

Питание

- — **Продукты для снижения веса**

Можно выделить три группы продуктов, которые с целью снижения веса нужно употреблять по-разному.

- — **Неправильное питание**

Всё большую популярность в последнее время приобретает пища быстрого приготовления, которую достаточно просто залить горячей водой, и она уже готова к употреблению.

- — **Ожирение приводит к сахарному диабету**

Распространенность диабета второго типа в значительное количество раз выше у тех, кто страдает ожирением.

- — **Как решить психологическую проблему лишнего веса**

Лечить ожирение, которое является психосоматикой, необходимо совместно с психологом. Но сначала необходимо убедиться, что проблема имеет психологическую причину и не связана с эндокринными расстройствами или другими заболеваниями. Для этого проходят обследование у терапевта и эндокринолога.

- — **Неправильное питание**

Всё большую популярность в последнее время приобретает пища быстрого приготовления, которую достаточно просто залить горячей водой, и она уже готова к употреблению. Питательных веществ в такой пище практически нет.

- — **Пейте воду и будьте здоровы!**

В жаркие летние дни организм особенно нуждается в постоянном поступлении жидкостей, чтобы организм мог транспортировать питательные вещества, удалять отходы, проводить химические реакции.

- — **Продукты для снижения веса**

Можно выделить три группы продуктов, которые с целью снижения веса нужно употреблять по-разному.

- — **Правильное питание во время подготовки к экзаменам**

Как поддержать свой организм?

- — **Ожирение**

Факторы риска заболевания

- — **Планируем свое правильное питание самостоятельно**

С 8-14 апреля проводится неделя подсчета калорий. Планируем свое здоровое питание самостоятельно

- — **Правильное питание школьника**

Современный школьник должен есть не менее четырех раз в день, причем на завтрак, обед и ужин непременно должно быть горячее блюдо. Для растущего организма обязательны молоко, творог, сыр, кисломолочные продукты — источники кальция и белка. Дефицит кальция и фосфора также помогут восполнить рыбные блюда. В качестве гарнира лучше использовать не картошку или макароны, а тушеные или вареные овощи (капусту, свеклу, лук, морковь, бобовые, чеснок и капусту). За день школьники должны выпивать не менее одного-полтора литров жидкости, но не газированной воды.

- — **Картофель в нашем рационе: друг или враг?**

В рекомендациях ВОЗ по рациональному питанию говорится, что нужно ежедневно употреблять не менее 400 грамм овощей и фруктов, не считая картофеля. Может сложиться мнение, что картофель - не овощ или он по каким-то причинам вреден. Давайте разбираться.

- — **Профилактика заболеваний ЖКТ Что предпринять?**

Патологии желудочно-кишечного тракта регистрируются повсеместно. Заболевания диагностируются у мужчин и женщин, взрослых и детей всех возрастов.

- — **Самый полезный хлеб. Как правильно выбрать**

Воспитывая у ребенка правильное отношение к хлебу, творите вместе — весело и полезно! Приготовьте вместе с детьми вкусные бутерброды: добавьте овощи, творог, фрукты. Таким образом, они не только будут участвовать в процессе готовки, но и узнают о ценности полезных продуктов.

- — **Путь к здоровому сердцу через рациональное питание**

Питание - это один из важнейших факторов, определяющих наше здоровье. Научкой доказано, что неправильное питание — фактор риска развития самых опасных болезней современности - сердечно-сосудистых. Тем не менее, многие люди продолжают питаться так, как привыкли. Мы едим слишком много мяса, особенно переработанного — в виде полуфабрикатов, колбас, сосисок, сарделек, которые содержат слишком много животных жиров, а также в избытке мучных изделий и сладостей. А необходимые для здоровья овощи, фрукты, молочные и цельнозерновые продукты мы потребляем в пищу недостаточно.

- — **Здоровье кишечника зависит от нашего рациона**

Самочувствие человека во многом зависит от работы его кишечника, так как около 70–80% всех клеток, вырабатывающих антитела, расположены в слизистой оболочке этого органа. Чтобы живущие в нём бактерии расщепляли клетчатку и производили витамины, остро необходимые нашему организму, кишечнику нужны полезные продукты всех видов.

- — **Скрытая соль**

Соль (NaCl) имеет жизненно важное значение. Она стимулирует пищеварение и усвоение организмом питательных веществ:

- — **Ожирение - глобальная проблема человечества**

Проблема ожирения в России с каждым годом усугубляется. В России от ожирения страдают 30% мужчин и 37% женщин. Ожирение — это избыточное скопление жира в подкожной клетчатке, тканях и органах, при котором вес повышается не менее, чем на 20% от средних значений.

- — **Полезные перекусы вне дома**

Правильное питание становится все более популярным, и это не только мода, но и забота о здоровье. Помимо основных приемов пищи в нашем рационе присутствуют и перекусы. И они не всегда бывают полезными.

- — **Ошибки в питании**

Ошибки в питании могут серьезно влиять на наше здоровье и общее состояние. Вот некоторые из них:

- — **Каша на завтрак, за или против**

Мы часто слышим информацию о пользе каши на завтрак. В чём же заключается эта польза, давайте разберёмся!

- — **Полезный вкусный завтрак. Домашняя гранола**

Это прекрасный способ начать свой день со здоровой и питательной пищей. Давайте рассмотрим подробнее, как приготовить этот вкусный завтрак.

- — **О пользе правильного питания**

Нет сомнений в том, что правильное питание идет на пользу организму. Ведь мы – это то, что мы едим. О здоровом питании нам твердят со страниц журналов и экранов телевизоров. Что означает «правильно питаться»? И что нам даёт такое питание?

- — **С 18 по 24 декабря проводится неделя популяризации здорового питания**

Здоровое питание предполагает, что в организм регулярно, в необходимом количестве и оптимальных соотношениях должны поступать многие питательные вещества – белки, жиры, углеводы, вода, минеральные вещества и витамины.

