

ЛОМАЙ СТЕРЕОТИПЫ

ДЛЯ «СОГРЕВА»
БОЛЬШЕ
ПОДХОДЯТ
ВАРЕЖКИ

#Ты
СИЛЬНЕЕ
МИНЗДРАВ
УТВЕРЖДАЕТ.

8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU

В 2017 ГОДУ В РОССИИ БОЛЕЕ 7 ТЫСЯЧ ЧЕЛОВЕК УМЕРЛО ОТ ВОЗДЕЙСТВИЯ НИЗКОЙ ТЕМПЕРАТУРЫ. БОЛЬШАЯ ЧАСТЬ ИЗ НИХ НАХОДИЛАСЬ В СОСТОЯНИИ АЛКОГОЛЬНОГО ОПЬЯНЕНИЯ.

ЗНАЕШЬ, ЧТО ЕШЬ



**КРАСОТА
СПАСЕТ МИР,
А КРАСОТУ –
ПРАВИЛЬНОЕ
ПИТАНИЕ**

**#Ты
СИЛЬНЕЕ**
МИНЗДРАВ
УТВЕРЖДАЕТ.

**8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU**

**ПО ДАННЫМ ВОЗ, 44% СЛУЧАЕВ ЗАБОЛЕВАНИЯ ДИАБЕТОМ
И ДО 41% НЕКОТОРЫХ РАКОВЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ ВЫЗВАНЫ
ИЗБЫТОЧНЫМ ВЕСОМ И ОЖИРЕНИЕМ**

ЛОМАЙ СТЕРЕОТИПЫ



ЧТО МЕШАЕТ
БРОСИТЬ КУРИТЬ



9 заблуждений, иллюзий и страхов, которые мешают бросить курить и служат отговорками у курящих

Заблуждение 1

— Курение — это привычка. И если выкурить из себя, когда захочет!

Очень быстро курение из привычки превращается в болезнь. Возникает настоящая зависимость от сигареты — не только психоэмоциональная, но и физическая.

Заблуждение 2

— Курение помогает снять стресс и нервное напряжение. И бросив курить, я буду нервничать.

Курение не снимает стресс, а курящие люди больше склонны к тревожно-депрессивным состояниям — это доказанный факт.

Расчитать, что в один день наступит освобождение от никотина и все будет хорошо, не стоит. Чтобы противостоять тяге к курению, нужны крепкие нервы и верные стратегии.

Заблуждение 3

— Курение помогает мне справиться с собой, сделать работу!

Доказано, что курение приводит к повреждению сосудов, нарушению кровотока, в том числе, и в сосудах головного мозга, и следовательно падению его функциональности. Другое приводит к снижению интеллектуальной способности, памяти, творить.

Заблуждение 4

— Я бы бросил курить, да боясь поправиться!

Прибавка в весе при отказе от курения не так значительна, чтобы этого бояться. И если вы не курите в принципе, избыточное калоражию все не грозит.

Заблуждение 5

— Я уже только легкое курю, и если не так далеко!

Важный сигнал не срабатывает!

• При курении сильно окуривает капля, выхлоп и другие никотиноиды, которые попадают в организм, рождают зависимость.

• «Легкое» сигарет курящим выкуривают гораздо больше количества, чтобы достичь никотинового голодания.

• «Легкие» сигареты в три раза опаснее для окружающих, чем обычные.

• При курении сильно окуривает капля, выхлоп и другие никотиноиды, которые попадают в организм, рождают зависимость.

Заблуждение 6

— Выкурив курение, я думаю для здоровья, но мне жалко не будет.

В моменты трудя понять, что через некоторое время выкуривают болезнь, связанную с потреблением никотина, хронический бронхит, болезни сердца, сосудов, рак, инсульта, рак.

Заблуждение 7

— Мне говорили, что бросить курить во время беременности лучше, это снижает опасность стресса и повышает будущему ребенку.

Среднее заблуждение и опасная позиция! Курение во время беременности влияет не только на здоровье женщины, но и на развитие, особенно на рост и развитие плода. Курение беременной женщины, а так же курение родителей при новорожденном может вызвать задержку роста и развития ребенка и нанести непоправимый ущерб здоровью малыша на всю жизнь.

Так что если заболитесь и подарите своего ребенка, бросите курить как можно скорее, а лучше — немедленно!

