



О ПОЛЬЗЕ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ



Употребление в пищу ежедневно 400 г свежих овощей и фруктов (5 порций) сокращает риск развития неинфекционных заболеваний (диабет, рак, заболевания сердца) и способствует поступлению в организм достаточного количества клетчатки.



Овощи и фрукты употреблять круглогодично, желательно сезонные и свежего урожая, а также использовать их для перекуса.



Картофель, батат и другие крахмалистые корнеплоды не относятся к здоровому питанию!



Овощи содержат

- Витамины
- Минеральные вещества
- Углеводы (сахара, крахмал, клетчатка и др.)
- Эфирные масла
- Бактерицидные вещества (фитонциды)
- Азотистые вещества
- Аминокислоты



Норма потребления плодов и овощей на одного человека в год:

- Фрукты – 78кг.;
- Ягоды – 22 кг.;
- Овощей и зелёных культур – 280 кг



ВИТАМИНЫ

Ежедневные нормы потребления

(рекомендованы Российским Институтом Питания)*

- | | | | |
|--------------------|-----------|------------------------|-----------|
| • Витамин А | - 3 мг | • Рибофлавин | - 6 мг |
| • Витамин В6 | - 6 мг | • Кальций | - 2500 мг |
| • Витамин В12 | - 9 мкг | • Железо | - 45 мг |
| • Витамин С | - 700 мг | • Ниацин | - 60 мг |
| • Витамин D | - 15 мкг | • Тиамин | - 5,1 мг |
| • Витамин Е | - 100 мг | • Пантотеновая кислота | - 15 мг |
| • Фолиевая кислота | - 600 мкг | • Магний | - 800 мг |
| • Биотин | - 150 мкг | • Медь | - 5 мг |
| • Йод | - 300 мкг | • Цинк | - 40 мг |

