

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



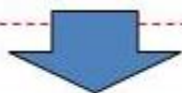
# Курс на здоровое питание

Сухой Лог, 2023

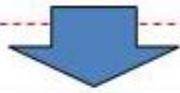


## Концепция активного долголетия: терминология

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

[egon.rospotrebnadzor.ru](http://egon.rospotrebnadzor.ru)

# Пирамида питания



# Овощи и фрукты не менее 400 г в день

**Гранат**  
В нем много  
волокон и воды



**Ананас**  
Не содержит  
холестерина  
и жира



**Арбуз**  
Ликопин  
защищает  
от рака

**Грейпфрут**  
Уменьшает  
тягу к  
сладкому



**Авокадо**  
Ускоряет  
обмен веществ



**Лимоны**  
Пейте утром воду  
с лимоном и медом



**Яблоко**  
Быстро  
насыщает










**Апельсин**  
Насыщает  
эмоциональный  
голод



**Банан**  
Придает  
энергии





<b>Витамин А:</b>		говяжья печень, яйца, творог, рыба, молоко, шпинат, морковь, петрушка
<b>Витамин В1:</b>		яйца, молоко, говяжья печень, горох, фасоль, дрожжи, ростки пшеницы
<b>Витамин В2:</b>		творог, яйца, овсяные хлопья, свинина, рыба, молоко, соевое масло
<b>Витамин С:</b>		цитрусовые, красные фрукты, цветная капуста, зеленый горошек, фасоль, редька.
<b>Витамин Д:</b>		растительное масло, говяжья печень, рыба, яичный желток, говядина
<b>Витамин Е:</b>		молоко, салат, ростки пшеницы, растительное масло
<b>Витамин F:</b>		рыбий жир, оливковое масло, сухофрукты
<b>Витамин Н:</b>		говяжья печень, грибы, овсяные хлопья, шоколад, яичный желток, орехи, молоко
<b>Витамин К:</b>		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 кисломолочные продукты (нежирные)
- Сыры менее 30 % жирности
- Творог менее 5 % жирности
- Картофель
- Кукуруза
- Зрелые зерна бобовых (горох, фасоль, чечевица)
- Крупы
- Макароны 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**