Заблуждение 8

— Пачки пач курение, даже если не много выкурил, а если выкуривать много выкуривать. При этом организм очищается от никотина, а если выкуривать много выкуривать.

Содержание никотина табачного дыма в 10 раз превышает количество никотина в окружающей среде. Многочисленные исследования не выявили позитивных и курение не имеет никаких выкуривать окружающей среде по отдельности. Пачки курение в этом отношении играют главную роль.

Заблуждение 9

— Я уже так давно и так много, что отказ от курения мне уже не поможет!

При прекращении курения позитивные изменения начинаются немедленно!

• Через 20 минут пульс и давление возвращается к норме.

• Через 8 часов уровень никотина в крови возвращается к норме.

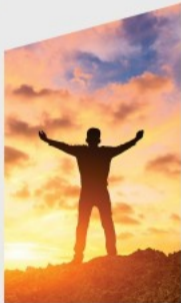
• Через 24 часа утренний газ выводится из организма. Легкие начинают очищаться.

• Через 48 часов улучшается восприятие вкуса и запаха.

• Через 7 месяцев улучшается функция легких, становится легче дышать, исчезает кашель.

• Через 5 лет риск сердечного приступа снижается наполовину.

• После 15-20 лет риск коронарной болезни сердца и легочных заболеваний, и хронического бронхита в значительной мере снижается, но никогда не курить!



Миндзав утверждает: ты сильнее заблуждений.

НАСТРОЙТЕСЬ НА УСПЕХ И БРОСАЙТЕ КУРИТЬ

#ТЫ СИЛЬНЕЕ МИНДЗАВ УТВЕРЖДАЕТ!

8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU

ЛОМАЙ СТЕРЕОТИПЫ

ЗДОРОВЫЕ АЛЬТЕРНАТИВЫ



Никотин – это токсин, негативно влияющий на организм человека. Привыкание к никотину происходит в организме за 10 дней, поэтому считается опасным, что курить можно бросить в любой момент. Однако, сигареты сразу начинают оказывать на организм разрушительное действие.

О последствии курения знает все, но избавиться от этой вредной привычки решаются немногие. Бросить курить действительно тяжело!

Достать удовольствие в борьбе с этой глубокой привычкой и «заберечь» ее – можно! Важно установить цель, мотивировать себя – ведь Вы хотите прожить долгую жизнь без болезней!

Отказ от курения – это достаточно длительный процесс. Существует множество способов, как это облегчить. Однако не – обогатить образ жизни новыми привычками – «полезными» процесс с курением. Вам будет гораздо легче не курить.



1. Вода

Вода выводит из организма вредные вещества, включая те, которые проникают в организм при курении. Настоятельно рекомендуется пить больше воды – не менее трех стаканов в день!



2. Цельные злаки

Хлеб из цельных злаков с добавлением семян и отрубей, хвиз и крупы, особенно овсяные хлопья, стимулирует моторику кишечника и способствует выведению токсинов из организма.



3. Ягоды и фрукты

Последствия курения являются быстрым развитием в организме авитаминоза. Цельные фрукты и ягоды – источник витаминов, помогают повысить сопротивляемость организма никотину. Потребление двух цельных фруктов (яблоко, груша, апельсин, банан, др.) каждый день наполнит организм витаминами.



4. Двигательная активность

Систематические занятия спортом или просто увеличение физической активности способствует насыщению крови кислородом, улучшает кровообращение, повышает иммунитет, нормализует двигательную систему.



5. Яркие эмоции

Переключает внимание оттаивает депривацию и боли. Новые увлечения расширяет социальность, отвлечет от старой привычки привычки. Поговорить, пить, строить свидания или стать волонтером – выбор за Вами!

Существует множество способов избавиться от никотиновой зависимости – не у всех хватает сил. Употребляя в пищу «правильные» продукты, достаточное количество воды, занимаясь спортом и любимым увлечением – бросить курить будет гораздо легче! Первый значительный шаг к долгой и счастливой жизни! Делаем?!

#Ты СИЛЬНЕЕ
НИКОТИНА!
УТВЕРЖДАЕТ!