*Верхний допустимый уровень потребления

30 САМЫХ ПОЛЕЗНЫХ ПРОДУКТОВ ДЛЯ ТЕЛА



МОЗГ

лосось, тунец
сардины
грецкий орех



МЫШЦЫ

бананы от боли в мышцах,
красное мясо,
йогурт, тофу,
рыба для наращивания
мышц



ЛЕГКИЕ

брокколи
брюссельская и
китайская капуста



КОЖА

черника
зеленый чай

ВОЛОСЫ

темно-зеленые
зеленый горошек, фасоль,
пшеница



ГЛАЗА

кукуруза
выпечка желтого
цвета



СЕРДЦЕ

помидоры
леченый
картофель
сливовый сок



КИШЕЧНИК

черника
йогурт



КОСТИ

швейцарский
молоко
пастеризованное



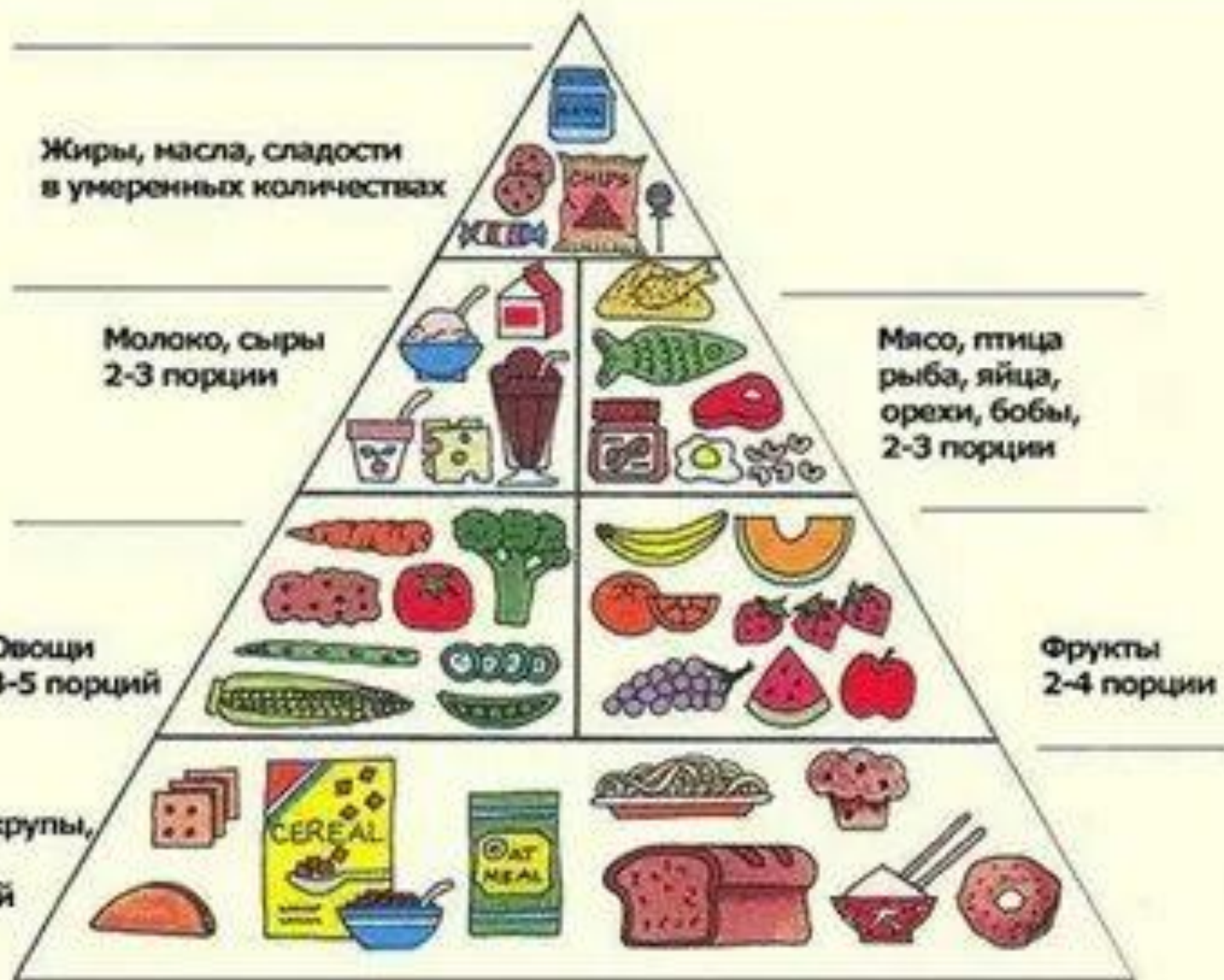
| | | |
|-------------------------------|--|--|
| ВИТАМИН А | <p>Синтезируется в организме человека из каротиноидов, содержащихся в растительных продуктах.</p> | |
| ВИТАМИН В₁ | <p>Не синтезируется в организме человека.</p> | |
| ВИТАМИН В₂ | <p>Не синтезируется в организме человека.</p> | |
| ВИТАМИН В | <p>Не синтезируется в организме человека.</p> | |
| ВИТАМИН В₆ | <p>Не синтезируется в организме человека.</p> | |
| ВИТАМИН В₁₂ | <p>Не синтезируется в организме человека.</p> | |
| ВИТАМИН С | <p>Не синтезируется в организме человека.</p> | |
| ВИТАМИН D | <p>Не синтезируется в организме человека.</p> | |
| ВИТАМИН Е | <p>Не синтезируется в организме человека.</p> | |
| ВИТАМИН К | <p>Синтезируется в организме человека.</p> | |

- **Фрукты и овощи**- содержат различные витамины и микроэлементы.
- Суточная потребность в **витамине Е** - 15-20 мг ;
- **Витамин С** Суточная потребность - 100-200 мг.
- **Витамины группы В**
- **Витамин А** Суточная потребность - 2.5 мг.
- **Витамин D**- 10 мкг
- **Фолиевая кислота** - 50 мкг
- **Минеральные вещества и микроэлементы**
- **Калий и натрий.** Суточная потребность в железе составляет 15-20 мг

Определим наличие витамина С в свежих фруктах и овощах методом йодометрии.

| Анализ продукта | Количество сока для анализа | Объём раствора йода в мл | Количество витамина С в 25 мл сока | Количество витамина С в 100 мл |
|---|-----------------------------|--------------------------|------------------------------------|--------------------------------|
| Апельсин (свежевыжатый сок) | 25 мл | 0,3 мл | 10,5 мг | 42 мг |
| Яблоко | 30 гр | 0,2 мл | Кол-во в 30 гр – 7,5 мг | 25 мг |
| Лимон (свежевыжатый сок) | 25 мл | 0,32 мл | 11,2 мг | 44,8 мг |
| Капуста белокачанная (свежевыжатый сок) | 25 мл | 0,4 мл | 14 мг | 56 мг |
| Капуста квашеная (сок) | 25 мл | 0,14 мл | 4,9 мг | 19,6 мг |
| Картофель | 25 мл | 0,1 мл | 3,5 мг | 14 мг |