- — **Осторожно, трансжиры!**

Дешевизна, привлекательный внешний вид, увеличение срока годности – главные причины повсеместного использования трансжиров в пищевой промышленности. Увы, но эти вещества, попадая в наш организм, наносят непоправимый вред здоровью.

- — **О суперспособностях квашеной капусты**

Осень — сезон квашеной капусты. Польза ферментированных продуктов для здоровья огромная: они отлично усваиваются организмом, а кишечник получает максимальную пользу для нашей иммунной системы.

- — **Здоровье суставов в нашей тарелке...**

Не удивляйтесь - это действительно так! Любые приемы пищи (завтраки, обеды, ужины) способны разрушить суставы или, наоборот, укрепить их. Постараемся разобраться какие продукты представляют угрозу, а какие полезны для суставов!

- — **Конструктор полезных завтраков**

С конструктором можно будет собрать множество полезных и вкусных завтраков из самых разных продуктов. Весы не понадобятся - все порции измеряются ладонями.

- — **Йододефицитные заболевания**

Йододефицитные заболевания являются одной из самых распространенных неинфекционных патологий в мире (ежегодно в Республике Хакасия впервые регистрируется более 2000 случаев заболеваний).

- — **Полезная информация о йоде**

Йод поступает в организм только из внешней среды, организм не вырабатывает его самостоятельно. Этот микроэлемент необходим для нормальной работы щитовидной железы, поскольку непосредственно участвует в синтезе гормонов тироксина и трийодтиронина. От них зависит обмен веществ в организме, работа некоторых органов и систем (например, функционирование печени, сердечно-сосудистой, нервной системы), уровень этих гормонов влияет на настроение и общее самочувствие человека.

- — **Польза витамина D. Для чего он нужен**

Дефицит витамина D наблюдается у 75% жителей мира, среди которых большинство составляют женщины и дети. Снижение уровня витамина D повышает относительный риск переломов бедра в 2 раза, а у пожилых женщин в постменопаузе при снижении концентрации витамина D увеличивается потеря костной массы, что грозит развитием остеопороза.

- — **Питание при остеопорозе**

Питание играет важную роль в профилактике остеопороза. Для профилактики остеопороза питание должно быть сбалансированным, поскольку важен хороший обмен веществ.

- — **Самые распространенные ошибки в питании школьника**

Питание школьника при грамотной организации должно обеспечить организм учащихся детей всеми пищевыми ресурсами, обеспечивающими полноценное развитие растущего организма в условиях интенсивных интеллектуальных нагрузок.

- — **Что такое клетчатка и зачем она нужна**

Клетчатка — это вид пищевых волокон растительного происхождения. У этого компонента пищи есть особенность: мы можем её съесть, но не можем переварить. В результате клетчатка проходит желудочно-кишечный тракт транзитом.

- — **Самые полезные каши**

Мы с детства знаем, что каши очень полезны для здоровья. Однако многие хотели бы знать: какая каша самая полезная? О пользе каши можно судить по следующим факторам: наличие важных для организма витаминов; содержание необходимых микроэлементов; присутствие в составе полноценного белка и аминокислот; значение гликемического индекса.

- — **Что такое микронутриенты?**

Микронутриенты - это пищевые вещества (витамины, минеральные вещества и микроэлементы), которые содержатся в пище в очень малых количествах - миллиграммах или микрограммах. Недостаточное потребление витаминов и микроэлементов наносит существенный ущерб здоровью: снижает физическую и умственную работоспособность, сопротивляемость различным заболеваниям, приводит к нервно-эмоциональному напряжению и стрессам, повышает профессиональный травматизм, чувствительность организма к воздействию радиации, сокращает продолжительность активной трудоспособной жизни.

- — **Ошибки в питании детей**

Каждый взрослый хочет, чтобы его ребенок рос здоровым, умным, счастливым. Одно из обязательных условий этого – правильное питание. От того, что и как ест ваш ребенок сегодня, зависит его здоровье и самочувствие завтра, когда он станет взрослым и самостоятельным.

- — **Меню дошкольника**

- — **Правила здорового питания дошкольника**

- — **Как связаны алкоголь и ожирение?**

Не все знают, что алкоголь отличается высокой калорийностью. В одном грамме чистого спирта 7 калорий. И чем напиток крепче, тем калорийнее.

- — **Что такое норма калорий?**

Калория — это единица энергии, которую получает организм при расщеплении белков, жиров и углеводов. Для обозначения ценности продуктов чаще всего используют килокалории (ккал) в расчете на 100 г. Одна единица ккал равна 1000 калорий (кал). Еще один показатель, который указывается на этикетках продуктов — килоджоули (кДж). Это эквивалент килокалориям в Международной системе единиц, и 4,2 кДж примерно соответствует 1 ккал.

- — **С чего начать контролировать свое питание**

Для того чтобы начать контролировать свое питание с подсчетом калорий, необходимо сделать следующее...

- — **Снижение калорийности суточного рациона при ожирении**

Ожирение — один из самых серьезных факторов риска развития заболеваний, прежде всего сердечно-сосудистой системы, онкологических заболеваний, сахарного диабета, заболеваний опорно-двигательного аппарата. Основным принципом рационального питания при ожирении является снижение калорийности суточного рациона до 1800 ккал в сутки для мужчин и 1500 ккал для женщин.

- — **С 10 по 16 апреля проводится Неделя подсчета калорий**

Пища представляет собой «упакованную» энергию, которая в процессе обмена веществ высвобождается в организме. Эта энергия может расходоваться на работу органов и систем, физическую активность и др. В противном случае потребленная энергия накапливается в виде запасов жировой ткани.