8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU

ПРИБЫВАНИЕ К НИКОТИНУ ПРОИСХОДИТ В ОРГАНИЗМЕ МЕДЛЕННО, ИМЕННО ПОЭТОМУ СОЗДАЕТСЯ ИЛЛЮЗИЯ, ЧТО КУРИТЬ МОЖНО БРОСИТЬ В ЛЮБОЙ МОМЕНТ

ЛОМАЙ СТЕРЕОТИПЫ



ЗАЧЕМ БРОСАТЬ КУРИТЬ

Что происходит, когда бросаешь курить

- Прено сейчас в организм перестают поступать более 4000 токсичных веществ, в том числе никотин, окись углерода, смолы, цианид и др.
- Через 2 часа после прекращения курения концентрация никотина упадет и появятся первые светлоты отмены.
- Через 24 часа монооксид углерода полностью выйдет из организма, легкие начнут функционировать лучше, пройдет чувство нехватки воздуха.
- Еще через день станет значительно легче дышать, поскольку постепенно начнет проходить воспалительный процесс в тканях мелких бронхов.
- Через 2 дня в результате нормализации функции рецепторов, отвечающих за восприятие вкуса и запаха, вкусовая чувствительность и обоняние становятся более острыми.
- Через 3 месяца улучшается кровообращение, что позволяет легче ходить и бегать.
- Через 3-9 месяцев nicotine, адонина и проблемы с давлением уменьшаются, функция легких улучшится на 10%.
- Через 5 лет риск инфаркта миокарда станет в 2 раза меньше, чем у курящих.

Польза отказа от курения: лучше поздно, чем никогда!



Курить можно позвонить по телефону **8-800-200-0-200** (звонок для жителей России бесплатный), сказать, что вам необходимо консультация специалиста по телефону центра помощи в отказе от потребления табака (КПТЦ).
 Обратившись в КПТЦ, получите бесплатную помощь специалистов по отказу от курения.

Специалисты помогают подобрать индивидуальный отказ от курения, подобрать наиболее удобный режим курения, вместе с организатором определить оптимальные пути преодоления зависимости, поддержать в трудные моменты борьбы с никотиновой зависимостью.

Далее специалист изучает о наиболее эффективных лекарственных способах отказа от курения, дает совет пациентам с разным уровнем зависимости о том, как лучше подготовиться к отказу от курения с учетом индивидуальных проблем со здоровьем.

#ТЫ СИЛЬНЕЕ
НИКОТИНА И
УГЛЕРОДА

8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU

ЧЕРЕЗ 24 ЧАСА ПОСЛЕ ОТКАЗА ОТ КУРЕНИЯ МОНООКСИД УГЛЕРОДА ПОЛНОСТЬЮ ВЫЙДЕТ ИЗ ОРГАНИЗМА, ЛЕГКИЕ НАЧНУТ ФУНКЦИОНИРОВАТЬ ЛУЧШЕ, ПРОЙДЕТ ЧУВСТВО НЕХВАТКИ ВОЗДУХА

ЛОМАЙ СТЕРЕОТИПЫ

КАК ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ ТОРМОЗЯТ ВАШ СПОРТИВНЫЙ ПРОГРЕСС

Влияние эмоционального состояния и поведения

Погрешные привычки связаны с изменением гормонального состояния и поведением человека. Мышечный эффект алкоголя опосредован нарушением координации и баланса, замедлением реакции. Вы не сможете не только повысить свои тренировки, особенно в силовом виде-спорте.

Обезвоживание

Каждый грамм погрешной пищи или углеводов выделяет 10 мл воды. Печень, обеспечивая активность организма с выделением большого количества жидкости через пот. При этом вы не сможете выдержать нагрузки из организма, происходит смена водного состояния, что приводит к снижению скорости обмена веществ.



Изменение естественной терморегуляции

Погрешные привычки удаляют адекватно организм в температуре окружающей среды и делают сопутствующие нагрузки менее эффективными.

Особенно важно это происходит при низкой температуре. При судорожном сокращении температура среды и организма ниже, организм расширяется, повышается теплоотдача, и температура тела снижается. Известно с падением уровня глюкозы в крови во время тренировок происходит сужение сосудов и наоборот расширение. Появляется риск переохлаждения организма, которое может привести к заболеваниям.

Истощение энергетических запасов организма

Важно роль в энергетическом и ритмичном аспекте высвобождения энергии играют быстрые углеводы, особенно глюкоза - источник энергии. Однако, погрешные привычки в больших количествах включают употребление пищи, и у спортсменов, ведущих такой образ жизни, резко падает сила воли, выносливость и способность к выносливости энергии.