Пирамида питания



КАК ПИТАТЬСЯ, ЧТОБЫ ДОЛГО ЖИТЬ

1 Старайтесь **потреблять меньше калорий**

2 Проводите **короткие голодания:**



1 раз в неделю
съедайте не
более 500 ккал

3-4 раза в неделю
отказывайтесь от одного
полноценного приема пищи

3 Как можно меньше
потребляйте метионина
(диета должна быть **ближе
к вегетарианской**)

4 Потребление
красного мяса
(свинина, говья-
дина, баранина)
и продуктов его
переработки
до 50 г в день

5 Уменьшайте так называемую гликемическую нагрузку на организм – **меньше потребляйте продукты с фруктозой** (многие диабетические продукты, газировки, сладкие фрукты, мёд) и **лактозы** (молоко)

6 **Оливковое масло** используйте вместо сливочного

7 Ежедневно принимайте продукты с противовоспалительными полифенолами (**зелень, ягоды, фрукты**)

8 Потреблять полиамины, стимулирующие в клетках аутофагию (разрушение устаревших и ненужных структур клетки) – **грибы, грейпфрут**

9 Восполнять недостаток магния (греча, чечевица, орехи) и витамина К (капуста и другие листовые овощи)



Продукты и растения с противораковыми свойствами*

Алоэ
(эмодин)

Олеандр
(олеандерин)

Помидоры
(ликопен)

Укроп
(анетол)

Капуста и другие
крестоцветные
(сульфорафан)

Бasilik
(урсоловая
кислота)

Красный
виноград
(ресвератрол)

Прополис
(соединения
кофейной
кислоты)

Чеснок
(соединения
серы)

Чай
(катехины)



Морковь
(каротиноиды)

Соя
(генистеин)

Имбирь
(гингерол)

Куркума
(куркумин)

Гранат
(эллаговая кислота)

Артишок
(силимарин)

Перец чили
(капсаицин)

Гвоздика
(евгенол)

Гликемический индекс продуктов



| Снэки, сладости | | Крахмалистые | | Овощи | | Фрукты, ягоды | | Молочные | |
|-------------------|----|-------------------|----|------------------|----|------------------|----|---------------------|----|
| Пицца Маргарита | 60 | Рис белый | 70 | Морковь сырая | 35 | Апельсин | 75 | Молоко | 30 |
| Хлопья кукурузные | 80 | Рис бурый | 50 | Морковь вареная | 85 | Ананас | 45 | Йогурт сладкий | 50 |
| Чипсы, крекер | 80 | Овсяная каша | 50 | Фасоль вареная | 40 | Банан | 60 | Йогурт без сахара | 15 |
| Макароны | 80 | Хлеб белый | 75 | Чечевица вареная | 25 | Яблоко | 40 | Творог | 30 |
| Мед | 90 | Хлеб черный | 65 | Помидоры свежие | 10 | Груша | 35 | Сыр | 0 |
| Шоколад молочный | 70 | Картофельное пюре | 90 | Перец сладкий | 15 | Виноград, черная | 25 | Мороженое сливочное | 60 |
| Шоколад горький | 25 | Картофель вареный | 70 | Салат листовой | 10 | Персик | 40 | Кефир | 15 |

Гликемический индекс ягод и фруктов

| | | | |
|------------------|----|---------------------------------|----|
| Смородина черная | 15 | Апельсины | 35 |
| Лимон | 20 | Виноград | 40 |
| Абрикос | 20 | Крыжовник | 40 |
| Вишня | 22 | Мандарины | 40 |
| Грейпфрут | 22 | Клюква | 45 |
| Слива | 22 | Киви | 50 |
| Черешня | 25 | Хурма | 55 |
| Яблоко | 30 | Манго | 55 |
| Малина | 30 | Банан | 60 |
| Персик | 30 | Дыня | 60 |
| Облепиха | 30 | Ананас | 66 |
| Клубника | 32 | Арбуз | 72 |
| Груша | 34 | Финики | 70 |
| Гранат | 35 | ToePat.ru-справочная информация | |

Принципы Здорового Питания при сердечно-сосудистой патологии

принципы

Принцип повышенного потребления овощей и фруктов

Потребление фруктов и овощей должно быть не менее 500г в сутки (≥5 порций), без учета картофеля



