



ЗДОРОВЫЕ ПРИВЫЧКИ

ВИТАМИН D: ПОЛЬЗА И ИСТОЧНИКИ



Территориальный отдел Управления Роспотребнадзора по Новгородской области в Валдайском районе информирует о том, что октябрь 2024 года является месяцем здорового питания (16 октября - Всемирный день здорового питания).

Актуальность темы здорового питания и санитарной безопасности воды и пищи объясняется необходимостью защиты здоровья населения и предотвращения заболеваний, возникающих из-за неправильного питания и низкого качества продуктов. Контроль санитарных условий и обеспечение доступа к качественным пищевым продуктам и безопасной воде помогают снизить риски инфекционных заболеваний. Кроме того, важным аспектом является повышение осведомленности граждан о принципах здорового питания, что положительно сказывается на общественном здоровье и укрепляет доверие к органам контроля.



5 ПРИВЫЧЕК ДЛЯ ДОЛГОЙ И ЗДОРОВОЙ ЖИЗНИ



✓ ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

- **Употребление продуктов, положительно влияющих на здоровье**
(овощи, фрукты, орехи, цельное зерно, полезные жиры и жирные кислоты омега-3)
- **Снижение употребления продуктов с потенциально негативным влиянием на организм**
(красное и обработанное мясо, подслащенные сахаром напитки, трансжиры и соль)



✓ ЗДОРОВАЯ МАССА ТЕЛА

Индекс массы тела (ИМТ) в интервале от 18,5 до 24,9
ИМТ = ВЕС / РОСТ²



✓ УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

Наличие как минимум 30 минут физической активности в день



✓ КУРЕНИЕ

ОТ ВРЕДНОЙ ПРИВЫЧКИ СТОИТ ОТКАЗАТЬСЯ.

«Здорового» курения или безопасного для здоровья числа выкуриваемых сигарет не существует



✓ АЛКОГОЛЬ

ОТ ВРЕДНОЙ ПРИВЫЧКИ СТОИТ ОТКАЗАТЬСЯ.

Ни один уровень потребления алкоголя не улучшает здоровье.
Употребление даже малых доз алкоголя негативно влияет на здоровье

