

**2024**  
ГОД СЕМЬИ

Кузбасский центр  
Общественного здоровья и  
Медицинской профилактики



# Неделя продвижения здорового образа жизни

1 - 7 апреля 2024 года



Важным аспектом укрепления здоровья, увеличения продолжительности жизни населения, профилактики неинфекционных заболеваний и преждевременной смертности является здоровый образ жизни (ЗОЖ)

**ЗОЖ**— это:

- оптимальное поведение и мышление человека, которое обеспечивает ему охрану и укрепление здоровья
- индивидуальная система привычек, которая обеспечивает необходимый уровень жизнедеятельности для решения личных проблем и запросов
- система жизни, которая обеспечивает достаточный и оптимальный обмен человека со средой и тем самым позволяет сохранить здоровье на безопасном уровне

# Факторы, определяющие здоровье человека



# Принципы здорового образа жизни



# Здоровое питание

Здоровое питание в полной мере и в правильном соотношении обеспечивает поступление в организм всех необходимых питательных веществ: белков, углеводов, жиров, витаминов, микроэлементов и минералов



Здоровое питание способствует укреплению иммунитета, сохранению хорошей физической формы, снижает риск развития неинфекционных заболеваний – сердечно-сосудистых, желудочно-кишечных, инсульта, рака, диабета

# Основные питательные вещества

**Белки животного происхождения:** рыба, яйца, мясо нежирное, молоко  
**Растительный белок:** зерновые, бобовые, соя, грибы, авокадо

**Жиры:** мясо, сало, молоко, сыр, жирная морская рыба, семечки, орехи, растительные и сливочные масла

**Углеводы:** крупы, мука, крахмал, макаронные изделия, овощи, фрукты, орехи, картофель, сахар, мед, бобовые,



# Состав здорового рациона



Правильно  
наполненная  
тарелка избавляет  
нас от  
необходимости  
подсчета калорий и  
взвешивания



**Энергетическое равновесие = контроль массы тела**

**ОЧЕНЬ ЧАСТО** Неочищенные злаки и растительные масла

**0-2 ПОРЦИИ** Молочные продукты

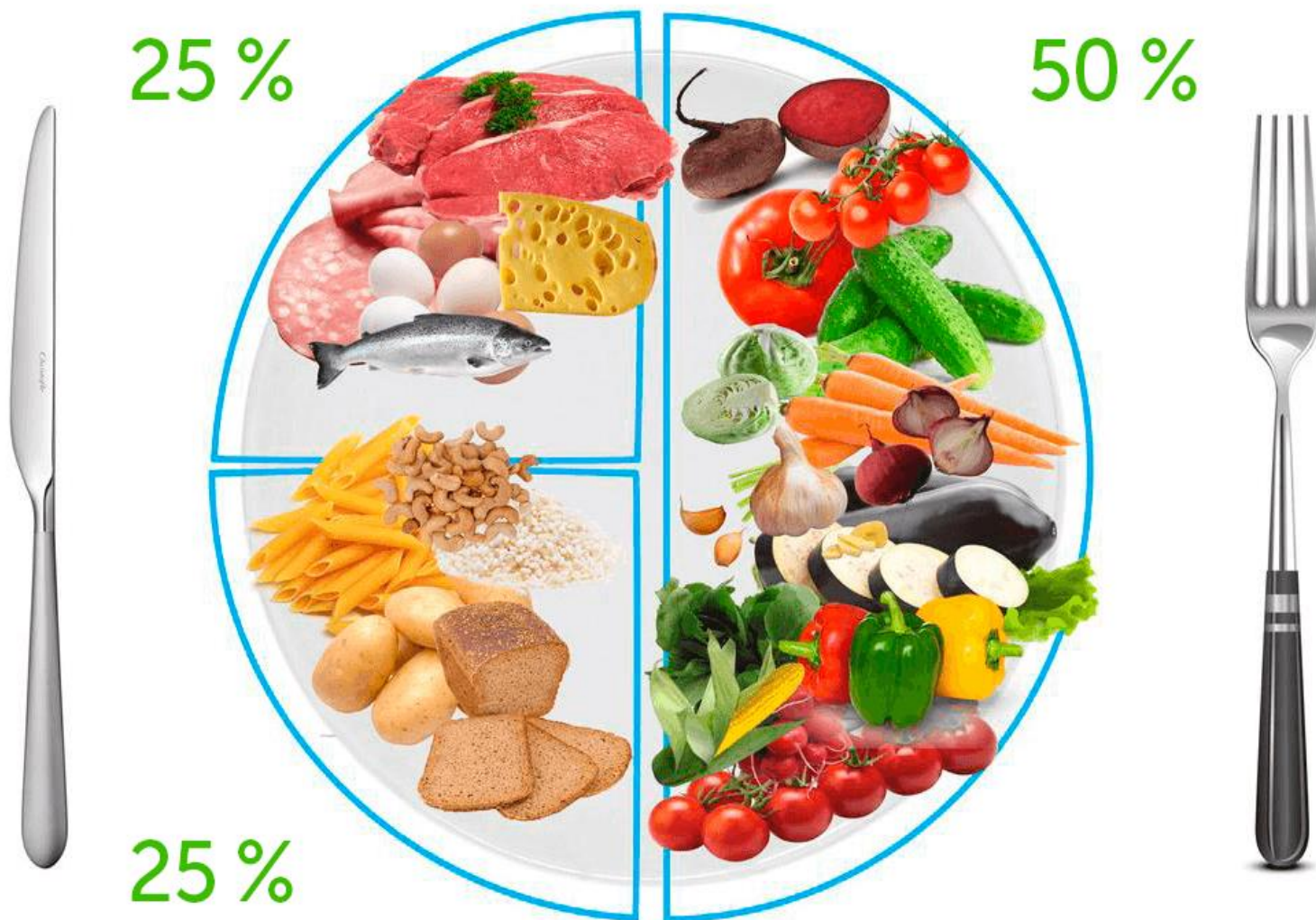
**1-3 ПОРЦИИ** Орехи и бобовые

**ОЧЕНЬ РЕДКО** Сливочное масло, хлеб, картофель, сахар

**1-2 ПОРЦИИ** Рыба, птица, яйца

**2-3 ПОРЦИИ** Фрукты и овощи

# Идеальная тарелка питания





# Основные принципы здорового питания



Составлять сбалансированный разнообразный ежедневный рацион



Не злоупотреблять алкоголем. Лучше вовсе отказаться от него



Употреблять продукты из цельного зерна и хлеб грубого помола



Отказаться от сладких и газированных напитков



Использовать низкокалорийный йогурт, немного растительного масла для заправки



Употреблять не менее 500 г фруктов и овощей в сутки



Употреблять жирную рыбу 2-3 раза в неделю, а красное мясо не чаще 1 раза в неделю



Сократить трансжиры, долю насыщенных жиров, соли, сахара

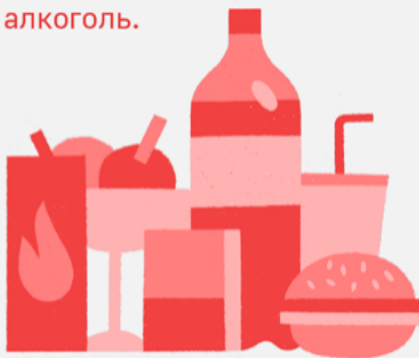
# Принципы здорового питания



- 1 Следите за суточным потреблением калорий с учетом веса.
- 2 Ешьте не менее 400 г свежих овощей и фруктов в день (без учета картофеля).
- 3 Следите за количеством употребляемых жиров: не более 30 % от суточной нормы калорий.
- 4 Употребляйте не более 50 г свободных сахаров\* и не более 5 г соли в сутки.
- 5 Ешьте сваренную или приготовленную на пару пищу.

\* Все сахара, добавляемые или присутствующие естественным образом в продуктах.

**!** По возможности, исключите: сладкую газировку и энергетики; жирное, соленое, жареное; кондитерские изделия; фастфуд; алкоголь.



**Рекомендации по индивидуальному составу здорового питания можно получить у врача-диетолога.**

1,7 миллиона случаев смертей можно было бы ежегодно предотвратить в случае сокращения потребления соли до рекомендуемого уровня менее 5 г в день

Взрослый здоровый человек может потреблять ежедневно не более 25 г сахара, это 5–6 чайных ложек без горки с учетом добавленного сахара

ежедневно не более

# Правила питания

- Примите за правило прекращать трапезу до того, как почувствуете себя сытым
- Контролируйте размер своей порции, не переедайте, ешьте медленно, тщательно пережевывая пищу
- Избегайте съедобные субстанции, похожие на натуральную еду – чипсы, крабовые палочки, картофель, лапшу быстрого приготовления
- Читайте на этикетке состав продуктов – если там больше 5 ингредиентов, оставьте продукт на прилавке
- Употребляйте пищевые волокна – сырые овощи и фрукты, зерновые продукты, пищевые отруби
- Потребляйте достаточно воды (30 мл на кг веса), но не увлекайтесь потреблением большого количества жидкости
- Питайтесь не менее 3 раз в день, обязательно завтракайте
- Ужинайте не позднее, чем за 2-3 часа до сна

# Неконтролируемое потребление вредных продуктов питания приводит к риску развития заболеваний:



Ожирение



Заболевания сердца и сосудов



Сахарный диабет



Инсульты



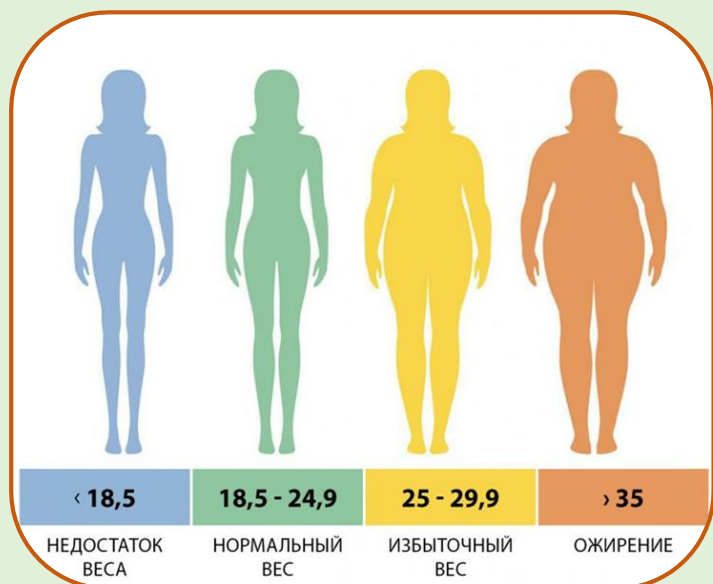
Онкологические заболевания



Болезни костей и суставов

# Избыточный вес

- Увеличение нагрузки на сердце даже в состоянии покоя
- Чтобы доставить кислород к жировой и соединительным тканям человека с избыточным весом, частота пульса должна увеличиться на 50-60%
- Болезни позвоночника и суставов
- Сахарный диабет 2 типа
- Сокращение продолжительности жизни



Контролируйте свой вес:  
ИМТ=вес (кг): рост (м<sup>2</sup>)

Следите за объемом талии

## Объем талии (ОТ)

норма:

менее **94 см** для мужчин

менее **80 см** для женщин



**ОТ > 88 см у женщин,**  
**ОТ > 102 см у мужчин**

**серьезный повод задуматься о своем здоровье**

# Микронутриенты

## Витамины

## Минералы

Жирорастворимые

Водорастворимые



# Физическая активность

**Физическая активность (ФА)** – это любое движение тела, производимое скелетными (поперечно-полосатыми) мышцами, которое требует расхода энергии, включая активность во время работы, игр, выполнения домашней работы, поездок



Здоровым лицам необходимо заниматься **умеренной ФА** не менее 150 минут в неделю (30 минут в день, 5 дней в неделю)

или

**интенсивной ФА** не менее 75 мин в неделю (15 минут в день, 5 дней в неделю)

# Лица, которым необходимо медицинское обследование для разрешения занятий интенсивной физической активностью

- Курящие
- Лица, имеющие сердечно-сосудистые заболевания (ССЗ) в настоящее время
- Лица, имеющие два или более из следующих факторов риска развития ИБС:
  - Артериальная гипертония
  - Повышенный уровень холестерина
  - Семейный анамнез ССЗ
  - Сахарный диабет
  - Ожирение
- Мужчины старше 40 лет
- Женщины старше 50 лет





# Рекомендации по физической активности для пациентов с избыточной массой тела и ожирением

- Предпочтительна ФА низкой и умеренной интенсивности
- Необходимо начинать тренировки медленно, по времени 5-10 минут одно занятие
- Далее продолжительность занятия должна увеличиваться
- Если снижение веса является основной целью, то следует поощрять ежедневную аэробную активность.
- Для поддержания массы тела рекомендуется ФА умеренной интенсивности более 300 минут в неделю



# Позитивный настрой

Быть энергичным, хорошо себя чувствовать, жить полноценной жизнью до глубокой старости, прожить как можно дольше – только на 15 % зависит от генов, а более чем на 60% от образа жизни, который вы выбираете

Дайте отдых своей нервной системе!



Выбирайте прогулки на природе, игры с детьми, физическую активность, занятия медитацией.

Оторвитесь от гаджетов!

Стройте крепкие отношения с окружающими - с семьей, друзьями, коллегами, соседями



Тренируйте память!  
Читайте, учите наизусть стихи или иностранные языки



Занимайтесь и вдохновляйтесь своим любимым делом!  
Благодарите себя и других!



Зарегистрируйтесь на сайте  
TAKZDOROVO.RU и получите  
доступ ко всем сервисам сайта

8 (3842) 442270  
ocmp42.ru  
t.me/prof42

ocmp@kuzdrav.ru  
zdorovkuzbass.ru  
vk.com/ocmp42

## Официальный портал Минздрава России о ВАШЕМ здоровье!

**#ТЫ СИЛЬНЕЕ**  
МИНЗДРАВ  
УТВЕРЖДАЕТ

### Ваш личный навигатор на пути к здоровью:

- где и как получить медицинскую помощь
- все о современном подходе к профилактике, диагностике и лечению заболеваний
- расчет калорий и необходимого уровня физической активности
- полезные рекомендации для будущих мам и пап
- рецепты счастливого долголетия
- и многое другое