ДЕПАРТАМЕНТ ЗАХИЩЕННЯ
ГОМЕЛЬСЬКОЇ ОБЛАСТІ
WWW.ZORRAC.GOMEL.RU

Профилактика образования камней в почках



Пейте минимум 3-4 литра воды ежедневно



Регулярно занимайтесь спортом



Следите за количеством кальция в пище

Не ешьте богатые оксалатами овощи и фрукты



Сокращайте употребление витамина Д



Не пейте алкогольные напитки



Ешьте меньше сахара



Не добавляйте соль в еду



Ограничьте употребление животных белков



Сокращайте употребление натрия в пищу



Ешьте свежие овощи и фрукты



MedVisor
Здоровье и медицина



СЕРДЦЕ

ПОМИДОР

Помогает укрепить сердечную мышцу и предотвратить инфаркт



СВЁКЛА

Приводит кровяное давление в норму, препятствует образованию тромбов



БАКЛАЖАН

Высокое содержание в баклажанах солей калия оказывает положительное влияние на работу сердца



МОРКОВЬ

При регулярном включении овоща в рацион стабилизируется уровень холестерина в крови



СОВМЕСТИМЫЕ ПРОДУКТЫ

СОВМЕСТИМЫЕ ПРОДУКТЫ

1 группа

Белки

- ✓ Мясо
- ✓ Яйца
- ✓ Рыба
- ✓ Грибы
- ✓ Баклажаны
- ✓ Бобовые
- ✓ Орехи
- ✓ Семена подсолнечника



2 группа

Растительные продукты

- ✓ Сухофрукты
- ✓ Фрукты
- ✓ Овощи (кроме картофеля)
- ✓ Зелень
- ✓ Свежие соки
- ✓ Ягоды
- ✓ Гречка
- ✓ Масла, жиры



3 группа

Углеводы

- ✓ Мучные изделия
- ✓ Хлеб
- ✓ Сахар
- ✓ Конфеты
- ✓ Варенье
- ✓ Чай
- ✓ Крупы
- ✓ Картофель
- ✓ Мед



НЕСОВМЕСТИМЫЕ ПРОДУКТЫ



| Продукт | Количество белка в 100 г |
|-------------------|--------------------------|
| Абрикосы | 1,4 |
| Курага | 3,4 |
| Изюм | 3,1 |
| Авокадо | 2 |
| Апельсин | 0,9 |
| Банан | 1,1 |
| Земляника садовая | 0,8 |
| Киви | 1,1 |
| Яблоки сушеные | 0,9 |
| Персик | 0,9 |
| Финики | 2,5 |
| Черешня | 1,1 |



Средняя суточная потребность питательных веществ

- **Углеводы** – 400-500 г
- **Белки** – 100-110 г (1/3 белков должна быть животного происхождения)
- **Жиры** – 60-80 г (1/3 жиров должна быть растительного происхождения)
- **Минеральные вещества**

(кальций, фосфор, калий, магний и др.) – обеспечивают структуру костей, являются регуляторами многих физиологических процессов;

- **Витамины** – необходимы для регуляции обмена веществ и процессов жизнедеятельности

Витамин **С** (50-100мг), Витамин **В**(1,5-2 мг), Витамин **А**(1-2 мг), Витамин **Д** (2,5мкг)



К КАКИМ БОЛЕЗНЯМ ПРИВОДЯТ ПЕРЕКОСЫ В РАЦИОНЕ

ИЗБЫТОК

Негативно сказывается на работе печени и почек, приводя к их заболеваниям.

БЕЛКИ



Повышает уровень холестерина в крови и провоцирует образование атеросклеротических бляшек на стенках сосудов (одна из причин инфарктов).

ЖИВОТНЫЕ ЖИРЫ



Приводит к лишнему весу, образованию камней, нарушает эластичность сосудов. Есть данные, что провоцирует онкозаболевания.

САХАР



Вызывает повышение уровня инсулина в крови и способствует отложению жира.

УГЛЕВОДЫ



Избыток возможен только при приёме синтетических витаминов. «Перебрать» витаминов из продуктов питания невозможно.

ВИТАМИНЫ



НЕДОСТАТОК

Вызывает у детей замедление роста и развития, у взрослых - изменения в печени, сбой гормонального фона и памяти.

Ведёт к сбоям в обмене веществ, угнетению иммунитета, утомляемости и дефициту жирорастворимых витаминов.

Диетологи приветствуют отказ от быстрых сахаров, считая, что это приносит организму только пользу - в частности, защищает от лишнего веса и сохраняет зубы.

Хронический недостаток нарушает белковый обмен, истощает запасы гликогена в печени и приводит к отложению жира в её клетках - это может привести к её жировому перерождению.

Нехватка витамина В негативно влияет на работу нервной системы, D - приводит к рахиту, E - к преждевременному старению и т. д.

