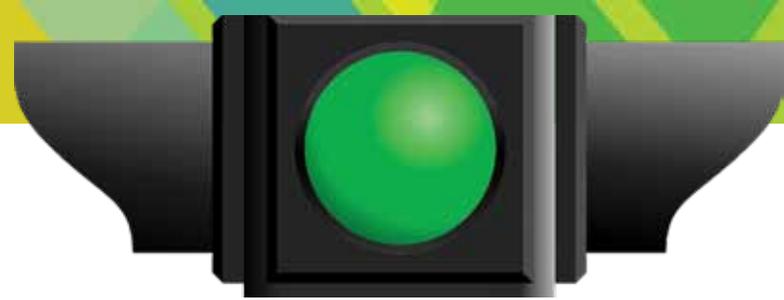
Употреблять  
ежедневно в  
достаточном  
количестве

## Правило светофора – выбор продуктов

Как светофор на перекрестке,  
правильный выбор продуктов поможет вам  
избежать сердечно-сосудистых катастроф  
и многих других заболеваний.



Диета здорового сердца



# Зеленый – можно всегда!



• овощи, фрукты



• каши



• растительные масла



• молочные продукты с низким содержанием жира



• орехи



• хлеб из муки грубого помола

## Продукты, которые можно употреблять ежедневно

• капуста (все виды)	• морковь
• огурцы	• стручковая фасоль
• салат листовой, зелень	• редис, редька, репа
• помидоры	• зеленый горошек (молодой)
• перец	• шпинат, щавель
• кабачки	• грибы
• баклажаны	• чай, кофе без сахара и сливок
• свекла	• минеральная вода
	• напитки на сахарозаменителях

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

- Овощи можно употреблять в сыром, отварном, запеченном виде.



Алтайские продукты  
+100 к здоровью!

# Желтый – умеренно!

Продукты, которые следует употреблять в умеренном количестве

- нежирное мясо
- нежирная рыба
- молоко и кисломолочные продукты (нежирные)
- сыры менее 30% жирности
- творог менее 5% жирности
- картофель
- кукуруза
- зрелые зерна бобовых (горох, фасоль, чечевица)
- морковь
- стручковая фасоль
- редис, редька, репа
- крупы
- макаронные изделия
- хлеб и хлебобулочные изделия (не сдобные!)
- фрукты
- яйца

«Умеренное количество» означает половину от вашей привычной порции.



# Красный – нельзя!

Продукты, которые необходимо исключить 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 мясные, рыбные и растительные в масле
- полуфабрикаты (пельмени, готовый фарш, замороженные блюда и др.)
- орехи и семечки
- сахар, мед
- варенье, джемы
- конфеты, шоколад
- пирожные, торты
- печенье, изделия из сдобного теста
- мороженое
- сладкие напитки (лимонад на сахаре)
- алкогольные напитки



Следует по возможности исключить такой способ приготовления пищи, как жаренье.



\* растительное масло является необходимой частью ежедневного рациона, однако достаточно употреблять его в очень небольших количествах

\*\* жиры рыбы содержат ценные жирные кислоты, поэтому ограничение на жирные сорта рыбы менее строгое, чем на жирное мясо

Старайтесь использовать посуду, позволяющую готовить пищу без добавления жира.

# Питание при гиперхолестеринемии

Целевые показатели **для здоровых лиц**: ОХС <5 ммоль/л; ХС-ЛПНП <3,0

	Следует предпочесть	Употреблять умеренно	Редко, в ограниченном количестве
Злаки	Цельнозерновые злаки	Очищенный хлеб, рис и макароны, печенье, хлопья	Мучные кондитерские изделия, пироги
Овощи	Свежие и приготовленные овощи	Свежие и приготовленные овощи	Овощи в масле или сливках
Бобовые	Все (включая сою и соевый белок)	Все (включая сою и соевый белок)	
Фрукты	Свежие или замороженные фрукты	Сухие фрукты, желе, джем, консервированные фрукты	
Сладости	Некалорийные напитки	Мед, фруктоза, глюкоза, шоколад, конфеты	Торты, мороженое
Мясо и рыба	Постная и жирная рыба, птица без кожи	Постная говядина, баранина, свинина, морепродукты, раки	Колбаса, бекон, свиные ребра, хот-доги, субпродукты
Молочные, яйца	Обезжиренное молоко и йогурты, белок яиц	Молоко 2%, сыры и др. с низким содержанием жира – менее 7%	Обычный сыр, молоко, сливки, желток, йогурты
Жиры и соусы	Уксус, кетчуп, горчица, соусы, не содержащие жира	Растительные масла, мягкие маргарины, заправки к салатам, майонез	Сливочное, пальмовое и кокосовое масла, маргарины, трансжиры, сало, бекон
Орехи/семечки		Все	Кокос