- — **Не забывайте о составе пищи**

Ни для кого не секрет, что питание непосредственно влияет на способность к обучению, активной трудовой деятельности. Доказано, что люди, которые питаются неполноценно имеют сниженное внимание и память, хуже усваивают новую информацию.

- — **Как питаться в пост и не навредить здоровью**

Великий пост в 2023 году длится с 27 февраля по 15 апреля. Великий пост самый строгий. Основными продуктами питания в данный период являются соленья и варения из овощей и фруктов, лук, морковь, капуста, свекла, бобовые, яблоки, орехи, сухофрукты.

- — **Скрытый сахар. Чем его заменить**

Важно не увлекаться сладостями и не есть слишком много сахара. Но если вы не кладете рафинад в чай – это вовсе не значит, что в вашем рационе отсутствует сахар. Добавленный сахар можно повстречать в самых разных продуктах – сладкой газировке, тортах и пирожных, соусах, хлопьях, мюсли, кашах быстрого приготовления, йогуртах, творожках, хлебе и даже в колбасе.

- — **Какие овощи и фрукты полезны для сердца и сосудов**

Принято считать, что в день нужно потреблять не менее 5 порций овощей и фруктов. Но оказывается, гораздо полезнее съедать плодоовощной продукции в 2 раза больше и пользы будет в несколько раз больше, потому что риск развития болезней сердца и сосудов и риск преждевременной смерти сократится в 2 с лишним раза. Учёные подсчитали, что если бы люди съедали овощей и фруктов по 800 граммов ежедневно, то это сохранило бы жизни 7,8 млн. людей, умирающих преждевременно каждый год.

- — **Как часто ваши дети едят овощи и фрукты?**

Как известно, овощи и фрукты содержат все необходимые для растущего организма витамины и минералы. Как же родителям заставить своих отпрысков кушать не совсем любимые овощи и фрукты?

- — **Диета для красоты.**

Как питание влияет на состояние кожи

- — **Пополним йод из овощей и фруктов**

Йод поступает в организм только из внешней среды, организм не вырабатывает его самостоятельно. Этот микроэлемент необходим для нормальной работы щитовидной железы, поскольку непосредственно участвует в синтезе гормонов тироксина и трийодтиронина. От них зависит обмен веществ в организме, работа некоторых органов и систем, уровень этих гормонов влияет на настроение и общее самочувствие человека. Йод крайне важен в питании беременных и детей, поскольку необходим для роста и правильного развития организма.

- — **5 порций для вашего здоровья!**

Для сохранения здоровья и профилактики хронических неинфекционных заболеваний (ХНИЗ) рекомендуется по меньшей мере съедать не менее «5 порций» (примерно 400-450 грамм) овощей и фруктов в сутки и это помимо картофеля и крахмалсодержащих корнеплодов.

- — **Как есть больше овощей и фруктов**

Принято считать, что в день нужно потреблять не менее 5 порций овощей, фруктов и ягод: всего не менее 400-500 г. Многие иронизируют: столько «травы» съесть невозможно.

- — **С 13 по 19 февраля в Хакасии проводится Неделя популяризации потребления овощей и фруктов**

Овощи и фрукты занимают достаточно важное место в рационе, они являются ценным источником витаминов, углеводов, органических кислот и минеральных веществ.

- — **Клетчатка и...**

Клетчатка – это разновидность углеводов, которая, в отличие от других веществ группы, не может быть расщеплена на усваиваемые молекулы глюкозы. Она проходит через весь пищеварительный тракт практически в неизмененном виде и делает много работы на своем пути. Клетчатка подобно губке вбирает в себя токсины, а задерживаясь в организме становится пищей для полезных бактерий, которые защищают организм от патогенов (вирусы, бактерии).

- — **Питайтесь правильно**

Ограничьте потребление соли (до 5 г/сутки - 1 чайная ложка без верха). Увеличьте потребление фруктов и овощей (не менее 400-500 гр. в день - 5 порций).

- — **Правильное питание и физическая активность – путь к здоровью и красоте!**

Нарушение питания и недостаточная физическая активность являются ведущими причинами основных неинфекционных заболеваний: сердечно-сосудистых, диабета 2 типа и некоторых форм злокачественных новообразований. На эти болезни приходится значительная доля заболеваемости и смертности.

- — **Как уберечь желудок от переедания**

Чтобы не страдать от переедания перед тем как сесть за праздничный стол, выпейте стакан воды (+360 С). Постарайтесь ограничивать себя в еде, есть маленькими порциями, желательно отказаться от тяжелых и жирных блюд. Между приемами пищи старайтесь делать перерывы и чаще вставайте из-за стола (потанцевать, поиграть в игры и др.). Не запивайте пищу соками и газированными напитками, чтобы избежать вздутия живота.

- — **В Новый год - с легкостью!**

Новый год - чудесный, всеми любимый праздник, но есть проблема - это переедание. Чтобы получить удовольствие от праздника, а еда и общение были в радость, надо сохранить до новогоднего вечера ясную голову и запас сил. Особенно важно - не пропустить завтрак и обед 31 декабря – это защита от вечернего переедания.

- — **Чтобы праздник не стал испытанием...**

Новый год – это всеобщий праздник, его встречают дети и взрослые, здоровые и те, кто страдает сердечно-сосудистыми заболеваниями и вынужден соблюдать какие-либо ограничения. Терапевты, и кардиологи замечают - после Нового года часто поступают

пациенты с обострением сердечно-сосудистых заболеваний, зачастую развиваются серьезные осложнения- инфаркты и инсульты.

- — **Главный цитрусовый фрукт**

Один из самых популярных и любимых цитрусовых, практически "король" среди апельсинов, мандаринов, грейпфрутов - лимон - универсальное лекарство от многих болезней, поскольку он мощный модулятор иммунной системы и обладает противовоспалительными свойствами.

