

Администрация г.Екатеринбурга

УПРАВЛЕНИЕ
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ



Муниципальное автономное учреждение
ГОРОДСКОЙ ЦЕНТР
МЕДИЦИНСКОЙ
ПРОФИЛАКТИКИ

Людам с избыточной
массой тела или
ожирением следует
обратиться к врачу для
составления
индивидуального плана
лечения, который
включает в себя
рекомендации по
правильному питанию и
повышению физической
активности.

Узнать больше о
правильном питании и
физической активности
можно на сайте

profilaktica.ru

www.profilaktica.ru

12

**правил
рационального
питания**

Открывая холодильник, вы не задумываетесь о том, правильно ли вы питаетесь.

Помните, что **рациональное питание – это залог здоровья вас и ваших близких**. Зачастую, неправильное питание приводит к ожирению, которое может спровоцировать такие опасные болезни, как:

- сердечно-сосудистые заболевания (в основном, болезни сердца и инсульт);
- сахарный диабет;
- мышечно-скелетные нарушения, особенно остеоартрит;
- некоторые виды рака (рак эндометрии, молочной железы и толстой кишки).

12 правил рационального питания

- 1.** Употребляйте разнообразные продукты. Ежедневно радуйте себя широким меню!
- 2.** Несколько раз в день ешьте хлеб, крупы, рис, картофель.
- 3.** Употребляйте разнообразные овощи и фрукты (более 500 грамм в день, не считая картофеля). Предпочтение следует отдавать продуктам местного производства.
- 4.** Ежедневно употребляйте молоко и молочные продукты с низким содержанием жира и соли (кефир, простокваша, сыр, йогурт).
- 5.** Рекомендуется заменять мясо и мясные продукты с высоким содержанием жира на бобовые, рыбу, птицу, яйца или тощие сорта мяса (телятина, говядина, дичь, домашняя птица).

- 6.** Следует ограничить потребление «видимого жира» в кашах и на бутербродах, выбирать сорта мясомолочных продуктов с низким содержанием жиров.
- 7.** Ограничьте потребление сахаров: сладостей, кондитерских изделий, сладких напитков, десерта.
- 8.** Общее потребление поваренной соли, с учетом соли, содержащейся в хлебе, консервированных и других продуктах, не должно превышать 1 чайной ложки (6 граммов) в день. Рекомендуется использовать йодированную соль.
- 9.** Не следует потреблять более 2 небольших (10 г алкоголя) порций алкоголя в день.
- 10.** Выбирайте разнообразные продукты (свежие, замороженные, сушеные). Отдавайте предпочтение приготовлению продуктов на пару, путем отваривания или запекания.
- 11.** Для мамочек. Придерживайтесь исключительно грудного вскармливания на протяжении первых шести месяцев жизни ребенка. После шести месяцев введите прикорм. Грудное вскармливание может быть продолжено до 2х лет.
- 12.** Поддерживайте уровень своей физической активности.

Определить, в норме ли ваш вес, можно с помощью простой формулы:

$$\text{ИМТ} = \text{вес (кг)} / \text{рост}^2 \text{ (м)}$$

Например, входящие данные таковы: вес = 85 кг, рост = 165 см.
Следовательно, ИМТ = $85 : (1,65 \times 1,65) = 31,2$.

Нормальное значение индекса массы тела: 18,5 – 24,9

Избыточный вес: 25 – 30

Ожирение: более 30