

ГБУ РД  
"Городская  
клиническая  
больница"

# 16-22 12. 2024 Неделя популяризации здорового питания

Выпуск 10

17.12.2024

## В ЭТОМ ВЫПУСКЕ:

Почему фастфуд вреден	2
Народ о здоровом питании (Пословицы)	2
О еде	3
О неправильном питании	3
Интересные факты о правильном питании	3
Советы кардиолога о питании	4
Есть — чтобы жить	4

### Обратите внимание:

Самые главные потребности человека - это те, без которых он не сможет жить. Это воздух, сон, еда, вода. Также человеку для жизни нужны дом, тепло, здоровье, одежда, предметы быта, другие вещи, предметы первой необходимости и предметы роскоши. Кроме материальных потребностей, человек нуждается в любви, уважении, общении, занятии любимым делом, в родных и близких людях, друзьях.

## Принципы здорового питания

Принципы здорового питания базируются на качестве продуктов, их количестве и режиме приёма пищи. Без сомнений правильное питание идёт на пользу здоровью. Оно способствует долголетию и предупреждает ожирение, развитие сахарного диабета, проблемы с сердцем и сосудами, гипертонию. Советуем увеличить употребление сезонных овощей, фруктов и ягод, уменьшить количество животных жиров, частично замените их на растительные масла. Рацион обязательно должен включать также мясо, рыбу и крупы. Ограничьте потребление сахара и соли и отка-

житесь от фаст-фуда. Вот несколько правил по здоровому питанию для предотвращения хронических неинфекционных заболеваний и снижения смертности:

1. Ежедневное употребление минимум 400 г овощей и фруктов. Овощи всегда должны быть в вашем рационе. Фрукты лучше оставьте на перекус.
2. Потребление и расход калорий должны быть примерно одинаковы.
3. Снижение потребляемых жиров до менее чем 30 % от общего количества потребляемых калорий.

4. Ограничение потребления сахара до менее чем 10 % от общего числа калорий.

5. Сокращение потребления соли до не более 5 г в сутки.

6. Также включите в рацион бобовые, например, чечевицу или фасоль, орехи, цельные злаки, например, просо, овёс, пшеницу.



Старайтесь питаться в определенное время.

## Питание и красота

Питание — это основа здоровья, и то, что мы едим, может оказывать значительное влияние на общее состояние организма. Вот несколько ключевых моментов: Энергия и работоспособность: Правильное питание способствует повышению уровня энергии. Употребление продуктов, богатых углеводами, белками и полезными жирами, помогает поддерживать работоспо-

собность в течение дня. Иммуитет: Рацион, богатый витаминами и минералами, поддерживает иммунную систему. Фрукты, овощи и цельнозерновые продукты укрепляют защитные функции организма и помогают бороться с инфекциями. Настроение и психическое здоровье: Правильное питание может положительно влиять на наше настроение. Продукты, содержащие омега-3 жирные кис-

лоты, витамины группы В и магний, могут снизить уровень тревожности и депрессии. Здоровье кожи: Что мы едим, отражается на состоянии нашей кожи. Антиоксиданты, содержащиеся в фруктах и овощах, помогают улучшить цвет кожи и замедлить старение. Долгосрочные результаты: Правильное питание — это залог долголетия.

## Почему фастфуд вреден

Наименование	кКал на 100 гр	% от суточной нормы	Польза	Вред
Гамбургер	258	11,7	углеводы; белок; витамины.	калорийность; насыщенные жиры; соль; отсутствие пищевых волокон.
Картофель фри	274	12,5	углеводы; витамины и минералы.	калорийность; насыщенные жиры.
Наггетсы	297	13,5	диетическое мясо.	калорийность; искусственные красители; ароматизаторы; консерванты.
Шаурма	175	8	белок; витамины и минералы.	калорийность; насыщенные жиры.
Пицца	266	12,1	углеводы; белок; витамины и минералы.	калорийность; насыщенные жиры; соль; переработанные ингредиенты.
Лапша быстрого приготовления	367	16,7	—	калорийность; искусственные красители; ароматизаторы; консерванты; соль.

По мнению Роспотребнадзора, фастфуд — высококалорийная еда. Только в одном комбо из гамбургера, газировки и картошки фри около 1000 кКал — почти половина суточной нормы. Федеральная служба предупреждает: в фастфуде достаточно трансжиров, чтобы привести к проблемам с печенью, сердечно-сосудистой и эндокринной системами. Вдобавок во многих блюдах много усилителей вкуса, консервантов и красителей. Любители есть на ходу должны помнить, что не «за столом» еда усваивается гораздо хуже, отчего страдает пищеварительная система.

## Народ о здоровом питании (Пословицы)

Аппетит от больного бежит, а к здоровому катится (русская).

Благоразумье проявляй: меньше горького, больше сладкого потребляй (узбекская).

Быстро досыта наестся — плохо для желудка, быстро разбогатеть — для жизни плохо (монгольская).

Все гибнет от худобы, а человек от лишнего жира (азербайджанская).

Еда любит меру (осетинская).

Когда жуешь, не спеши — и пальму сжевать можно (тамилская).

Кто жаден до еды — дойдет до беды (вьетнамская).

Мы едим, чтобы жить, а не живем, чтобы есть (греческая, латинская, немецкая).

Нигде так не раскрывается человек, как во время еды (английская).

Умеренность в еде полезней, чем сто врачей (хинди).

## О еде

1. Еда нужна для жизни
2. Питайтесь полноценно.
3. Разнообразьте рацион
4. Ешьте чаще
5. Углеводы жизненно важны
6. Углеводы простые и медленные
7. Меньше сахара
8. Ешьте больше цельнозерновых продуктов
9. Белки должны быть всегда
10. Жиры нельзя полностью исключать
11. Жиры надо ограничивать
12. Сократить жиры в питании довольно про-

- сто
13. Не менее 600 г фруктов и овощей в день
14. Потребляйте рыбу минимум раз в неделю
15. Включите в рацион молочные продукты.
16. Учите детей правильному питанию
17. Лишний вес: избыток питания или недостаток движения
18. Проверить свой вес просто
19. Количество калорий зависит от вашего образа жизни
20. Здоровое питание — это просто и недорого

## Азбука рационального питания



## Интересные факты о правильном питании

1. Правильное питание может быть вкусным.  
Почему-то устаревший миф о том, что всё, что полезно, не может быть вкусным, по-прежнему властвует над умами многих. На самом деле всё совсем не так: правильное питание — это еда из обычных продуктов, просто правильно приготовленных и тщательно сбалансированных по количеству калорий, белков, жиров и углеводов.

2. Мы думаем о еде более 100 раз на протяжении дня.  
Примерно столько раз нам приходится принимать решения о том, что съесть, как приготовить, где взять продукты или куда пойти переку-

сить.

3. Есть после шести можно.  
Многие дамы считают, что фраза «я после шести не ем» придаёт им особого шарма. На самом деле есть можно когда угодно вечером, главное условие — чтобы вечерний приём пищи был не слишком обильным и приходился на время, после которого пройдёт ещё 4 часа, прежде чем вы пойдёте спать.

4. Помидоры теряют свой вкус при хранении в холодильнике.  
Если хранить помидоры при температуре ниже 12 °С, то они теряют способность вырабатывать вкусоароматические вещества. Храните их лучше в тёмном помещении при

комнатной температуре.

5. Яичные желтки более полезны, чем белки.  
В желтках содержатся практически все нужные для полноценного питания витамины, минералы и микроэлементы.

6. Мускатный орех может вызвать галлюцинации.  
При употреблении большого количества мускатного ореха можно получить неожиданный эффект в виде галлюцинаций, а также тошноты и головокружения. Поэтому будьте осторожны с его применением в своём рационе — старайтесь не «переборщить».

## О неправильном питании

Употребление вредной или неправильно приготовленной пищи рано или поздно приводит к ухудшению качества жизни, связанному с развитием заболеваний желудочно-кишечного тракта, а также сердца и сосудов. Поэтому сегодня все больше людей задумываются о правильности своего питания.

Основные недостатки питания современных людей заключаются в следующем:

несбалансированность, заключающаяся в отсутствии баланса

белков, жиров и углеводов, чаще с преобладанием жиров; нарушенный пищевой режим, например, отказ от завтрака, пропуск обеда или ужина;

недостаток витаминов и минералов;

недостаток белка и существенный перевес в сторону трансжиров и простых углеводов;



ошибки в приготовлении и обработке продуктов;

питание заведомо вредными продуктами — бургерами, картофелем фри, колбасами, сосисками, кондитерскими изделиями.



Адрес: г. Махачкала, ул. Лаптиева, 89

Телефон: Телефон регистратуры:

(8722) 55-37-60 вызов на дом врача к взрослому  
(8722) 55-37-61 вызов на дом врача к ребёнку  
(8722) 55-37-62 запись на приём к врачу  
Эл. почта: gbu\_gkb@e-dag.ru

## ГБУ РД "ГОРОДСКАЯ КЛИНИЧЕСКАЯ БОЛЬНИЦА"

Материал подготовлен на  
основе информации из  
открытых источников сети  
интернет

Мы в вебе:  
<https://gkb05.ru/>

### Советы кардиолога о питании

Факторами способствующими сердечно-сосудистым заболеваниям являются курение, неправильное питание, несоответствие калорийности пищи энергозатратам, гиподинамия, стрессы, алкоголь. Вот несколько предложений для самостоятельного уравнивания рисков заболеваний сердца и сосудов: Ешьте только тогда, когда испытываете чувство голода. Не нужно делать много перекусов, потому что «питаться дробно – полезно».

Не доводите себя до лютого голода. Планируйте трапезы заранее.

Не акцентируйте внимание на «суперфудах». Не существует «вредных» или «полезных» продуктов все дело в их количестве.

Полностью исключите сладкие напитки, колбасные изделия, фастфуд. Старайтесь уменьшать калорийность еды.

Ешьте разнообразные овощи каждый день, включайте овощи из всех подгрупп в недельное меню.

Темно-зеленые овощи (брокколи, руккола, шпинат, кресс- салат, салат романо, свекольная батва, зелень);

Красные и оранжевые овощи (морковь, тыква, красный перец, батат);

Крахмалистые овощи( кукуруза, зеленый горошек, картофель);

Бобовые (чечевица, фасоль , маш, нут , горох);

Прочие (свекла, капуста, сельдерей , огурцы, баклажаны, кабачки, грибы и т.д.)

Не торопитесь во время еды, делайте паузы. Сигналы голода и насыщения контролируются гормонами и должно пройти не менее 20 мин, чтобы мы почувствовали изменения.

Ешьте за обеденным столом, а не рабочим. Исключите автоматическую еду «на ходу» в машине, в кино, перекусы и чай с коллегами.

Старайтесь ограничить добавленный сахар не более 10% от всего суточного рациона. Это примерно 3-4 чайные ложки сахара в день.

Ешьте более разнообразно, пробуйте новое.

Старайтесь двигаться как можно больше.

*Гаджиева Лайла Хидириевна  
заместитель главного врача к.м.н*



## Есть — чтобы жить, получать удовольствие!

Как есть и не навредить здоровью:

Секрет прост: не злоупотребляйте фастфудом.

Один поход в ресторан быстрого питания раз в месяц не навредит здоровому человеку. Но лучше проконсультироваться с врачом.

Не ходите в незнакомые места. Отдавайте предпочтение проверенным брендам, которые дорожат своей репутацией.

В ресторане выбирайте блюда с овощами в составе. При заказе просите положить меньше соуса и соли.

Откажитесь от газировки в пользу зеленого чая. Он ускоряет переработку жиров и помогает усваивать полезные вещества. Они есть даже в фастфуде.

Еще лучше — заменить ресторанные блюда на домашние. Картошку фри, гамбургер или пиццу можно приготовить самим. Так вы будете уверены, что в блюде не окажется лишних ингредиентов.

И хотя фастфудом удобно перекусить на ходу, лучше пообедать за

столом. Не забывайте как следует пережевывать пищу.

### Рекомендации правильного питания

- В питании всё должно быть в меру;
- Пища должна быть разнообразной;
- Еда должна быть тёплой;
- Тщательно пережёвывать пищу;
- Есть овощи и фрукты;
- Есть 3-4 раза в день;
- Не есть перед сном;
- Не есть копчёного, жаренного и острого;
- Не есть всухомятку;
- Меньше есть сладостей;
- Не перекусывать чипсами, сухариками и т.п.;