- — **При каких проблемах со здоровьем полезна хурма и почему?**

Основная ценность хурмы – в наличии большого количества антиоксидантов. Один из них – бета-каротин, который является предшественником витамина А. В хурме его больше, чем в моркови, перце или тыкве. Витамин А важен прежде всего для обновления клеток нашего организма. Также бета-каротин борется со свободными радикалами, защищая клетки от разрушения, замедляя процесс старения.

- — **Сочное яблоко лучше уколов и пилюль**

Благодаря современным технологиям сегодня люди могут получать витамины в достаточном количестве, не меняя свой рацион. В этом помогают комплексы витаминов. Конечно же, это очень полезно. Однако, стоит заметить, что употребление витаминов в форме «пилюль» актуально для жителей крайнего севера или юга, для живущих в труднодоступных местах, моряков дальнего плавания.

- — **О пользе фруктов для растущего организма**

Декабрь – первый зимний месяц, однако даже сейчас можно найти сезонные фрукты и ягоды, которые поддержат наше здоровье. Разнообразный и сбалансированный рацион особенно важен для детей. В период роста и развития организма он очень нуждается в витаминах и минералах.

- — **Овощи и фрукты, снижающие вязкость крови**

Лимон и другие цитрусовые - содержат очень большое количество витаминов С и К, что способствует нормализации липидного обмена, а это приводит к расщеплению избыточного количества жиров, находящихся в плазме крови. Свежевыжатые соки лучше употреблять разбавив водой, для снижения агрессивного влияния на слизистую оболочку желудка.

- — **Овощи и фрукты для иммунитета**

Зима - время, когда становится меньше солнечных дней, наступает время морозов. Поэтому необходимо позаботиться о своем иммунитете. Грамотно составленный и разнообразный рацион станет залогом хорошего настроения и крепкого здоровья, поможет легче перенести зимние холода и морозы.

- — **С 19 по 25 декабря в Хакасии проводится Неделя популяризации потребления овощей и фруктов**

Овощи и фрукты занимают достаточно важное место в рационе, они являются ценным источником витаминов, углеводов, органических кислот и минеральных веществ. Польза плодоовощной продукции неоспорима, поэтому они должны быть основой рациона человека для обеспечения нормального функционирования организма.

- — **Здоровое питание – приоритетное направление работы в трудовых коллективах**

Одним из приоритетных направлений работы с сотрудниками трудовых коллективов в рамках корпоративных программ является здоровое питание! Главной целью которого является формирование здоровых пищевых привычек у сотрудников компании и членов их семей.

- — **Детское ожирение**

Памятка

- — **Памятка «Возможные проблемы детского ожирения»**

- — **Ограничение продуктов с высоким гликемическим индексом**

Один из принципов здорового питания это - ограничение продуктов с высоким гликемическим индексом. С целью профилактики заболеваний, связанных с избыточным весом (сахарный диабет, атеросклероз, сердечно-сосудистые заболевания и др.).

- — **Профилактика ожирения**

Первичная профилактика ожирения должна быть направлена на семьи, где у родителей значительно повышена масса тела. Особенно это важно, если у матери во время беременности был гестационный сахарный диабет или большая прибавка веса, а также иные пренатальные факторы риска ожирения.

- — **Чем полезны крупы**

Крупы относятся к сложным углеводам - они дают сытость и энергию надолго, не приводя к появлению лишних жировых отложений. Поэтому каша - отличный вариант основного блюда для завтрака. Роспотребнадзор представляет полезную инфографику, из которой вы узнаете о содержании полезных веществ в разных видах круп.

- — **5 мифов о здоровом питании**

Многим кажется, что оно предполагает отказ от всего вкусного или, например, переход к вегетарианству. На самом деле все не так печально.

- — **Сколько калорий в алкоголе?**

В 1 грамме спирта содержится 7 ккал. Это больше, чем в белках и углеводах (по 4 ккал), хотя и меньше, чем в жирах (9 ккал). Но самое главное — «спиртовые» калории абсолютно пустые! Они не содержат питательных веществ и никак не помогают обмену веществ. Наоборот – перегружают жизненно важные органы. Алкогольные калории организм расходует в первую очередь, а те, что поступили с едой — потом.

- — **Вес и здоровье**

Избыточная масса тела негативно влияет на здоровье. Ожирение – фактор риска развития многих хронических заболеваний.

- — **Новый ресурс**

- — **Основные правила питания при сахарном диабете**

- — **Распространенные ошибки в питании школьника**

Отказ от завтрака. Отсутствие полноценного завтрака недопустимо для школьника. Снижение аппетита утром возможно при нарушении режима дня или питания. Быть может ужин был слишком поздним или излишне плотным и калорийным. Другая ситуация - ребенок лег спать слишком поздно, и утром предпочитает уделить время сну, пожертвовав завтраком.

- — **Как составить меню здорового питания для школьников**

Правильное питание для ребенка на этапе взросления - едва ли не важнее, чем для взрослого. Ведь в это время закладываются пищевые привычки, формирующие здоровье на долгие годы вперед. А когда ребенок становится школьником, его телу и мозгу требуется огромное количество качественной энергии - и ее не получишь из фаст-фуда или скорого перекуса на бегу. Чем полноценнее рацион ученика, тем легче он будет усваивать материал и восстанавливаться после нагрузок.

- — **Питание и рак толстого кишечника**

Высокая встречаемость этого вида рака связана со спецификой функции этого отдела кишечника, в котором происходит длительный контакт каловых масс (токсинов, продуктов метаболических реакций) со слизистой кишечника, заболеваниями (сигмоидит, язвенный колит, полипы, болезнь Крона) и характером питания.