Твой Роспотребнадзор



ЗДОРОВЫЕ ПРИВЫЧКИ

ВИТАМИН РР: ПОЛЬЗА И ИСТОЧНИКИ



- ПОДДЕРЖИВАЕТ ОКИСЛИТЕЛЬНЫЕ ПРОЦЕССЫ
- УЛУЧШАЕТ ЦИРКУЛЯЦИЮ КРОВИ

- СНИЖАЕТ УРОВЕНЬ ВРЕДНОГО ХОЛЕСТЕРИНА
- СПОСОБСТВУЕТ ЗАЖИВЛЕНИЮ ТКАНЕЙ

ПОЛЬЗА

- НЕОБХОДИМ ДЛЯ ПРОИЗВОДСТВА ГОРМОНОВ

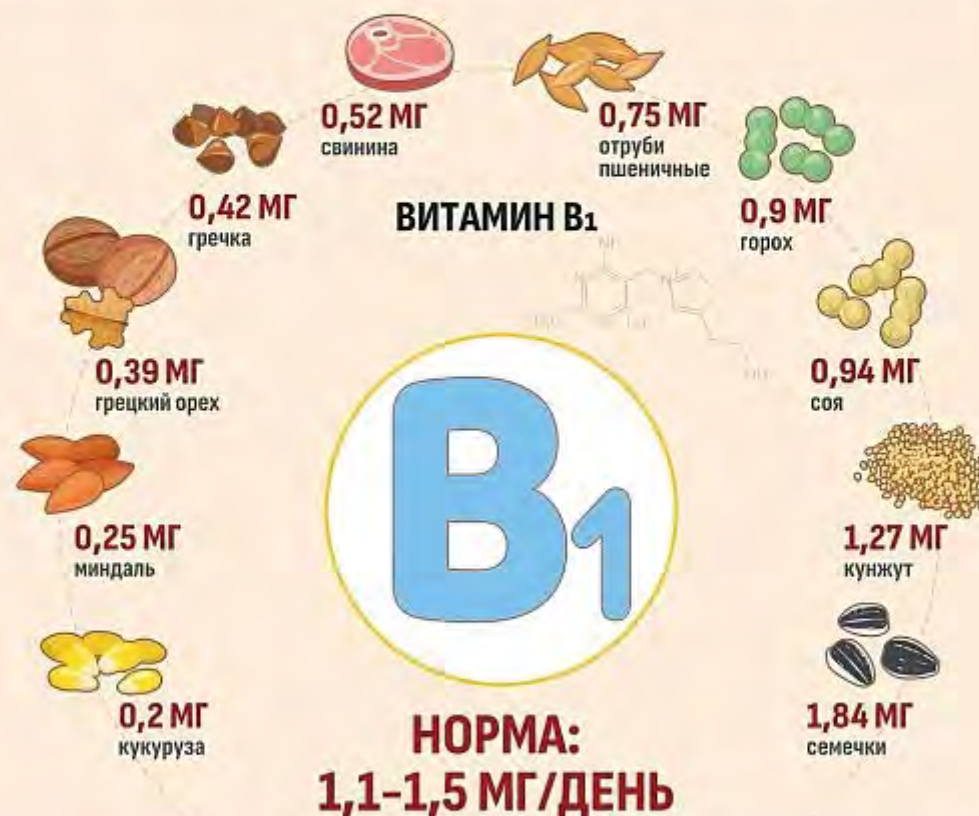
- УЛУЧШАЕТ ПИЩЕВАРЕНИЕ
- ПРЕДОТВРАЩАЕТ РАННЕЕ СТАРЕНИЕ

Ваш Роспотребнадзор



ЗДОРОВЫЕ ПРИВЫЧКИ

ВИТАМИН В₁: ПОЛЬЗА И ИСТОЧНИКИ



- ВЛИЯЕТ НА РАЗВИТИЕ ОРГАНИЗМА
- ОТВЕЧАЕТ ЗА НАЛИЧИЕ АППЕТИТА

- БЛОКИРУЕТ ПРОЦЕССЫ СТАРЕНИЯ
- УЧАСТВУЕТ В МЕТАБОЛИЗМЕ УГЛЕВОДОВ

ПОЛЬЗА

- УЛУЧШАЕТ ПАМЯТЬ И ВНИМАНИЕ
- РЕГУЛИРУЕТ НАСТРОЕНИЕ

- ПОДДЕРЖИВАЕТ РАБОТУ ПИЩЕВАРЕНИЯ

Ваш Роспотребнадзор



ЗДОРОВЫЕ ПРИВЫЧКИ

ВИТАМИН В₂: ПОЛЬЗА И ИСТОЧНИКИ



- УЧАСТВУЕТ В СОЗДАНИИ ЭНЕРГИИ
- УЛУЧШАЕТ ПОГЛОЩЕНИЕ КИСЛОРОДА

- ЗАДЕЙСТВОВАН В ВЫРАБОТКЕ КРАСНЫХ КРОВЯНЫХ ТЕЛЕЦ И КЛЕТОК КОСТНОГО МОЗГА

ПОЛЬЗА

- КОНТРОЛИРУЕТ РАБОТУ СИСТЕМ ОРГАНИЗМА

- УЧАСТВУЕТ В СИНТЕЗЕ ГОРМОНОВ И ФЕРМЕНТОВ

Ваш Роспотребнадзор



ЗДОРОВЫЕ ПРИВЫЧКИ

ВИТАМИН В₅: ПОЛЬЗА И ИСТОЧНИКИ



- ПОДНИМАЕТ ЖИЗНЕННЫЙ ТОНУС
- УЧАСТВУЕТ В МЕТАБОЛИЗМЕ ЖИРНЫХ КИСЛОТ

- ПОМОГАЕТ УСВОЕНИЮ ДРУГИХ ВИТАМИНОВ

ПОЛЬЗА

- УЧАСТВУЕТ В СИНТЕЗЕ ГОРМОНОВ И ФЕРМЕНТОВ

- ПОДДЕРЖИВАЕТ ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОЦЕССЫ

Ваш Роспотребнадзор



ЗДОРОВЫЕ ПРИВЫЧКИ

ВИТАМИН В₆: ПОЛЬЗА И ИСТОЧНИКИ



- СПОСОБСТВУЕТ ОБМЕНУ БЕЛКОВ И ЖИРОВ
- ПОМОГАЕТ ВЫРАБАТЫВАТЬ АНТИТЕЛА