## Рациональное питание способствует снижению:

- ИБС и инсульта на **31%** ✓
- рака желудка и пищевода на **20%** ✓
- рака легкого на **12%** ✓
- колоректального рака на **2%** ✓



## Нерациональное питание, его последствия:

- ✓ избыточная масса тела
- ✓ гиперхолестеринемия
- ✓ повышение АД
- ✓ гипергликемия



# Рацион здорового питания формируется из:



- ✓ **продуктов на основе зерна, в т.ч. цельного**

Источников углеводов, пищевых волокон, витаминов группы В

- ✓ **нежирного мяса, птицы, рыбы, бобовых, яиц и орехов**

Источников белка, железа, витаминов А, D группы В

- ✓ **обезжиренных и низкожирных молочных продуктов**

Источников белка, витаминов группы В, кальция

- ✓ **разнообразных фруктов и овощей**

Источников углеводов, пищевых волокон, витамина С, фолиевой кислоты, каротиноидов и минорных биологически активных веществ

# В рационе здорового питания необходимо **ограничивать**:



✓ **насыщенные и транс-изомеры жирных кислот, холестерин**

**Источники:** колбасные изделия, говяжий жир, маргарины, кондитерские изделия с жиром



✓ **поваренную соль**

**Источники:** мясные и рыбные деликатесы, соленья



✓ **добавленный сахар**

**Источники:** сладкие безалкогольные напитки, нектары, кондитерские изделия



## Ограничить!

# 6 ОСНОВНЫХ ПРИНЦИПОВ ПРОТИВОРАКОВОЙ ДИЕТЫ

- 1 Предупреждение ожирения** (избыточный вес является фактором многих злокачественных опухолей).
- 2 Уменьшение потребления жира** (при обычной двигательной активности не более 50–70 г жира в день со всеми продуктами).
- 3 Обязательное присутствие в пище овощей и фруктов**, содержащих растительную клетчатку, витамины и вещества, обладающие антиканцерогенным действием: желтые и красные овощи, содержащие каротин (морковь, помидоры, редька); фрукты с витамином С (цитрусовые, киви и др.); капуста (особенно брокколи, цветная и брюссельская); чеснок и лук.
- 4 Регулярное и достаточное употребление растительной клетчатки** (до 45 г ежедневно). Она содержится в цельных зернах злаковых культур, овощах, фруктах (растительная клетчатка связывает канцерогены, сокращает время их контакта с толстой кишкой за счет улучшения моторики).
- 5 Ограничение употребления алкоголя**, одного из факторов риска развития рака полости рта, пищевода, печени и молочной железы.
- 6 Ограничение употребления копченой и нитритсодержащей пищи.** В копченой пище содержится значительное количество канцерогенов. Нитриты есть в колбасных изделиях и до сих пор используются производителями для подкрашивания – придания товарного вида.



## Здоровое питание имеет следующие характеристики:

- ✓ снижение потребления насыщенных жиров (менее 10% от общего калоража пищи) путем замены их на полиненасыщенные жирные кислоты,
- ✓ максимально возможное ограничение потребления трансжиров (менее 1% от общего калоража пищи),
- ✓ употребление менее 5 г соли в день,
- ✓ употребление 30–45 г клетчатки (пищевых волокон) в день из цельнозерновых продуктов, фруктов и овощей,
- ✓ употребление 200 г фруктов в день (2–3 порции),
- ✓ употребление 200 г овощей в день (2–3 порции),
- ✓ употребление рыбы, по крайней мере два раза в неделю, причем в один из дней должна быть жирная рыба,
- ✓ ограничение употребления алкогольных напитков до 20 г/день (в пересчете на чистый спирт) для мужчин

Класс Пользы I Уровень доказательств B

Европейские клинические рекомендации по профилактике ССЗ, 2012



Здоровое питание дает возможность  
чувствовать радость от еды каждый день



Наградой за правильное питание станет здоровье,  
более высокий уровень энергии и долгая активная жизнь!

# Будьте здоровы!



За подробной консультацией по здоровому питанию и определению состава тела  
**ОБРАТИТЕСЬ В ЦЕНТР ЗДОРОВЬЯ**



**КРАЕВОЙ ЦЕНТР  
МЕДИЦИНСКОЙ  
ПРОФИЛАКТИКИ**

Министерства здравоохранения Алтайского края

656056, г. Барнаул, ул. Ползунова, 23,  
т. (3852) 666-750, [www.medprofaltay.ru](http://www.medprofaltay.ru)



**т. 666-750**

**Отдавайте предпочтение  
продуктам местного  
производства**



**Алтайские  
продукты**

*+100 к здоровью!*