- — **Рекомендации по питанию для профилактики колоректального рака**

Цельнозерновые продукты (не белый пшеничный, а черный ржаной, цельнозерновой хлеб или с отрубями, не белый, а бурый необработанный рис и т.д.) полезны не только для пищеварительной системы, но и для здоровья в целом. Высокое потребление цельнозерновых продуктов снижает риск смерти от всех причин на 17%, а от сердечно-сосудистых заболеваний на 18%.

- — **5 способов выгнать лишнюю воду из организма**

За движение и вывод лишней жидкости из организма отвечает лимфатическая система. Если она начинает хуже справляться с задачей, это может привести к отекам. Помочь работе лимфатической системы можно с помощью массажа и контрастного душа. Сначала нужно круговыми движениями растереть тело щеткой по направлению от конечностей к сердцу — именно так движется лимфа. Затем можно принять контрастный душ. Единого мнения по поводу идеальных температур воды и длительности процедуры нет — ориентируйтесь на свои ощущения.

- — **Блюда из цельного зерна**

Цельные зерна несомненно относятся к здоровым продуктам: в них нет лишних калорий, они снижают риск сердечно-сосудистых заболеваний и диабета. Но многие ошибочно думают, что приготовление блюд из цельного зерна, это долгое и сложное занятие.

- — **Чудо-злаки**

Все мы знаем, что цельные злаки полезнее, чем очищенное зерно. Но вряд ли вы задумывались почему.

- — **Полезная еда на вашем столе- хлеб и продукты из цельного зерна**

- — **Соленые факты:**

Отказ от досаливания готовой пищи, в том числе блюд в организациях общественного питания, а также ограничение потребления продуктов с высоким содержанием соли (соленья, копчености, соевый соус и т.д.) способствуют сокращению бремени артериальной гипертензии.

- — **«СКРЫТАЯ» СОЛЬ и как снизить потребление поваренной соли?**

По данным Роспотребнадзора 80 % соли, которую человек потребляет ежедневно, приходится на так называемую «скрытую соль». Эта соль скрывается в обработанных пищевых продуктах (хлеб, печенье, сухие завтраки, колбасы, чипсы и так далее). И лишь 20 % от общего количества потребляемой нами соли приходится непосредственно на саму соль, которую мы добавляем в процессе приготовления пищи или за столом.

- — **Что нужно знать о поваренной Соли**

Поваренная соль (хлорид натрия), в разговорной речи просто «соль», необходима человеку так же, как и любому другому живому существу. Натрий участвует в водно-солевом обмене организма и помогает питательным веществам перемещаться через мембраны клеток. Кроме этого, он необходим для усвоения питательных веществ в организме и правильной работы нервной системы и мышц, включая сердечную.

- — **Неделя снижения потребления поваренной соли**

Поваренная соль, она же хлорид натрия, обычно называемый просто «соль», человеку необходима так же, как и любому другому живому существу. В то же время избыточное потребления натрия в виде поваренной соли повышает артериальное

давление, что повышает риски сердечно-сосудистой системы и их осложнений - инфаркта, инсульта, сосудистой деменции, ретинопатии или внезапной смерти. Специалисты Всемирной организации здравоохранения считают, что здоровому человеку, живущему в умеренном климате, требуется не более 5 г соли в день.

- — **Сколько есть, чтобы не толстеть? Как рассчитать объем порции?**

My Plate - это схематическое изображение того, что должно быть на вашей тарелке по возможности каждый прием пищи, а именно: примерно 30% овощей, 20% фруктов, 20% приходится на разные источники белка (бобовые, мясо, рыба, орехи), оставшиеся 30% - это крупы, предпочтительно цельнозерновые. Параллельно необходимо потреблять молочные продукты как основной источник кальция, при этом их доля должна быть сопоставима стакану рядом с тарелкой.

- — **Принцип рационального питания - сбалансированное питание**

Памятка

- — **Принципы рационального питания**

Соблюдение энергетического баланса. Учет двигательной активности. У каждого своя норма исходя из его ежедневной нагрузки. Количество энергии, поступающее в организм с пищей, должно соответствовать энерготратам организма в течение суток.

- — **Энергетическое равновесие в питании**

Один из принципов рационального питания — энергетическое равновесие — предполагает соответствие энергетической ценности суточного рациона энерготратам организма, не больше и не меньше. Количество энергии, поступающее в организм с пищей, должно соответствовать энерготратам организма в течение суток.

- — **Осенний рацион**

Питание осенью имеет свои особенности. Конечно, меню всегда должно быть разнообразным и сбалансированным, но именно осенью нужно обращать особенное внимание на то, чтобы организм получил достаточно витаминов и макроэлементов. Ведь впереди долгая холодная зима, ежедневные вирусные и бактериальные атаки, отсутствие солнца и стрессы – всё это требует больших затрат сил и энергии.

- — **Неделя здорового питания**

Питание является важнейшим условием здорового образа жизни и сохранения здоровья. Решение вопросов неполноценного питания и борьба с алиментарно-зависимыми заболеваниями — цивилизационный вызов, требующий совместных усилий органов государственной власти, медицинских работников, ученых, представителей пищевой индустрии и общественных организаций.

- — **Грудное вскармливание – это ...!**

Грудное молоко — свежий, стерильный, идеальной температуры, готовый к употреблению продукт для малыша. Оптимальный состав грудного молока наилучшим образом удовлетворяет потребности растущего организма в белках, жирах, углеводах, витаминах, микроэлементах, в связи с чем ребёнок не нуждается во введении дополнительных продуктов питания (прикорма) до 4-6 месяцев жизни.

- — **Памятка Плюсы грудного вскармливания для малыша**

- — **Памятка Что есть во время беременности**

- — **Памятка Правильное меню на каждый день**

- — **Влияние питания на репродуктивное здоровье**

Независимо от пола человека, организм нуждается в полноценных животных белках: молочной продукции, яйцах, рыбе и мясе. Для мужского организма больше подойдет мясо, так как оно содержит большое количество веществ, влияющих на репродуктивные функции мужской половой системы. Для женского полезнее рыба и молочные продукты, они сбалансированно поддерживают гормональную женскую систему.

