



Принципи здорового харчування

-  Вживайте різноманітні харчові продукти, більшість яких рослинного, а не тваринного походження.
-  Їжте кілька разів на день різноманітні овочі і фрукти, краще свіжі і вирощені в місцевості проживання (не менше 400 г в день).
-  Щодня виконуйте фізичні вправи.
-  Контролюйте надходження жиру з їжею і замінійте тваринний жир на рослинний.
-  Замініть жирне м'ясо на бобові, зернові, рибу, птицю або пісне м'ясо.
-  Вживайте молоко і молочні продукти з низьким вмістом жиру.
-  Вибирайте продукти з низьким вмістом цукру. Обмежуйте кількість спожитих солодощів і солодких напоїв.
-  Їжте менше солі. Загальна кількість солі в їжі не повинна перевищувати однієї чайної ложки - 5 г в день.
-  Обмежте споживання спиртних напоїв.
-  Готуйте страви на пару, в мікрохвильовій печі, випікайте в духовці. Це допоможе зменшити кількість жиру, масла, солі і цукру які використовуються в процесі приготування.

ПУБЛІКАЦІЯ ПІДГОТОВЛЕНА В РАМКАХ СУБПРОЕКТУ "ВДОСКОНАЛЕННЯ МЕДИЧНОЇ ДОПОМОГИ ХВОРИМ З ХВОРОБАМИ СИСТЕМИ КРОВООБІГУ У ЗАПОРІЗЬКІЙ ОБЛАСТІ" СПІЛЬНОГО ПРОЕКТУ СВІТОВОГО БАНКУ ТА МІНІСТЕРСТВА ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ "ПОЛІПШЕННЯ ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я НА СЛУЖБІ У ЛЮДЕЙ", ВИЗНАЧЕНОГО УГОДОЮ ПРО ПОЗИКУ №8475-UA ВІД 19 БЕРЕЗНЯ 2015 РОКУ МІЖ УКРАЇНОЮ ТА МІЖНАРОДНИМ БАНКОМ РЕКОНСТРУКЦІЇ ТА РОЗВИТКУ (СВІТОВИЙ БАНК) ТА НАПРАВЛЕНОГО НА РОЗБУДОВУ МЕДИЧНОЇ ІНФРАСТРУКТУРИ І ПІДВИЩЕННЯ ЯКОСТІ МЕДИЧНИХ ПОСЛУГ В УКРАЇНІ.

Задумайтесь про здорове харчування - це вигідно!



Бажаємо вам здоров'я!



**ДЕПАРТАМЕНТ
ОХОРОНИ
ЗДОРОВ'Я
ЗАПОРІЗЬКОЇ ОДА**



**ДЕПАРТАМЕНТ
ОХОРОНИ
ЗДОРОВ'Я
ЗАПОРІЗЬКОЇ ОДА**

ЗДОРОВЕ ХАРЧУВАННЯ



**СПІЛЬНИЙ ПРОЕКТ
МОЗ УКРАЇНИ ТА СВІТОВОГО БАНКУ
В ЗАПОРІЗЬКІЙ ОБЛАСТІ**

Здорове харчування кожен день!

Розвиток і прогресування більшості хронічних захворювань безпосередньо залежить від характеру харчування. Ці захворювання є причиною зниження якості і зменшення тривалості життя



- ▶ **Артеріальна гіпертонія (підвищення артеріального тиску)**
- ▶ **Атеросклероз**
- ▶ **Захворювання серця та судин**
- ▶ **Надлишкова вага**
- ▶ **Цукровий діабет**
- ▶ **Подагра**
- ▶ **Онкологічні захворювання**
- ▶ **Шлунково-кишкові захворювання**
- ▶ **Хвороби суглобів та остеопороз**
- ▶ **Карієс**

Відповідальність за появу цих захворювань лежить на нас: харчуючись неправильно, ми самі сприяємо їх розвитку, а отже, ми самі і повинні дати собі раду.

Піраміда здорового харчування



Зайва вага?! В майбутнє без неї в три кроки!

КРОК 1:

Оцініть - чи є зайва вага і показання до зниження маси тіла?

Вранці, натщесерце виміряйте окружність талії (ОТ), використовуючи сантиметрову стрічку:

менше 80 см у жінок менше 94 см у чоловіків	вага в нормі, підтримуйте вагу в даних значеннях	низький ризик розвитку серцево-судинних захворювань
від 80 до 88 см у жінок від 94 до 102 см у чоловіків	уникати збільшення ваги	підвищений ризик розвитку серцево-судинних захворювань
більше 88 см у жінок більше 102 см у чоловіків	це абдомінальне ожиріння - рекомендовано зниження ваги	високий ризик розвитку серцево-судинних захворювань

Розрахуйте індекс маси тіла (ІМТ).

Необхідно знати свій зріст та свою вагу тіла.

$$ІМТ = \frac{\text{маса тіла (в кг)}}{\text{ріст}^2 \text{ (в м}^2\text{)}}$$

ІМТ (кг/м²)	маса тіла	ризик розвитку серцево-судинних захворювань	рекомендації
<18,5	недостатня	низький	збільшити вагу до критерія нормальної маси тіла
18,5-24,9	у нормі	звичайний	утримувати наявну вагу
25,0-29,9	надлишкова	підвищений	не збільшувати масу тіла
30,0-34,9	ожиріння I ступеню	високий	знижувати вагу
35,0-39,9	ожиріння II ступеню	дуже високий	
>40,0	ожиріння III ступеню	надзвичайно високий	

КРОК 2:

Якщо за критеріями ОТ або ІМТ є показання до зниження маси тіла, приступайте до зміни раціону харчування:

- ✓ **включаємо** в раціон продукти, які є основними джерелами корисного білка, жирів і вуглеводів, вітамінів, макро- і мікроелементів і харчових волокон (клітковини);
- ✓ **виключаємо** з раціону харчування продукти, що не мають харчової цінності для організму;
- ✓ **складаємо раціон харчування**, орієнтуючись на піраміду здорового харчування

РЕЖИМ ХАРЧУВАННЯ

Основне харчове навантаження має припадати на першу половину дня та розподілятися таким чином: сніданок – 20-25%, другий сніданок – 10-15%, обід – 25-40%, полуденок – 5-10%, вечеря – 20%. Сніданок повинен бути протягом 1-1,5 годин з моменту прокидання. Останній прийом їжі – не пізніше, ніж за 3-4 години до відходу до сну.

КРОК 3:

Збільшіть щоденну рухову і фізичну активність, ведіть «Щоденник досягнень»

- ▶ Виберіть вид активності, який вам подобається і відповідає вашому способу життя.
- ▶ Будьте активними з друзями і сім'єю. Така група підтримки допоможе виконувати програму. Наприклад, прогулянки на велосипеді в вихідні дні.
- ▶ Один із способів стати фізично активним це ходьба пішки. Спочатку - по 10 хвилин в день протягом перших двох тижнів, потім - 15 хвилин і в подальшому розширте час або кількість кроків.
- ▶ Використовуйте крокомір для контролю і мотивації. Щодня піднімайтеся по сходах, їзьте на роботу на велосипеді або виходьте з автобуса на 1-2 зупинки раніше.
- ▶ 1-2 рази на тиждень вимірюйте вагу, окружність талії і стегон і записуйте в щоденник досягнень. Також краще фіксувати обсяг фізичної та/або рухової активності, наприклад, кількість кроків, здійснених за день.