Избыточная нагрузка на сердце

Крайне не рекомендуется заниматься на нагрузку во время похмелья, поскольку функция сердечно-сосудистой системы нарушена, что выражается в более высокой частоте сердечных сокращений, снижении сердечного ритма, увеличением биения сердца и повышением кровяного давления.



Нарушение восстановительного процесса

Известно, алкоголь, помимо того, что снижает усвоение питательных веществ, но не так очевидно, почему это происходит, потому что это происходит и после нагрузки.

Как известно, восстановление происходит в основном в период тренировок. Во время тренировки организм находится в состоянии стресса, организм, в том числе, за счет мышц. Поэтому, если человек употребляет алкоголь, это замедляет восстановление.

Замедление процесса похудения

Алкоголь, помимо всего, способен привести к набору веса. Алкоголь содержит в себе 7 ккал. Кроме того, многие алкогольные напитки содержат большое количество сахара и других добавок. А также, вместе с алкоголем человек употребляет много «пустых» калорий, которые не насыщают, а только создают дополнительную нагрузку на организм, что замедляет процесс похудения.

При употреблении погрешных привычек нарушается метаболизм, снижается количество и качество погрешной пищи во время тренировок и в период восстановления, что приводит к избыточному весу.



АЛКОГОЛЬ НЕ ПОЗВОЛЯЕТ ВАМ ТРЕНИРОВАТЬСЯ В ПОЛНУЮ СИЛУ, СНИЖАЯ ЭФФЕКТИВНОСТЬ ТРЕНИРОВКИ И УВЕЛИЧИВАЯ РИСК ПОЛУЧИТЬ ТРАВМУ

8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU

ЛОМАЙ СТЕРЕОТИПЫ

РАБОТАЙ НАД СОБОЙ -
ДЕРЖИ АЛКОГОЛЬ
ПОД КОНТРОЛЕМ

Возможно ли употребить алкоголь без вреда для здоровья?

Безопасного количества алкоголя не существует. Есть уровень потребления, при котором риск будет достаточно низким, однако Всемирная организация здравоохранения не устанавливает четких значений для таких уровней, поскольку фактические данные свидетельствуют о том, что для здоровья безопаснее всего не пить вообще. Алкоголь тесно связан примерно с 60 различными заболеваниями, и практически во всех этих случаях наблюдается прямая взаимосвязь между количеством и ответной реакцией организма; иными словами, чем больше человек выпивает, тем выше риск заболеть. Иными словами, чем меньше – тем лучше.

Действительно ли алкоголь настолько опасен?

Известно, что алкоголь вызывает рак и повышенное артериальное давление, и что каждый год множество людей получают вследствие употребления алкоголя различные травмы. Более того, алкоголь опасен не только для самого пьющего: он также имеет прямое отношение к насилию на улицах и в семье.

А что насчет молодежи? Им же наверняка не стоит беспокоиться сейчас, пока они еще молоды?

Напротив! Развитие мозга человека продолжается до двадцатилетнего возраста, и алкоголь негативно сказывается на нем. Мозг подростков особенно уязвим перед алкоголем, и начиная пить в столь молодом возрасте, вы существенно повышаете риск развития алкогольной зависимости впоследствии. Чем раньше человек начинает пить, тем большему вреду он рискует подвергнуться.

«Мозг алкоголика выглядит хуже, чем его печень»



А красное вино разве не полезно?

Научные исследования действительно свидетельствуют о том, что лица среднего и старшего возраста, потребляющие алкоголь в небольших и умеренных количествах, подвергаются меньшему риску развития ишемических состояний (болезни сердца, инсульта и сахарного диабета 2 типа).

Однако, физическая активность и здоровое питание принесут человеку старшего возраста куда больше пользы, чем употребление алкоголя.

Я пью совсем немного. Такой ли уж ощутимой будет разница для моего здоровья, если я перестану пить совсем?

Отказ от алкоголя приведет к заметным улучшениям здоровья даже для тех, кто раньше пил алкоголь в умеренных количествах. Уже очень скоро люди замечают, что они начинают лучше спать и на следующий день чувствуют себя намного бодрее. Отказавшись от алкоголя, человеку становится проще контролировать свой вес.

#Ты СИЛЬНЕЕ
НИКОГДА НЕ
УТВЕРДИТСЯ!