- БЛАГОТВОРНО ВЛИЯЕТ НА НЕРВНУЮ СИСТЕМУ

ПОЛЬЗА

- СНИЖАЕТ УРОВЕНЬ ГЛЮКОЗЫ

- УЧАСТВУЕТ В ПРОИЗВОДСТВЕ КРАСНЫХ КРОВЯНЫХ ТЕЛЕЦ

Ваш Роспотребнадзор



ЗДОРОВЫЕ ПРИВЫЧКИ

ВИТАМИН В₉: ПОЛЬЗА И ИСТОЧНИКИ



- ОТВЕЧАЕТ ЗА ОБРАЗОВАНИЕ НОВЫХ КЛЕТОК
- ПОМОГАЕТ СИНТЕЗИРОВАТЬ АМИНОКИСЛОТЫ И ФЕРМЕНТЫ

- БЛАГОТВОРНО ВЛИЯЕТ НА ПИЩЕВАРИТЕЛЬНУЮ СИСТЕМУ

ПОЛЬЗА

- СНИЖАЕТ ВЕРОЯТНОСТЬ ВРОЖДЕННЫХ ДЕФЕКТОВ ГОЛОВНОГО МОЗГА

- УКРЕПЛЯЕТ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТУЮ СИСТЕМУ И ИММУНИТЕТ

Ваш Роспотребнадзор



ЗДОРОВЫЕ ПРИВЫЧКИ

ВИТАМИН Е: ПОЛЬЗА И ИСТОЧНИКИ



• РЕГУЛИРУЕТ
ОБМЕН ВЕЩЕСТВ

• ПРЕДУПРЕЖДАЕТ
ОБРАЗОВАНИЕ
ХОЛЕСТЕРИНА

• УКРЕПЛЯЕТ
ИММУННУЮ СИСТЕМУ

• ВЛИЯЕТ НА СИНТЕЗ
ГОРМОНОВ

• ЗАЩИЩАЕТ
ОРГАНИЗМ
ОТ СТРЕССА

• УСКОРЯЕТ
ЗАЖИВЛЕНИЕ РАН

ПОЛЬЗА

• ПОДДЕРЖИВАЕТ
ТОНУС
КАПИЛЛЯРОВ

• СНИЖАЕТ
УРОВЕНЬ САХАРА

• ВЛИЯЕТ НА
КЛЕТОЧНОЕ
ДЫХАНИЕ

• ВОССТАНАВЛИВАЕТ
ФУНКЦИИ ОРГАНОВ

Ваш Роспотребнадзор



ВИТАМИН С

**НОРМА:
90 МГ/ДЕНЬ**

45 МГ капуста

50 МГ яблоко

40 МГ лимон

25 МГ помидор

20 МГ картофель

150 МГ зеленый перец

250 МГ красный перец

200 МГ смородина

1200 МГ шиповник

Chemical structure of Vitamin C (Ascorbic acid): C(C(C(=O)O)O)O

ПОЛЬЗА

- УКРЕПЛЯЕТ ИММУННУЮ СИСТЕМУ
- УЧАСТВУЕТ В СИНТЕЗЕ КОЛЛАГЕНА
- ВЫВОДИТ ТОКСИНЫ
- ЗАЩИЩАЕТ ОТ СТРЕССА
- ВЛИЯЕТ НА СИНТЕЗ ГОРМОНОВ
- РЕГУЛИРУЕТ ОБМЕН ВЕЩЕСТВ
- УСКОРЯЕТ ЗАЖИВЛЕНИЕ РАН
- УЛУЧШАЕТ ЖЕЛЧЕОТДЕЛЕНИЕ

Ваш Роспотребнадзор



ЗДОРОВЫЕ ПРИВЫЧКИ

В ЧЕМ БОЛЬШЕ ВСЕГО ВИТАМИНА А?



ПОДДЕРЖИВАЕТ
ЗРЕНИЕ

УЛУЧШАЕТ
МЕТАБОЛИЗМ

НОРМАЛИЗУЕТ
СИНТЕЗ БЕЛКОВ

УКРЕПЛЯЕТ
ИММУНИТЕТ

ПОЛЬЗА

ОСУЩЕСТВЛЯЕТ
ПРОФИЛАКТИКУ
БЕСПЛОДИЯ

ОЗДОРОВЛИВАЕТ
КОЖНЫЕ ПОКРОВЫ

УЧАСТВУЕТ
В ОБМЕНЕ ВЕЩЕСТВ

Ваш Роспотребнадзор



ЗДОРОВЫЕ ПРИВЫЧКИ

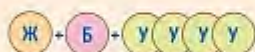
ЗДОРОВЫЙ РАЦИОН

✓ ЕШЬТЕ 4-5 РАЗ В ДЕНЬ
С ПРОМЕЖУТКАМИ
3-4 ЧАСА МЕЖДУ
ПРИЕМАМИ ПИЩИ

✓ ПЕЙТЕ 1,5-2 Л
ЖИДКОСТИ В ДЕНЬ

ОПТИМАЛЬНЫЙ БАЛАНС

- один жирок
- один белок
- четыре углевода



✓ ОТДАВАЙТЕ
ПРЕДПОЧТЕНИЕ
МЕДЛЕННЫМ УГЛЕВОДАМ:
КРУПЫ, ОВОЩИ,
ЦЕЛЬНОЗЕРНОВОЙ ХЛЕБ,
НЕКОТОРЫЕ ФРУКТЫ

ПРАВИЛЬНО РАСПРЕДЕЛЯЙТЕ КАЛОРИИ

- завтрак 25-30%
- обед 30-35%
- ужин 20-25%

✓ НЕ МЕНЕЕ 400 Г ОВОЩЕЙ
И ФРУКТОВ В ДЕНЬ (ИЛИ ПЯТЬ
ПОРЦИЙ РАЗМЕРОМ С ЛАДОНЬ).
ОНИ СНИЖАЮТ РИСК
ВОЗНИКНОВЕНИЯ СЕРДЕЧНО-
СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ
И АВИТАМИНОЗА

ОГРАНИЧЬТЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ

- сахара до 25 г (5 чайных ложек)
- соли до 5 г (1 чайная ложка)
- быстрых углеводов:
белый хлеб и выпечка,
промышленные
сладости, фастфуд



Ваш Роспотребнадзор



ЗДОРОВЫЕ ПРИВЫЧКИ

ЙОД: ПОЛЬЗА И ИСТОЧНИКИ



РЕГУЛИРУЕТ
ОБМЕН ВЕЩЕСТВ

УКРЕПЛЯЕТ
НЕРВНУЮ
СИСТЕМУ

КОНТРОЛИРУЕТ
РОСТ КЛЕТОК

КОНТРОЛИРУЕТ
ПРОЦЕСС
АДАПТАЦИИ

ПОЛЬЗА

СТИМУЛИРУЕТ
КРОВООБРАЩЕНИЕ

НОРМАЛИЗУЕТ
РАБОТУ ПЕЧЕНИ

СТАБИЛИЗИРУЕТ
СЕРДЕЧНЫЙ РИТМ

УЧАСТВУЕТ
В ТЕПЛООБМЕНЕ

Ваш Роспотребнадзор



ЗДОРОВЫЕ ПРИВЫЧКИ

ПИТАНИЕ 65+

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ПОМОЖЕТ ИЗБЕЖАТЬ ОПАСНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ, КОТОРЫЕ РАЗВИВАЮТСЯ В ПОЖИЛОМ ВОЗРАСТЕ: ПОДАГРЫ, ОСТЕОПОРОЗА, САХАРНОГО ДИАБЕТА, АТЕРОСКЛЕРОЗА.

ЧТО МЕНЯЕТСЯ В ОРГАНИЗМЕ С ВОЗРАСТОМ



Замедляется обмен веществ, снижается физическая активность.



Снижается скорость регенерации тканей.



Возрастает процент жира в теле, мышечной массы становится меньше.

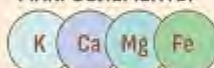


Возрастает потребность в минеральных веществах и витаминах:



Истончаются кости и межпозвоночные диски.

МАКРОЭЛЕМЕНТЫ



ВИТАМИНЫ



КАК ИЗМЕНИТЬ РАЦИОН



Ограничить животные жиры: жирные сорта мяса, птицы, сало, колбасные изделия, молочные продукты с высоким процентом жирности.



Употреблять продукты, богатые солями магния и калия (пшено, рис, овсяная крупа, чернослив, курага, капуста, морковь, свекла, картофель, орехи).



Ограничить простые сахара.



Ввести в рацион источники витаминов С и Р (отвар шиповника, апельсины, сладкий красный перец, черноплодная рябина, смородина, петрушка, укроп, зеленый лук, крыжовник).



Ограничить поваренную соль (до 5 г в день).



Употреблять достаточно витаминов группы В (хлеб из муки грубого помола, зернобобовые культуры, крупы).



Ввести в рацион растительные масла и жирную рыбу.



Употреблять кисломолочные продукты с пониженной жирностью, обогащенные про- и пребиотиками.



Есть 4–5 раз в день. Пищу готовить без добавления жира (отваривать, запекать и готовить на пару).