Как съесть не менее 7 порций

..... Морковь, лук, зелень и т. п. (в 1-м и 2-м блюдах) 50-100 г

..... Овощной гарнир, солянка и т. п. (вместо порции картофеля, макарон или каши) 200-250 г

..... Ягоды или фрукты на десерт 30-100 г

..... Средний апельсин 120-150 г

..... Среднее яблоко 120-150 г

..... Салат (помидор, огурец, зелень и т. д.) 150-200 г

В итоге получается 670-950 г



Чего недоедаем, а чего переедаем

(в % к рациональной норме потребления*, 2012 г.)



*В соответствии с приказом Минздравсоцразвития от 2010 года «Об утверждении рекомендаций по рациональным нормам потребления пищевых продуктов, отвечающим современным требованиям здорового питания».

Расчёт энергетической ценности блюд



| | Продукты | Масса (гр.) | Белки (гр.) | Жиры (гр.) | Углеводы (гр.) | Энергетическая ценность (в ккал) |
|---------|-------------------------|-------------|---------------|--------------|----------------|----------------------------------|
| Завтрак | Каша овсяная | 150 | 4,8 | 6,15 | 21,3 | 159,75 |
| | Чай с сахаром | 200 | 20 | 0 | 30 | 200 |
| | Масло сливочное | 20 | 0,1 | 16,5 | 0 | 148,9 |
| | Батон | 80 | 6,4 | 0,72 | 39,12 | 188,56 |
| Обед | Винегрет | 100 | 1,3 | 6 | 7,8 | 90,4 |
| | Рассольник | 250 | 15 | 27,5 | 67,5 | 577,5 |
| | Рыба отварная | 75 | 13,35 | 0,525 | 0 | 58,125 |
| | Картофель отварной | 100 | 2 | 0,4 | 16,7 | 78,4 |
| | Сок персиковый | 200 | 0,6 | 0 | 34 | 138,4 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,48 | 0,6 | 15,48 | 81,24 |
| | Ватрушка с творогом | 75 | 7,95 | 9,225 | 30,075 | 235,125 |
| Полдник | Сок яблочный | 200 | 1 | 0 | 18,2 | 76,8 |
| | Салат из свежей капусты | 100 | 1,8 | 1 | 4,7 | 35 |
| Ужин | Плов из свинины | 250 | 15 | 23,5 | 70 | 551,5 |
| | Чай с сахаром | 200 | 20 | 0 | 30 | 200 |
| | Хлеб | 40 | 3,48 | 0,6 | 15,48 | 81,24 |
| | Итого: | | 116,26 | 92,72 | 400,355 | 2900,94 |

| | | | | |
|--------|--------|--------|---------|----------------------------|
| Норма: | 58-117 | 60-154 | 257-586 | Девушки-2600 Юноши-3000 |
|--------|--------|--------|---------|----------------------------|

Примерный рацион на день

Завтрак

Сложные углеводы
плюс белок



Овсяная каша
с ягодами и яйцо
или омлет с сыром

Обед

Сложные углеводы
плюс белок



Паста и рыба

углеводы

57%

2000
ккал

30%

жиры

13%

белок

Поздний ужин

Белок



Нежирный творог,
кефир

Ужин

Клетчатка
плюс белок



Салат и запечённая
куриная грудка

Перекус



Яблоко
или другой фрукт



Ежедневная порция фруктов

- 2 небольших фрукта: сатсума, слива или киви.
- 3 абрикоса, 6, 7 или 14 вишен.
- 1 горсть винограда или ягод.
- 1 средний фрукт: банан, яблоко, апельсин, груша или хурма.
- 1/2 большого фрукта: грейпфрут или 1 большой кусочек папайи, 1 ломтик дыни (5 см), 1 большой ломтик ананаса.
- 2-3 столовых ложки салата из свежих фруктов.
- 2-3 столовые ложки консервированных фруктов: персики или ананасы.

Ежедневная порция овощей

- Зеленые овощи - брокколи листья 2 шт. или 4 с горкой столовые ложки капусты листовой, шпинат.
- Вареные овощи - 3 столовые ложки с горкой моркови, гороха или кукурузы, цветной капусты или 8 соцветий.
- Салат из овощей - 3 палочки сельдерея, кусочек огурца 5 см, 1 средний помидор или 7 помидоров черри.
- Замороженные овощи - столько же, сколько и в свежей порции. Например, 3 с горкой столовых ложки консервированной или замороженной моркови, гороха или кукурузы.