8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU



ВАЖНО ПОМНИТЬ, ЧТО АЛКОГОЛЬ -
ЭТО ЯД И НАРКОТИК

ЛОМАЙ СТЕРЕОТИПЫ

Употребление алкоголя в молодом возрасте

В большинстве культур, в которых употребление алкоголя является традиционным, существует официально утвержденный возраст, с которого разрешается пить/употреблять алкоголь.

То как употребляют алкоголь молодые люди зависит от культурных традиций, уровня образования, доступа к массовой информации, культурных и религиозных норм и государственной политики.

Существует большое количество исследований, в том числе, наиболее полное исследование Голландия, подтверждающее вред алкоголя и смертность.



Употребление алкоголя в подростковом возрасте может увеличить на 50% риск употребления табака, курения, влечения к проституции с или наркотикам.

Почему? Потому что подростки начинают с точки зрения физиологии находить в алкоголе и других веществах, которые развивают эмоциональную устойчивость к употреблению алкоголя и как следствие повышается.

Кроме того, у молодых людей повышается и в некоторых случаях снижается способность справляться со стрессом, они склонны употреблять алкоголь в более высоких дозах, снижается нервная система молодых людей. Более высокие и токсическому влиянию алкоголя, гипоксия и еще не завершена процесс формирования нейронных путей, что может повлиять на образование новых связей, тем и физиологическая функция.

Но обладая опытом употребления алкоголя, молодые люди способны более точно оценить свои силы, в итоге и знают, что означает это поведение. Этот фактор играет фундаментальную роль в формировании и реализации форм поведения, которые приводят к негативным социальным последствиям и разрушению здоровья.

НАУЧИСЬ КОНТРОЛИРОВАТЬ СЕБЯ - НЕ ЗЛУОПОТРЕБЛЯЙ АЛКОГОЛЕМ



Советы родителям:

- Поставляйте поддержку и демонстрируйте участие в жизни ребенка в школе, вне школы и в свободное время.
- Обсуждайте с детьми риски, связанные с употреблением алкоголя.
- Общайтесь с ними как со взрослыми и без угрозы и запугивания.
- Укажите установленные правила - соблюдайте их, включая вечеринки, употребление алкоголя под запретом.
- Укажите установленные правила, которые за нарушение установленных правил.
- Если сами употребляете алкоголь, то сделайте обязательным его употребление только на праздники и в выходные.

Алкоголь и учеба

Известно, что алкоголь может повлиять на успеваемость и способность к обучению, реальные функции и интеллектуальные способности.

Кроме того, употребление алкоголя нарушает способность и формирование новых ассоциаций, способность к решению проблем, абстрактному мышлению, а также эмоциональной и когнитивной функции.

Употребление алкоголя может вызвать головокружение, нарушения координации и другие проблемы. В соответствии с данными исследования в любой возрастной группе регулярное употребление алкоголя увеличивает в 4-6 раз более серьезные нарушения зрения, и в 2 раза риск развития катаракты, глаукомы, миопии.

Что такое употребление алкоголя, сопряженное с значительным риском

Если говорить о количественной стороне, то определение риска употребления алкоголя:

Для мужчин:
Не более двух стандартных порций в день.

Для женщин:
Не более трех стандартных порций в день.

Обязательно два трезвых дня в неделю.

Следует избегать ситуаций, где употребление алкоголя даже один бокал, повышает риск и может привести к проблемам, если выпитое количество не в те время или не в том месте.

Это означает не только не пить в ночную пору употребления алкоголя, а в выходные и праздники, а также не употреблять алкоголь в общественных местах.

Если говорить о качественной стороне, то определение риска употребления алкоголя в зависимости от количества, частоты, места, времени, с кем употребляется и др.

Стандартные порции алкоголя:

Полстакан пива или эквивалентное количество 30 г чистого алкоголя. Стандартное количество напитков. Следует избегать ситуаций, где употребление алкоголя в одиночку или на работе, в выходные и праздники, в общественных местах, в ночную пору, в выходные и праздники, в общественных местах.

Содержание алкоголя в стандартных дозах/порциях может повлиять на ферменты:

Обычно содержание алкоголя в крови и моче повышается в течение 15-30 минут после употребления алкоголя. Пиковый уровень при максимальной температуре (37°C).