- — **В чем польза инжира?**

Инжир — это плод фикуса, который относится к семейству тутовых. У него сладкий вкус, розовая мякоть, хрустящие съедобные семена. Свежий инжир быстро портится, поэтому его часто сушат, чтобы сохранить. В результате получаются сладкие и питательные сухофрукты, которые можно есть круглый год.

- — **Скрытый сахар**

«Скрытый» сахар – невидимый враг для здоровья и фигуры, очень важно уметь распознать его, чтобы обезопасить себя. Сахар – одна из самых популярных и древних добавок. В былые времена позволить его могли не все, да и только в ограниченных количествах. А древние предки человека вообще получали сахар только в составе употребленных ягод и фруктов. Это происходило лишь в сезон созревания плодов. С развитием промышленности человечество научилось добывать сладкий продукт из: свеклы, сока сахарного клена, тростника, бобов, сладких видов пальм, риса, агавы, березового сока.

- — **Сезон бахчевых**

Август месяц полосатых и желтых ягод - арбузов и дынь. Чем же они полезны, а может быть вредны? Разберемся. Полезные составляющие арбуза

- — **Продукты для профилактики тромбоза**

Образование тромбов – нормальный процесс, но очень сложный. После того, как тромб выполнил свою функцию, и стенка сосуда зажила, он рассасывается. Однако бывают случаи, когда в некоторых жизненно важных частях нашего тела, таких как сердце,

легкие или мозг, образуются сгустки крови (тромбы) без повреждения сосудов. Эти тромбы, если их не устранить вовремя, могут вызвать серьезные осложнения: инфаркт и инсульт, тромбоз глубоких вен в ногах или повреждения почек. Тромбоз – серьезная проблема, которая может возникнуть у каждого. Чтобы в будущем не принимать препараты, займитесь профилактикой, например, добавьте в рацион эти продукты.

- — **Яблочные оладушки**

Рецепт вкусных оладьев из яблок

- — **Чем полезны яблоки?**

19 августа – Яблочный Спас - ежегодный праздник. С этого дня было разрешено употреблять яблоки. Плоды освещали в церкви и заготавливали на зиму. Какова их польза и кому могут навредить эти фрукты?

- — **Вредные и полезные продукты для сердца**

Сердечно-сосудистая система выполняет ключевую роль в работе человеческого организма. Важнейшая ее функция — питание кислородом всех органов и тканей. На ее состояние оказывает влияние множество факторов, одни из которых практически не зависят от воли человека (наследственность, генетическая предрасположенность, экология, стресс и т.д.), другие же находятся в его ведении – питание.

- — **Питание для щитовидной железы**

Щитовидная железа играет огромную роль в жизнедеятельности всего организма, она как «маленький дирижёр» управляет деятельностью организма. Гормоны, которые она вырабатывает, регулирующие половую и психическую деятельность, обмен веществ, работу сердечно-сосудистой системы и ЖКТ. Для полноценного функционирования щитовидной железы необходимы йод, селен и аминокислота тирозин – без этих веществ не может происходить важный синтез гормонов, вырабатываемых в этой железе. Поэтому в рационе обязательно должны быть продукты, их содержащие.

- — **Чем полезна ирга (коринка)**

Ирга – природное поливитаминное средство, оказывающее положительное влияние на организм человека: иммуностимулирующее; общеукрепляющее; успокаивающее; противоопухолевое; вяжущее; тонизирующее; антимикробное; антиоксидантное, понижает свертываемость крови.

- — **Салат из цуккини с молодой морковью и изюмом**

Сочетание овощей с сухофруктами – не самое распространенное в нашей кухне, а напрасно. Добавление в салаты изюма, кураги, фиников, вяленых клюквы или вишни – это очень удачное решение. Если фрукты суховаты, заранее замочите их в заправке, слегка добавив сока цитрусовых.

- — **Кабачок – полезные свойства**

Кабачок - родственник огурца и тыквы. Имеет нейтральный, чуть сладковатый вкус и запах, поэтому он перенимает вкус «соседей» по блюду, придавая еде особую нежную консистенцию. Кабачки можно есть сырыми или запекать, тушить, жарить, мариновать и консервировать. Они прекрасно сочетаются с крупами, фруктами, жареной рыбой и курицей. Запекание в духовке является самым «бережным» способом приготовления этого овоща, при этом сохраняется максимальное количество полезных веществ.

- — **Огуречная вода**

Огуречная вода – новый символ здорового питания. Как такового рецепта нет: просто берем хороший, сочный огурец, в идеале – только что сорванный с грядки, моем, нарезаем вдоль тонкими ломтиками, кладем в кувшин, заливаем чистой питьевой негазированной водой и даем настояться ночь в холодильнике.

- — **Огурец: что нужно знать о зеленом овоще**

Огурец – ценный низкокалорийный продукт (14 ккал на 100 г). Основную часть огурца составляет вода (95 %), содержащая природный адсорбент, впитывающий и выводящий яды из организма. Это натуральное очищающее вещество, является природным сорбентом, который естественным путем очищает кишечник.

- — **Грудное вскармливание – почему это важно**

Научные исследования последних десятилетий выявляют новые свойства грудного молока и грудного вскармливания. Оно оказывает положительное влияние на физическое, умственное, психоэмоциональное и речевое развитие ребенка, закладывает основы здоровья малыша на многие годы вперед.

- — **Профилактика йододефицитных состояний**

Йододефицитные заболевания (ЙДЗ) являются одними из наиболее распространенных неинфекционных заболеваний человека. Более чем для 1,5 млрд. жителей Земли существует повышенный риск недостаточного потребления йода, у 600 млн. человек имеется увеличенная щитовидная железа (так называемый эндемический зоб), а у 40 миллионов - выраженная умственная отсталость в результате йодной недостаточности.

- — **Фарш - разбираемся в правилах выбора**

Производство, условия транспортировки и хранения, а также классификация мясного фарша регулируются ГОСТ Р 55365-2012. Заглянув в этот нормативный документ, можно узнать достоверную информацию о допустимом количестве жира в продукте, его калорийности и правильной маркировке.

- — **Фастфуд без вреда для здоровья**

Чтобы отказаться от фастфуда, необходимо начать самостоятельно готовить вкусные блюда.

- — **Питание для здоровья мозга**

В обычной жизни мы воспринимаем пищу лишь в качестве источника сил и способа получить удовольствие. Но вещества, содержащиеся в продуктах, каждый день оказывают влияние на все функции организма, включая активность нашего мозга. Сегодня мы расскажем о продуктах, которые помогут вам улучшить работу мозга и нормализовать функцию внимания.

- — **5 продуктов для отличного настроения**

Нет плохому настроению Для профилактики стресса и депрессии включай в рацион эти продукты.

- — **Подсаливание пищи за столом повышает риск преждевременной смерти**

Добавление соли к пище за столом — это распространенное пищевое поведение, которое напрямую связано с долгосрочным предпочтением людей соленой на вкус пищи.

- — **Как рассчитать норму воды в день?**

Сегодня поговорим о нашей любимой воде и о том, как рассчитать свою индивидуальную норму. Если у вас нормальный вес, то рекомендовано 25-30 мл жидкости на 1 кг массы тела. То есть если вы весите 60 кг, то выпивать нужно $30 \times 60 = 1800$ мл или 1,8 л в день. Если вы имеете избыточный вес и не планируете худеть, расчет такой — 30 мл жидкости на 1 кг рекомендуемой (идеальной) массы тела. Обратите внимание: не фактического вашего веса, а рекомендуемого! Как его определить?

- — **Чем полезен квас?**

Квас – традиционный славянский напиток, который улучшает обмен веществ, благотворно влияет на сердечно-сосудистую и пищеварительную системы.

- — **Что не надо есть натощак**

Каким вы видите идеальный завтрак? Йогурт? Легкий салат с помидорами? Однако не все знают, что некоторые продукты не рекомендуется употреблять натощак.

- — **Нейтральные пищевые добавки**

Нейтральные пищевые добавки считаются относительно безвредными, но некоторые из них могут стать причиной обострения тех или иных заболеваний.

- — **Вредные пищевые добавки**

Среди всех пищевых добавок вредных добавок намного больше, чем полезных. К ним относятся не только синтетические вещества, но еще и натуральные. Вред пищевых добавок может быть велик, особенно если их употреблять с продуктами регулярно и в больших количествах.

- — **Полезные пищевые добавки**

Под маркировкой Е скрывается не только вредная и опасные вещества, а и безобидные и даже полезные вещества. Многие пищевые добавки – это экстракты натуральных продуктов и растений. Возьмем, например, яблоко в нем содержится много веществ, которые обозначают буквой Е. Такие как, аскорбиновая кислота – Е300, пектин – Е440, рибофлавин – Е101, уксусная кислота – Е260

- — **Пищевые добавки. Что это?**

В наше время сложно найти продукты питания, в которых не содержится пищевых добавок. Их кладут даже в хлеб. Исключением является натуральная еда – мясо, крупы, молоко и зелень, но даже в этом случае нельзя быть уверенными, что в них нет химии. Нередко обрабатывают консервантами фрукты, что позволяет надолго сохранить товарный вид.

- — **Фруктовый сезон – вся правда о сезонном питании летом**

В преддверии лета напоминаем о том, как правильно формировать рацион: какие сезонные фрукты выбрать, чем лучше утолять жажду, а также что полезно есть в жаркое время года, а от каких продуктов следует отказаться.

- — **Восстановление нарушенных функций глотания и употребления пищи и жидкостей**

- — **Спасительный союз**

Витамины и минералы принимают активное участие во всех биологических процессах. Они способствуют полноценному росту и развитию, обеспечивают эффективную работу обменных процессов, влияют на иммунитет и внешний вид. Для их полноценного усвоения, питательные вещества должны дополнять и усиливать действие друг друга, а не конфликтовать между собой. Посмотрим, как они помогают или мешают друг другу.

- — **Тарелка здорового питания**

- — **Лук и чеснок охраняют от рака!**

Кто-то скажет: «Фу лук, чеснок, воняет!». А зря, по данным некоторых исследований, у людей, так называемых любителей чеснока и лука наблюдается значительное снижение возможности заболевания несколькими типами рака, по сравнению с людьми, не употребляющими эти продукты.

- — **Витаминная недостаточность...**

Весной все недомогания, утомляемость принято относить на счет отсутствия или нехватки витаминов (гиповитаминоз, авитаминоз). От дефицита тех или иных витаминов больше всего страдают дети и те, кто регулярно подвергается воздействию стресса, а также пожилые люди.

- — **Лечебное питание при бронхиальной астме**

Бронхиальная астма (БА) является заболеванием, характеризующимся хроническим воспалением дыхательных путей, наличием респираторных симптомов, таких как свистящие хрипы, одышка, заложенность в груди и кашель, которые варьируют по времени и интенсивности, и проявляются вместе с периодически преходящим спазмом дыхательных путей.

- — **Питание в цифрах**

Питание должно быть разнообразным – это необходимо для насыщения организма макронутриентами (белки, жиры, углеводы) и микронутриентами (витамины и минеральные вещества) для нормального функционирования. Все эти вещества содержатся в продуктах питания животного и растительного происхождения в разном количестве.

- — **Витамин С важен для организма**

4 апреля 1932 года американский биохимик Чарльз Глен Кинг впервые выделил витамин С. Данный витамин очень важен для жизнедеятельности человеческого организма. Он играет основную роль в образовании коллагена, который необходим для роста и восстановления клеток ткани, десен, кровеносных сосудов, костей и зубов, а также способствует усвоению организмом железа.

- — **Почему дети толстеют?**

Ответ на этот вопрос довольно прост – ребенок ест больше, чем необходимо для его энергозатрат, т.е. вес человека регулируется двумя факторами: движение и питание. Но не так все просто, вопрос почему он ест больше, чем необходимо? Вот в этом и надо разобраться. Одна из причин – это неправильный рацион питания, богатый легкими углеводами и жирами (вкусности, сладости и лакомства с большим содержанием жиров, соли и сахара). Они съедаются в больших количествах, а ощущения сытости не дают или дают, но ненадолго, поэтому постоянно хочется есть. При этом еще присутствует недостаток движения (компьютерные игры, интернет и соцсети), которые приходят на смену активным играм во дворе.

- — **Питание школьника**

Несоблюдение основ здорового питания школьников приводит к недостаточности питательных веществ, а значит, к снижению внимания, слабости и переутомляемости, ухудшению памяти и работы мозга, ослаблению иммунитета, в результате организм становится легко доступным для вирусных и инфекционных заболеваний.

- — **Питание детей раннего возраста**

Для детей старше года потребность в основных пищевых ингредиентах определяется их возрастом.

- — **Как правильно питаться при высоком уровне стресса**

Важно научиться отличать эмоциональный голод от физиологического.

- — **Витаминная недостаточность...**

Весной все недомогания, утомляемость принято относить на счет отсутствия или нехватки витаминов (гиповитаминоз, авитаминоз). От дефицита тех или иных витаминов больше всего страдают дети и те, кто регулярно подвергается воздействию стресса, а также пожилые люди. Витамины необходимы для поддержания работы всех основных функций и систем организма: крепости костей, заживления ран, поддержания нормального состояния сосудов, иммунного статуса и др.

- — **Меньше соли - больше здоровья**

Как снизить потребление соли?

- — **ВОЗ рекомендует: сократите потребление соли**

Соль состоит из натрия и хлора – двух элементов, которые необходимы нашему организму. Натрий отвечает за водный баланс и помогает пищеварению, а хлор участвует в образовании соляной кислоты желудочного сока.

- — **Ожирение – что нужно знать**

Рассказывает врач-диетолог, руководитель лаборатории изучения и коррекции пищевого поведения отдела фундаментальных и прикладных аспектов ожирения ФГБУ «НМИЦ ТПМ» Минздрава России Софья Олеговна Елиашевич.

- — **Как помочь организму в масленицу**

Главное правило – не переедать.

- — **Как не повысить холестерин в Масленичную неделю**

В России идёт масленичная неделя. Главное блюдо Масленицы – блины - в эту неделю станет основным на многих столах. Но, как предупреждают врачи, их неумеренное употребление может привести к повышению холестерина и проблемам со здоровьем. Впрочем, некоторые отказывают себе в лишнем блинчике на Масленицу, опасаясь плохого «холестерина».

- — **Омега-3 на защите здоровья**

Каждый из нас много слышал о том, что кислота Омега-3, которая содержится в рыбе жирных сортов, оказывает большую пользу для сердца и сосудов. Но мало кто знает, какая именно рыба является полезной для нашего сердца и какие у нее преимущества. Варианты включают лосось, тунец, скумбрия, озерная форель, сельдь, сардины.

- — **Что такое магний и зачем он нужен?**

Магний многофункционален, он участвует во всем - от синтеза ДНК до контроля уровня инсулина и глюкозы. Это один из главных электролитов. 99% его содержится в костях, мышцах, мягких тканях. Кровь забирает примерно 1% магния стабильно. По статистике почти половина населения испытывают дефицит магния. А по некоторым другим данным это и вовсе 2/3.

- — **Вредная еда и переедание**

Все мы любим что-нибудь «вредное» (чипсы, сухарики, конфеты, мороженое или шоколад). В основном это продукты промышленного производства. Продукты промышленного производства еще можно отнести к ультрапереработанным – это готовые к употреблению сразу или в разогретом виде (фаст-фуды).

- — **Правильное питание – шаг к сохранению репродуктивного здоровья**

Организм человека нуждается в полноценном правильном питании. Оно поможет сбалансировать гормональный статус и сохранить репродуктивное здоровье. Организм как мужской, так и женский нуждается в полноценных животных белках: молочной продукции, яйцах, рыбе и мясе.

- — **Безглютеновая диета – польза или вред?**

Популярность диеты, исключающая потребление продуктов, содержащих глютен, растет с каждым днем. Давайте попробуем разобраться, что это такое глютен и кому он вреден, а для кого безопасен.

- — **Правильное питание – шаг к сохранению репродуктивного здоровья**

Как ни крути, а организм человека нуждается в полноценном правильном питании. Правильное питание поможет сбалансировать гормональный статус и сохранить репродуктивное здоровье. Организм как мужской, так и женский нуждается в полноценных животных белках: молочной продукции, яйцах, рыбе

- — **Как отказаться от углеводов. Советы психолога**

Многие диетологи предлагают существенно ограничить употребление углеводов — а то и вовсе исключить их из ежедневного рациона. Следует признать, что подобные диеты действительно работают, но какой ценой? Как это будет влиять на эмоциональное состояние, если углеводы перестанут поступать в организм с пищей?

- — **А вы знаете как выглядит «сахарное лицо»?**

"Мы – то, что мы едим", – говорил Гиппократ. И действительно: съеденное отражается не только на фигуре, но и на лице. Уже появились научные термины: "молочное", "глютеновое" лицо. Но особую тревогу вызывает лицо "сахарное".