Ввести в рацион сырые и отварные овощи, фрукты, отрубной и цельнозерновой хлеб, богатые пищевыми волокнами.

Ваш Роспотребнадзор



ЗДОРОВЫЕ ПРИВЫЧКИ

ПИТАНИЕ ШКОЛЬНИКА

СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ



ПРИЕМ
ПИЩИ

**3-4 РАЗА
В СУТКИ**



КАЛОРИЙНОСТЬ
ЗАВТРАКА

**20-25%
ОТ ДНЕВНОГО
РАЦИОНА**



НА ЗАВТРАК
ОБЯЗАТЕЛЬНО

**ГОРЯЧЕЕ БЛЮДО
И НАПИТОК
КАША, ОМЛЕТ**



КАЛОРИЙНОСТЬ
ОБЕДА

**≥ 30%
ОТ ДНЕВНОГО
РАЦИОНА**



ОБЯЗАТЕЛЬНО
ПРИСУТСТВОВАТЬ
В РАЦИОНЕ

**МЯСО, МАСЛО,
МОЛОКО, ХЛЕБ,
КРУПЫ, ФРУКТЫ
И ОВОЩИ**



СООТНОШЕНИЕ

**МЕЖДУ БЕЛКАМИ,
ЖИРАМИ
И УГЛЕВОДАМИ
1:1:4**



ПОТРЕБЛЯТЬ
В СУТКИ

**НЕ БОЛЬШЕ
5 г соли
20 г САХАРА**



НУЖНО
ИСКЛЮЧИТЬ
ИЗ РАЦИОНА

**ПРОДУКТЫ
С УСИЛИТЕЛЯМИ
ВКУСА
И КРАСИТЕЛЯМИ**



Ваш Роспотребнадзор



ЗДОРОВЫЕ ПРИВЫЧКИ

ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

- ✓ **ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ РАЦИОНА ПИТАНИЯ = ЭНЕРГОЗАТРАТАМ ОРГАНИЗМА**
- ✓ **РАЗНООБРАЗНОЕ ПИТАНИЕ, ЧТОБЫ ОРГАНИЗМ ПОЛУЧАЛ ВСЕ НЕОБХОДИМЫЕ ВИТАМИНЫ И МИНЕРАЛЫ**
- ✓ **СБАЛАНСИРОВАННЫЙ РАЦИОН: СООТНОШЕНИЕ БЕЛКОВ, ЖИРОВ И УГЛЕВОДОВ В ДЕНЬ 1:1:4**
- ✓ **РЕЖИМ ПИТАНИЯ: ЕСТЬ В ОДНО И ТО ЖЕ ВРЕМЯ. ТРИ ПОЛНОЦЕННЫХ ПРИЕМА ПИЩИ (ЗАВТРАК, ОБЕД, УЖИН) И ДВА ПЕРЕКУСА**
- ✓ **ПИТЬЕВОЙ РЕЖИМ. В ДЕНЬ НУЖНО ВЫПИВАТЬ 1,5–2 Л ЧИСТОЙ ВОДЫ**



ПРОДУКТЫ



фастфуд
чипсы
сладкие газированные напитки
пакетированные соки
полуфабрикаты
торты, пирожные
алкоголь
колбасно-сосисочные изделия
майонез, кетчуп
и другие магазинные соусы

фрукты, овощи, зелень
цельнозерновые продукты
мясо
рыба и морепродукты
яйца
молоко и молочные продукты
растительные масла
орехи, семена, бобовые

Ваш Роспотребнадзор



ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ О ВОДЕ

ЧЕЛОВЕК НА 70% СОСТОИТ ИЗ ВОДЫ

СКОЛЬКО НУЖНО ПИТЬ ВОДЫ



ВЕС ТЕЛА

×

**0,03
ЛИТРА**

0,03 ЛИТРА

=



КОЛИЧЕСТВО ВОДЫ

ЗАЧЕМ ОРГАНИЗМУ НУЖНА ВОДА?



ТРАНСПОРТИРУЕТ
ПИТАТЕЛЬНЫЕ
ВЕЩЕСТВА И КИСЛОРОД



ПОМОГАЕТ УСВАИВАТЬСЯ
ПИТАТЕЛЬНЫМ
ВЕЩЕСТВАМ



УЧАСТВУЕТ
В ПРЕОБРАЗОВАНИИ
ПИЩИ В ЭНЕРГИЮ



ПОДДЕРЖИВАЕТ
СТАБИЛЬНОСТЬ
ТЕМПЕРАТУРЫ ТЕЛА

Твой Роспотребнадзор