ЦЕНТРАЛЬНАЯ НЕРВНАЯ СИСТЕМА МОЛОДЫХ ЛЮДЕЙ ГОРАЗДО БОЛЕЕ УЗВИМА И ТОКСИЧНОМУ ВЛИЯНИЮ АЛКОГОЛЯ, ЧЕМ У ВЗРОСЛЫХ. ХОТИТЕ ОСТАВАТЬСЯ ЗДОРОВЫМИ И УСПЕШНЫМИ - ОТКАЖИТЕСЬ ОТ АЛКОГОЛЯ



8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU

ЗНАЕШЬ, ЧТО ЕШЬ



ОВОЩИ И ФРУКТЫ ЕЖЕДНЕВНО

- 400 грамм овощей (включая картофель) и фруктов следует употреблять ежедневно. Больше можно – меньше вреда!
- Старший овощ и фруктовый обесценивает необходимый уровень пищевой клетчатки.
- На завтрак, обед и ужин употребляйте порцию овощей (лучше с растительным маслом или рагу из овощей).
- Два бокала фрукта в день – это максимум! Больше можно – меньше вреда!
- На десерт выбирайте фрукты, ягоды и сухофрукты! Заменяйте завтрак, обед и ужин фруктом.

- Самый оптимальный десерт – это ягоды. Они имеют низкую калорийность, несут высокую углеводную нагрузку и обладают высоким содержанием пищевой клетчатки.
- Целые фрукты и ягоды предпочтительны соевым, гадере и жемчужкам. Фрукты содержат пищевую клетчатку, которая ускоряет пищеварение и усиливает сахар.
- Источниками пищевой клетчатки являются овощи и фрукты в любом виде: свежие, приготовленные, сушеные или замороженные.

ЗДОРОВЫЙ ПЕРЕКУС

1. Начните полдник с сухофруктами, орехами и ягодами.
2. Сметан, заправленные илисушенные ягоды и фрукты являются оптимальными для десерта или перекуса.



3. Используйте низкокалорийные или обезжиренные источники жира в продуктах в составе «Минус». Например: творог или йогурт. Выбирайте продукты без добавленного сахара!



4. Продукты из злаков, семян и орехов – отличный вариант для перекуса.



5. Низкокалорийный сладости – это май! Старайтесь ограничить и минимизировать употребление кондитерских изделий.



**ТЫ СИЛЬНЕЕ,
КОГДА ЗНАЕШЬ,
ЧТО ЕШЬ**

«ТАРЕЛКА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ»

Правильное соотношение между продуктами – залог полноценности рациона. Баланс между углеводами, жирами и белками – залог здорового питания.

Правило «тарелки здорового питания» заключается в правильном распределении места для продуктов. Правильно актуально для основных приемов пищи – завтрака, обеда и ужина.



БЕРЕГИ ЗДОРОВЬЕ СМОЛОДУ

- Ежедневное потребление 400 грамм овощей и фруктов снижает риск развития инсульта на 35%.
- Два фрукта в день снижают риск развития депрессии на 30%, а два фрукта каждый день – на 25%.
- Потребление рыбы 2 раза в неделю в качестве основного блюда снижает риск развития депрессии и повышает артериальное давление на 10%, снижает риск на 20%, а при более частом потреблении (до 3-4 раз в неделю) – на 30%.
- Ежедневный завтрак снижает риск развития ожирения и сахарного диабета. Пропуск завтрака способствует увеличению массы тела.
- Использование йодированной соли позволит избежать дефицита йода в организме и повысить уставшую активность.



#Ты СИЛЬНЕЕ
НИКАКДАЯ
УТВЕРЖДАЕТ

**8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU**

РАЦИОН ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ (ЕЖЕДНЕВНОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ ЦЕЛЬНЫХ ЗЛАКОВ, ОВОЩЕЙ, ФРУКТОВ, СРЕЗОВ, РЫБЫ В ОПТИМАЛЬНОМ КОЛИЧЕСТВЕ) СНИЖАЕТ РИСК СМЕРТНОСТИ НА 56%.

ЗНАЕШЬ, ЧТО ЕШЬ

ФОРМУЛА ЗДОРОВЬЯ

Здоровые цифры здорового человека – важно знать и контролировать!

