

Не секрет, что многие курильщики, расставшись с вредной привычкой, чаще испытывают чувство голода и склонны переедать, соответственно набирают лишний вес. На период отказа от курения особенно важно избегать длительных перерывов между приемами пищи и следить за энергетическим равновесием.

ОПТИМАЛЬНЫЙ РЕЖИМ:

3 основных приема пищи



ЗАВТРАК



ОБЕД



УЖИН

+ 2-3 перекуса.



ПОМНИТЕ!

На период отказа от курения возможны вспышки голода.

- Пусть будут в доступе некалорийные продукты: несладкие фрукты (киви, яблоки, цитрусовые), овощи (лиственная зелень, фасоль, огурцы, томаты, кабачки, баклажаны), сухофрукты (без добавления сахара), нежирные молочные продукты.
- Учитесь различать голод и желание выкурить сигарету, последнее часто сопровождается ощущением волнения.
- Важно, чтобы Вы всегда имели возможность выпить несколько глотков чистой воды. Это нужно и для очищения организма, и для отвлечения от желания курить.

ПОМНИТЕ!

Помните, что в большинстве случаев прибавка веса происходит из-за того, что человек начинает заедать никотиновый голод сладкими и калорийными продуктами.

- Коррекция рациона и увеличение физической активности позволят сохранить нормальную массу тела!

ПРИМЕРНЫЙ РАЦИОН НА ДЕНЬ

- 1 Завтрак:** каша, яйцо, чай.
Перекус: фрукты и/или йогурт.
Обед: овощной салат, суп, кусочек хлеба, рыба или мясо.
Перекус: творог и/или йогурт.
Ужин: рыба или курица, овощное рагу.
- 2 Завтрак:** творог и фрукты, хлеб, сыр, чай.
Перекус: йогурт, сухофрукты.
Обед: картофель, рыба или мясо, овощной салат.
Перекус: овощи, вареное яйцо.
Ужин: каша, рыба или курица.

Прекращение курения в любом возрасте приведет к снижению риска большинства связанных с курением заболеваний и имеет существенные преимущества для Вашего здоровья, здоровья близких!

Верьте в себя, и у Вас всё получится!



Центр медицинской профилактики
КОГБУЗ «МИАЦ»,
г. Киров, ул. Герцена, 49, ☎ (8332) 38-90-17.
vk.com/cmpkirov, prof.medkirov.ru

**Мы – за здоровый образ жизни!
Присоединяйтесь!**



ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ
ПРОФИЛАКТИКИ
КОГБУЗ «МИАЦ», Кировская область

ПИТАНИЕ ПРИ ОТКАЗЕ ОТ КУРЕНИЯ



Изменение рациона питания при отказе от курения необходимо:

- для очищения организма от токсинов,
- удовлетворения возросшей потребности в белке, витаминах, минералах,
- построения сбалансированного питания, работы с повышенным аппетитом.

1 С целью очищения организма от токсического воздействия табачного дыма важно обогатить рацион катехинами, обладающими антиоксидантной защитой.

Больше всего катехинов содержится в белом и зеленом чае, во многих плодах и ягодах (яблоках, айве, абрикосах, персиках, сливе, вишне, землянике, смородине, малине и др.).



2 При отказе от курения рекомендованы продукты, содержащие пищевые волокна (цельнозерновые продукты, отруби, свежие овощи, фрукты и сухофрукты, орехи, семечки), которые регулируют работу пищеварительной системы, способствуют росту и развитию нормальной микрофлоры кишечника и помогают в очищении организма от токсических компонентов.



3 В питание при отказе от курения с целью восстановления защитных сил организма и защиты от свободных радикалов обязательно стоит включать продукты, богатые антиоксидантами.

Самыми важными антиоксидантами, имеющими свойство омолаживать наш организм, являются **витамины А, С, Е и селен**.

Витамин А сохраняет эластичность сосудов и замедляет возникновение бляшек.

Содержится в печени, особенно морских животных и рыб, сливочном масле, яичном желтке, сливках, рыбьем жире.

Каротиноиды (провитамины А) содержатся в томатах, цитрусовых, моркови, абрикосах, листьях петрушки и шпината, тыкве.



Витамин С – один из мощнейших антиоксидантов, защищающий организм от действия свободных радикалов; нормализует уровень холестерина.

Содержится в свежих фруктах, овощах или ягодах: шиповнике, зеленом горошке, черной смородине, красном перце, ягодах облепихи, брюссельской капусте, красной и цветной капусте, квашеной капусте, клубнике, киви, ягодах рябины.



Витамин Е замедляет окисление жиров и подавляет рост свободных радикалов, «ловит» их внутри мембраны, препятствует образованию тромбов.

Содержится в растительных маслах, печени животных, яйцах, злаковых, бобовых, брюссельской капусте, брокколи, ягодах шиповника, семенах подсолнечника, арахисе, миндале.



Селен выполняет антиоксидантную защиту, отодвигая процесс старения, регулируя работу щитовидной железы.

Богаты селеном продукты: кокос, тунец, сардины, печень (свиная, говяжья), яйца, свиное мясо, говядина, молоко.



4 **Витамин D** необходим для кальциевого обмена. Содержится в печени трески, в сельди, шпротах, икре, желтке яйца, сливочном масле, сыре.



5 Употребление продуктов, содержащих **витамины группы В** (нужны клеткам для того, чтобы избежать разрушения никотином и смолами).

Витамин В1

незаменим для нормальной работы нервной и эндокринной систем.

Продукты, богатые витамином В1: свинина, субпродукты, яичный желток, семена подсолнечника, кунжут, соя, горох и др.



Витамин В12 необходим для предупреждения анемии, отвечает за функционирование нервной системы, снижает раздражительность.

Содержится в мясе, субпродуктах, морепродуктах, рыбе, молочных продуктах, соевых бобах, зеленом луке, шпинате.



ВАЖНО СОКРАТИТЬ УПОТРЕБЛЕНИЕ:

- соленой, копченой, вяленой рыбы и мяса,
- консервированной пищи,
- жареных блюд,
- соусов, специй, маринадов.

- Отказываться от всех перечисленных продуктов сразу и полностью не обязательно.
- Для начала можно выбрать 2-3 доступных правила.
- Делать это стоит в том случае, если Вы уверены, что такое изменение рациона не станет неприятным дополнительным фактором.

ОТДАВАЙТЕ ПРЕДПОЧТЕНИЕ:

- вареной или тушеной с овощами рыбе,
- мясу, приготовленному на пару (а чаще заменяйте его на курицу).

Многие, кто отказывался от курения, отмечали, что желание закурить

СНИЖАЮТ:

- свежие овощи и фрукты,
- зелень,
- молоко и молочные продукты,
- соки и даже вода.

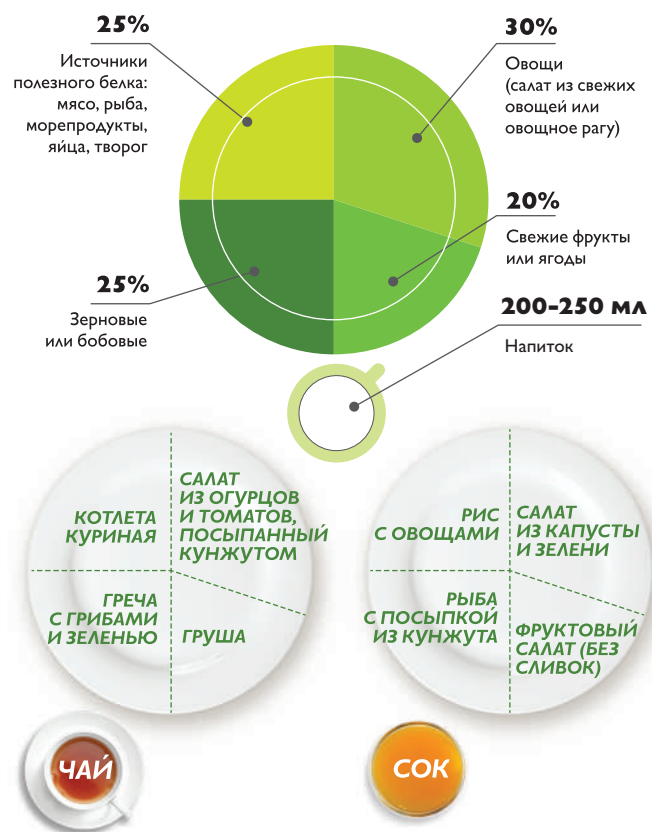
УВЕЛИЧИВАЮТ:

- алкоголь, ■ чай, кофе,
- сладости,
- газированные, тонизирующие напитки,
- соусы и приправы,
- копченые и жареные блюда из рыбы и мяса.

Режим питания:

- в течение дня оптимально 3 приема пищи (завтрак, обед и ужин);
- последний прием пищи — за 3-4 часа до отхода ко сну;
- следите за основными параметрами: вес тела и окружность талии.
- взвешивайтесь и измеряйте окружность талии не реже 2-х раз в месяц, утром, натощак — до завтрака.

Принцип «здоровой тарелки»



Желаем вам здоровья!



МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

АМИ российское агентство
медико-социальной
информации

Российское агентство медико-социальной информации АМИ
для Министерства здравоохранения Российской Федерации



Принципы здорового питания



Материал разработан
ФГБУ «НИИ профилактической медицины»
Минздрава России

Здоровое питание каждый день!

Развитие и прогрессирование большинства хронических заболеваний напрямую зависит от характера питания. Эти заболевания являются причиной снижения качества и уменьшения продолжительности жизни и актуальны для современного человека:



- Артериальная гипертензия (повышение артериального давления)
- Атеросклероз
- Заболевания сердца и сосудов
- Избыточная масса тела и ожирение
- Сахарный диабет
- Подагра
- Онкологические заболевания
- Желудочно-кишечные заболевания
- Болезни суставов и остеопороз
- Кариес

Ответственность за появление этих заболеваний лежит на нас: питаясь неправильно, мы сами способствуем их развитию, а следовательно, мы сами и должны себе помочь.

Почему вопросы питания так важны?

Пища — это основной источник получения энергии и ценных питательных веществ для человека.

Каждое вещество очень важно для организма: пищевые белки являются основным строительным материалом для клетки, жиры (животные и растительные) обеспечивают организм энергией, витаминами, минералами, углеводы являются не только источником энергии, но и основным поставщиком пищевых волокон, необходимых для процессов переваривания и усвоения пищи, а роль витаминов и минералов настолько велика, что выделим лишь главное — при дефиците отдельных витаминов и минералов жизнь в организме человека останавливается.

Белки, жиры, углеводы могут полноценно выполнять свои функции, только если они дополняют друг друга, т. е. работают «в коллективе». Поэтому питание должно обеспечивать поступление в организм всех этих веществ — быть полноценным!

Что такое «здоровое питание»?

Новая пищевая пирамида - рекомендованный ежедневный рацион



В основании «Пирамиды» заложен принцип «энергетического равновесия», или «контроля массы тела»: энергия, потраченная на движение в течение дня, должна соответствовать энергии, полученной от потребления пищи, что и обеспечивает поддержание массы тела в нормальных значениях. Ежедневная двигательная активность — это фундамент здорового образа жизни.

Чем ближе расположен пищевой продукт к основанию «Пирамиды», тем чаще следует его употреблять в рационе. А чем ближе продукт к вершине «Пирамиды» — тем реже.

На верхушке «Пирамиды» находятся продукты питания, потребление которых должно быть ограничено: красное жирное мясо, поваренная соль, колбасные изделия, сливочное масло, быстроусвояемые «рафинированные углеводы»: сахар, кондитерские изделия, газированные сладкие напитки, алкоголь.

Продукты, не представляющие пищевой ценности для организма, не присутствуют в «Пирамиде» и, следовательно, не рекомендованы для употребления. Они могут быть исключены из рациона совершенно безболезненно. В общем, нет в «Пирамиде» — нет и на столе!

Алкоголь и витаминно-минеральные комплексы вынесены за пределы «Пирамиды», что означает — вопрос их приема решается индивидуально с врачом!

Здоровое питание на каждый день!

Основу рациона питания составляют зерновые, бобовые продукты, овощи (кроме картофеля) и фрукты, количество которых не должно быть менее 500 грамм в сутки. Рекомендовано ежедневно употреблять 1 порцию зерновых или бобовых продуктов, 2 фрукта и 2 овощных блюда в течение дня. С целью увеличения количества пищевых волокон (клетчатки) в рационе питания рекомендуется употреблять хлебобулочные изделия из цельного зерна, а также с добавлением отрубей.

• При приготовлении блюд использовать только растительные масла (подсолнечное, оливковое и др. и щадящую термическую обработку (запекание, отваривание). Избегать употребления жареных блюд, а также блюд, приготовленных во «фритюре».

• Птица (курица, индейка, утка и др.), яйца и рыба — источники полезного животного белка в организме, поэтому рекомендуется 150-200 грамм потребления одного из этих продуктов в день. Птицу следует употреблять без кожи.

• Источниками растительного белка являются грибы, семена подсолнечника и тыквы, кунжута, орехи и бобовые культуры. В день съедать 1 порцию этих продуктов: можно приготовить самостоятельное блюдо из бобовых или грибов или же добавив их в любое другое: салат, омлет, овощной гарнир, суп и др.

• Молочные продукты — это основной источник кальция для организма, поэтому рекомендуется потребление не менее 1 порции ежедневно. Для ограничения поступления животных жиров (и профилактики развития атеросклероза) следует отдавать предпочтение низкожировым и обезжиренным молочным продуктам, например, употреблять молоко, кефир или йогурт с 0-1% жирности, сыр — с 4-17% жирности, сметану — с 5-10% жирности. Ограничить потребление сливок и сливочного масла. Если потребление молочных продуктов невозможно, то необходимо принимать ежедневно кальцийсодержащий препарат.

• В рационе питания следует ограничивать потребление животных насыщенных жиров. С этой целью рекомендуется ограничить потребление красных сортов мяса (говядина, свинина, баранина и др.) не чаще 1-3 раз в неделю, сливочного масла, а также исключение мясколбасных продуктов (сосиски, сардельки, все виды колбас, карбонаты и т.д.) и субпродуктов (печень, язык и др.)

• Прием рафинированных сахаров (легкоусвояемых, простых) ограничен 6 ч. л. или 6 кусками сахара в день. Следует ограничить потребление кондитерских изделий, поскольку они являются источником не только избыточного поступления в организм сахаров, но и насыщенных жиров. Исключите употребление сладких напитков!

• Рекомендуемое потребление соли в день составляет 5 грамм, т. е. 1 чайная ложка (с учетом приготовления блюд и употребления уже готовых продуктов). Необходимо ограничить/исключить потребление консервированной продукции, маринованных и соленых блюд, а также следует отказаться от привычки досаливать уже приготовленное блюдо.

• Алкогольные напитки следует ограничивать/исключать из рациона, поскольку в своем составе они не несут пищевой ценности для организма.

Немецкий врач
Э. Крепелин
в начале XX века
писал:

«Последствия
алкоголизма не столь
страшны, пока поло-
вина человечества —
женщины — почти не
причастны к алкоголю.
Но когда женский
алкоголизм получит
распространение, то
нашим потомкам будет
грозить полная
гибель».

- ✓ Окружающий нас мир многообразен, загадочен и прекрасен. Он стоит того, чтобы смотреть на него трезвыми глазами, жить в гармонии с собой и внутренним миром.



МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



Женский алкоголизм

- ✓ Специалисты Московского научно-практического центра наркологии готовы оказать вам всестороннюю поддержку и помощь в сложной жизненной ситуации.



Материал разработан ГБУЗ «МНПЦ наркологии ДЗМ»

АМИ российское агентство
медико-социальной
информации

РИА АМИ для Министерства здравоохранения
Российской Федерации





АЛКОГОЛЬ



НАРКОТИЧЕСКИЕ
ВЕЩЕСТВА

Нарушается

сложная эндокринная регуляция функции женского организма

Становится невозможным

возникновение и развитие нормальной физиологической беременности

Происходят нарушения

менструального цикла, возникают патологические изменения репродуктивных органов женщины, в т. ч. жировое перерождение тканей яичника

Повреждаются

яйцеклетки, несущие генетическую информацию о будущей жизни

- Скорость, с которой развивается болезненная зависимость, обусловлена таким свойством химического вещества, как наркогенность, т. е. способность вызывать развитие психической, а затем и физической зависимости потребителя ПАВ (психоактивных веществ). У одних психоактивных веществ наркогенность очень высока, и пагубная зависимость развивается после первых нескольких эпизодов употребления наркотических средств. У других ПАВ, таких как алкоголь, наркогенность значительно ниже, но рано или поздно чрезмерное увлечение спиртными напитками неминуемо приведет к формированию наркологического заболевания. Так постепенно и незаметно происходит переход от эпизодического к систематическому употреблению ПАВ.

Женщины, пристрастившиеся к алкоголю или наркотикам, испытывают постоянный психический дискомфорт.

- Их мучает раскаяние, они постоянно мысленно осуждают свое поведение, укоряют себя за погубленную жизнь, разрушенную семью, плохое воспитание детей. Настроение меняется по несколько раз в день, эйфория сменяется глубокой депрессией и наоборот. То они веселы, то они плачут, кричат, бьют посуду, обвиняют всех в своих неудачах, то становятся угрюмыми и злобными. Такие женщины не могут адекватно оценивать свое состояние.
- Находясь в состоянии алкогольного или наркотического опьянения, женщины не обращают внимания на свою внешность: их одежда неряшлива, волосы взлохмачены, лица багрово-синюшные. Скромная, сдержанная женщина становится развязной, циничной, зачастую бравировует своим поведением, вступает в беспорядочные половые связи. Женщины легче мужчин теряют контроль, состояние даже легкого одурманивания протекает тяжелее в нравственном и физическом отношении.

- После алкогольных или наркотических эксцессов настроение бывает подавленным, общее самочувствие — плохим, преследует постоянная усталость. Лицо, испорченное утренними отеками, теряет форму и здоровый цвет: выступают сосудистые сеточки и нездоровая краснота, а белки глаз темнеют от лопнувших капилляров, появляются темные круги под глазами. Нарушение работы печени приводит к пожелтению кожи. Внешность женщины меняется быстро и безвозвратно: лицо и тело увядают, волосы редуют и выпадают, крошатся и темнеют зубы. Даже когда такая женщина прекращает употреблять алкоголь или наркотики, следы «прошлой жизни» невозможно ничем закрасить и скрыть.

Главное — у будущего ребенка на генетическом уровне формируется предрасположенность к развитию наркологических заболеваний!

- Даже эпизодическое употребление слабоалкогольных напитков повышает риск невынашивания в процессе беременности, прерывания ее на любых сроках, риск рождения слабого, нежизнеспособного младенца.
- Практически всегда употребление наркотических веществ и спиртных напитков во время беременности приводит к множественной сочетанной патологии ребенка: деформациям черепа у новорожденных (микроцефалия, «заячья губа», «волчья пасть»), врожденным порокам сердца, недоношенности плода, низкой массе тела, неврологическим проблемам, задержке физического и умственного развития ребенка. Даже если рождается внешне здоровый младенец, зачастую в дальнейшем проявляются тяжелые осложнения внутриутробной алкоголизации или наркотизации ребенка, такие как судорожный синдром, тяжелые формы эпилепсии, детский церебральный паралич, синдром внезапной смерти.

К сожалению, несмотря на все достижения медицинской науки, последствия алкогольного внутриутробного поражения необратимы и с трудом поддаются современным методам лечения.