

# ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ



## ОГРАНИЧЕНИЕ

### Жиров

сливочного масла, сала, жирного мяса и птицы, жирных молочных продуктов

### Сладостей,

в том числе сладких газированных напитков

### Поваренной соли

(менее 5 грамм в сутки):  
не досаливайте готовую пищу, избегайте соленых продуктов

### Алкоголя

потребление в сутки не более 50 мл крепких напитков для мужчин и 25 мл для женщин



Питание должно соответствовать принципу энергетического равновесия: если человек потребляет больше калорий, чем расходует, развивается ожирение

Питание должно быть разнообразным, умеренным и сбалансированным (55-60% углеводы, 10-15% — белки и 15-30% — жиры)

Важна не диета, а ежедневный выбор в пользу продуктов и принципов здорового питания

## РЕКОМЕНДУЮТСЯ

Ежедневно зерновые продукты: хлеб из муки грубого помола, овсянка, гречка, рис, пшено, макароны

500 грамм и более овощей, фруктов и ягод в день

Рыба, особенно жирная, 2-3 раза в неделю

Фасоль, чечевица, горох, грибы, соевые продукты, орехи

Нежирное мясо и птица, нежирные молочные продукты

Растительные масла для заправки салатов и приготовления пищи

Жидкости (не сладкие) не менее 1,5 литров в день

Запекание и отваривание продуктов, вместо жарения

# ВАЖНЫЕ ВИТАМИНЫ ДЛЯ ВАС

Хроническая усталость, повышенная раздражительность, многочисленные проблемы с кожей, волосами и здоровьем в целом. Что скрывается за этим?

Важно своевременно обнаружить недостаток определенных витаминов и минералов, сбалансировать их поступление в организм и обеспечить качественную усвоемость, дабы впоследствии чувствовать себя активным и здоровым.

## Каких витаминов не хватает вам?

В действительности же недостаток даже одного витамина может кардинально повлиять на внешность и самочувствие.

Достаточно понаблюдать за самим собой, чтобы выяснить, каких витаминов не хватает именно вам.

Глобально о возможном гиповитаминозе или авитаминозе могут свидетельствовать вялость, повышенная сонливость, психологическая подавленность, высокая подверженность простудным заболеваниям, головная боль и т.д.

### ДЕФИЦИТ ВИТАМИНОВ

Сухая, шелушащаяся кожа	A, C, E, B и йод
Сухие и ломкие волосы	A, B7, D, цинк и кальций
Ломкость и слоение ногтей	A, B5, D, E, селен и кальций
Проблемы с зубами	Кальций, витамины D3 и C
Частые простуды	A, C
Частые жалобы на слабость и повышенную утомляемость	B1-B7, B12, C, D3 и E, цинк и йод
Ухудшение памяти	B1, B4-B6, C и F
Частые головные боли	B1, B12, C, D3, магний и йод



## Базовый объем витаминных продуктов

Многочисленные исследования позволили составить базовый список витаминов, которых нуждается большинство жителей городской местности. Постарайтесь насытить ими свой рацион, следуя рекомендациям специалистов относительно суточной нормы потребления (указана в скобках ниже).

Итак, основные источники жизненно важных витаминов:

<b>A</b> 900 мкг в сутки	- печень, - рыбий жир, - черемша, - калина	<b>B1</b> 1,4-2,4 мг в сутки	- кедровые орехи, - овсяная крупа, - горох, - соя	<b>B2</b> 1,5-2,5 мг в сутки	- яйца, - орехи, - печень	<b>B3</b> 12-20 мг в сутки	- фасоль, - шампиньоны и другие грибы, - горох
<b>B6</b> 1,5-2 мг в сутки	- кедровые орехи, - фасоль, - гранат, - сладкий перец	<b>B12</b> 2-3 мкг в сутки	- молоко, - печень, - мясо, - рыба, - яйца	<b>C</b> 70-100 мг в сутки	- шиповник, - киви, - черемша, - болгарский перец, - цитрусовые фрукты;	<b>D3</b> 10 мкг в сутки	- печень, - рыба, - сливочное масло, - яйца - ультрафи- олетовые лучи

## Источники жизненно важных микроэлементов:

<b>ЖЕЛЕЗО</b> 10-18 мг в сутки	- печень, - яйца, - фисташки	<b>ЙОД</b> 150 мкг в сутки	- морепродукты, - йодированная соль, - морская рыба	<b>КАЛЬЦИЙ</b> 800-1000 мг в сутки	- молоко, - фисташки, - горох	<b>МАГНИЙ</b> 300 мг в сутки	- различные семечки и орехи	<b>ЦИНК</b> 10-15 мг в сутки	- семечки тыквы и подсолнечника, - печень, - фасоль, - устрицы, - горох
-----------------------------------	------------------------------------	-------------------------------	---	---------------------------------------	-------------------------------------	---------------------------------	-----------------------------------	---------------------------------	--

Недостаток витаминов и минералов практически неизбежен для большинства жителей городов и он непременно требует грамотной коррекции. Оптимально, если ваш витаминный рацион будет составлен профессиональным диетологом после проведения ряда диагностических исследований, потому как избыток некоторых витаминов не менее опасен для здоровья, нежели их дефицит.

Перед покупкой того или иного комплекса витаминов обязательно проконсультируйтесь с врачом.

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



+ 2-3 перекуса.

Примерное  
распределение  
по калорийности:



**ПОМНИТЕ!** На период отказа от курения возможны вспышки голода.

- Пусть будут в доступе некалорийные продукты: несладкие фрукты (киви, яблоки, цитрусовые), овощи (листовая 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, тел (8332) 38-90-17.  
[vk.com/cmpkirov](http://vk.com/cmpkirov), [prof.medkirov.ru](http://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 антиокислителей, 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 мембранны, 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.

Богатые селеном продукты: кокос, тунец, сардины, печень (свинья, говядья), яйца, свиное мясо, говядина, молоко.



## ! 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.

## 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.



## ! 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.