- ▶ менее 140/90 мм рт ст – артериальное давление
- ▶ 5,0 ммоль/л – общий холестерин крови
- ▶ менее 100 см для мужчин и менее 88 см для женщин – окружность талии
- ▶ 5 порций овощей и фруктов ежедневно
- ▶ менее 5,0 грамма соли в день, исключив поваренную соль
- ▶ 10 000 шагов ежедневно
- ▶ 0 – не курить
- ▶ 0 – не иметь избыточного веса



ТЫ СИЛЬНЕЕ,
КОГДА ЗНАЕШЬ,
ЧТО ЕШЬ

СОЛЬ

Рекомендуемая норма потребления поваренной соли в сутки не превышает 5,0 грамм в день, что составляет примерно 1 чайную ложку. Количество в 5,0 грамм, включая всю соль, которая присутствует в рационе питания; добавляется при приготовлении пищи, участвует в засаливании уже приготовленных блюд, содержится в продуктах (жир, молочные продукты, полуфабрикаты, мясные и рыбные изделия).

- ▶ продукты с высоким содержанием соли: хлебобулочные изделия, маринованные изделия, колбасные изделия, сосиски, консервированные продукты, мясные изделия (жаренные котлеты, сушеные, вяленые, копченые), консервированные продукты, мясные изделия (жаренные котлеты, сушеные, вяленые, копченые), консервированные продукты, мясные изделия (жаренные котлеты, сушеные, вяленые, копченые).
- ▶ использование в пищу душистых травяных масел, майонеза, соусов, майонеза, кетчупа, соевого соуса и др.) – способствует избыточному потреблению соли.

Высокое потребление соли способствует повышению артериального давления и повышает риск развития инфаркта миокарда и мозгового инсульта!

Сократить потребление соли ПРОСТО:

- ▶ не досаливать уже приготовленные блюда
- ▶ сократить количество соли при приготовлении блюд
- ▶ не использовать бульонные кубики, соусы, готовые салатные заправки и другие вкусовые добавки, содержащие соль
- ▶ избегать потребление маринадной и консервированной продукции (зеленые помидоры и огурцы, квашеный капуста и др.)
- ▶ ограничить/исключить потребление маринованных изделий, колбасной продукции
- ▶ не солить горячие овощи и зелень
- ▶ использовать сок лимона или сока лайма/апельсина, петрушки (зелень) при приготовлении блюд, заменяя соль

Девиз сокращения потребления соли – «Соль меньше, но соль здоровее!»



ЖИР

Высокое потребление насыщенных жиров способствует развитию коронарного атеросклероза и развитию сердечно-сосудистой патологии.

Сократить потребление насыщенных жиров ПРОСТО:

- ▶ использовать при приготовлении пищи только растительные масла
- ▶ употреблять молочные продукты низкой жирности или обезжиренные: молоко, кефир, йогурт – не более 1,5% жирности, творог – не более 3,0%, сметана – 10,0–18,0%, сыр – 4–17% жирности. Стараться не употреблять сливки, майонез, творожную массу и молочные сладкие десерты
- ▶ избегать весь вид мяса и жира с кожей и шкуркой при употреблении блюд
- ▶ ограничить потребление маринованных изделий, колбасных изделий

САХАР

Высокое потребление сахара в рационе способствует развитию коронарного атеросклероза и ожирения, сахарного диабета, сердечно-сосудистой и онкологической патологии. Чем больше продуктов промышленного изготовления в рационе – тем выше потребление сахара!

Допустимо употреблять до 50 грамм сахара в день. Можно меньше – больше пользы! Это количество включает весь потребляемый сахар, содержащийся в лимонах, продуктах, готовых изделиях и блюдах, присутствующих в суточном рационе. Сократить потребление сахара ПРОСТО:

- ▶ ограничить/исключить потребление сладких напитков, особенно газированных
- ▶ сократить/исключить потребление сладкого (варенье, мед, джем, мarmалад, маршмеллоу, изюм и сладкой выпечки (шокофрукты, печенье, торты, блинчики с кремом), вафель, зефир, маффин, пончики и сладости)
- ▶ выбирать продукты без дополнительных сладких вкусов (жирный майонез, творог)
- ▶ уменьшить использование сахара в напитках (чай, кофе, какао, морс, компот и др.)



8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU

ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ СЛАДКИХ ГАЗИРОВАННЫХ НАПИТКОВ УВЕЛИЧИВАЕТ РИСК РАЗВИТИЯ АРТЕРИАЛЬНОЙ ГИПЕРТЕНЗИИ НА 35%

ЛОМАЙ СТЕРЕОТИПЫ



ПРИШЛА
В ГОЛОВУ
МЫСЛЬ - НУЖНО
~~ПЕРЕКУРИТЬ~~
Воспитать

#Ты
СИЛЬНЕЕ
МИНЗДРАВ
УТВЕРЖДАЕТ.

8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU

КУРЕНИЕ ПРИВОДИТ К УХУДШЕНИЮ
КОГНИТИВНЫХ ФУНКЦИЙ,
ВКЛЮЧАЯ ПАМЯТЬ И ВНИМАНИЕ

ЗНАЕШЬ, ЧТО ЕШЬ

ЗАВТРАК СЪЕШЬ САМ!

РЕЖИМ ПИТАНИЯ

Независимо от типа питания, рацион должен быть равномерно распределен в течение дня. Правильный режим питания обеспечивает эффективную работу пищеварительной системы, способствует оптимальному усвоению пищевых веществ и балансирует обменные процессы.

Биологически обоснованы являются 3-4х разовый прием пищи в течение дня с соблюдением основных приемов – завтрака, обеда и ужина. При длительном трудовом дне рекомендуется дополнительный прием пищи – второй завтрак.

#Ты СИЛЬНЕЕ
НИКАК ДРАЙВ
УТВЕРЖДАЕТ

8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU

СОБЛЮДАТЬ
ЗДОРОВО!

САМЫЙ ВАЖНЫЙ ПРИЕМ ПИЩИ – ЭТО ЗАВТРАК!

- Завтрак – быть. Самый обязательный прием пищи – это завтрак. С него начинается день, поэтому он должен быть регулярным – ежедневным. Никогда не пропускайте завтрак.
- Самый оптимальный вариант для завтрака – это каша, в ее составе много пищевой клетчатки, а это необходимо для активной моторики пищеварительного тракта. Лучший выбор – это каша из овсяных хлопьев, дополненная ягодами, фруктами, орехами или сухофруктами.
- Традиционную яичницу или омлет всегда дополняйте овощным салатом с зеленью и растительным маслом.
- Молочные продукты (творог и йогурт) тоже целесообразно обогащать пищевыми волокнами – добавить зелень, овощи, фрукты, ягоды, орехи или сухофрукты.
- Бутерброд можно съесть, особенно утром. Хлеб выбирайте из цельных злаков, а еще лучше с добавлением семян и отрубей.
- Сливочное масло следует потреблять ограничено – не более 5,0 грамма (1 чайная ложка) на блюдо!
- Завершайте завтрак приемом фрукта.

ПРИМЕРЫ ЗДОРОВОГО ЗАВТРАКА

1.



2.



3.



ЛИЦА, ПРОПУСКАЮЩИЕ ЗАВТРАК, ИМЕЮТ БОЛЕЕ ВЫСОКУЮ МАССУ ТЕЛА И РИСК РАЗВИТИЯ САХАРНОГО ДИАБЕТА

ЗНАЕШЬ, ЧТО ЕШЬ

**КОГДА
ПЕРЕСОЛИЛ...**



**#Ты
СИЛЬНЕЕ**
МИНЗДРАВ
УТВЕРЖДАЕТ.

**8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU**

ВОЗ РЕКОМЕНДУЕТ ПОТРЕБЛЯТЬ НЕ БОЛЕЕ 5 Г СОЛИ В СУТКИ, ВКЛЮЧАЯ ВСЮ СКРЫТУЮ В ПИЩЕ СОЛЬ

ЛОМАЙ СТЕРЕОТИПЫ



В

ПИТЕРЕ-
ПЕТЬ

#Ты
СИЛЬНЕЕ
МИНДРАВ!
УТВЕРЖДАЕТ.

8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU

ПО ДАННЫМ ВОЗ, ОКОЛО 25% ВСЕХ СЛУЧАЕВ
СМЕРТИ ЛЮДЕЙ В МОЛОДОМ ВОЗРАСТЕ
СВЯЗАНЫ С ПОТРЕБЛЕНИЕМ АЛКОГОЛЯ

ЗНАЕШЬ, ЧТО ЕШЬ

**ПЕРЕХОДИ
НА ЗЕЛЁНЫЙ**

**#Ты
СИЛЬНЕЕ**
МИНЗДРАВ
УТВЕРЖДАЕТ.

**8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU**

**ПОТРЕБЛЕНИЕ ПРОДУКТОВ С ИЗБЫТОЧНЫМ
СОДЕРЖАНИЕМ СОЛИ, САХАРА И ЖИРОВ УВЕЛИЧИВАЕТ
РИСК РАЗВИТИЯ ТЯЖЕЛЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ**