

# Здоровое питание - активное долголетие



**Данное направление поддерживается**



**Губернатором Волгоградской области Бочаровым А.И.**



**заместителем Губернатора Волгоградской области Шкариным В.В.**



**председателем комитета здравоохранения Волгоградской области Себелевым А.И.**

# Функции питания



## Энергетическая

Снабжение организма  
пластическими веществами



Снабжение организма  
биологически активными  
веществами



# Рейтинг стран, страдающих от ожирения (2013 г.)

(проценты от общего количества взрослого населения)

- |                               |                                       |
|-------------------------------|---------------------------------------|
| 1. Мексика - 32,8 %           | 11. Ливан - 28,2 %                    |
| 2. США - 31,8 %               | 12. Новая Зеландия, Словения - 27,0 % |
| 3. Сирия - 31,6 %             | 13. Сальвадор - 26,9 %                |
| 4. Венесуэла, Ливия - 30,8 %  | 14. Мальта - 26,6 %                   |
| 5. Тринидад и Тобаго - 30,0 % | 15. Панама, Антигуа - 25,8 %          |
| 6. Вануату - 29,8 %           | 16. Израиль - 25,5 %                  |
| 7. Ирак, Аргентина - 29,4 %   | 17. Австралия, Сент-Винсент - 25,1 %  |
| 8. Турция - 29,3 %            | 18. Доминика - 25,0 %                 |
| 9. Чили - 29,1 %              | 19. Россия - 24,9 %                   |
| 10. Чехия - 28,7 %            | 20. Венгрия - 24,8 %                  |

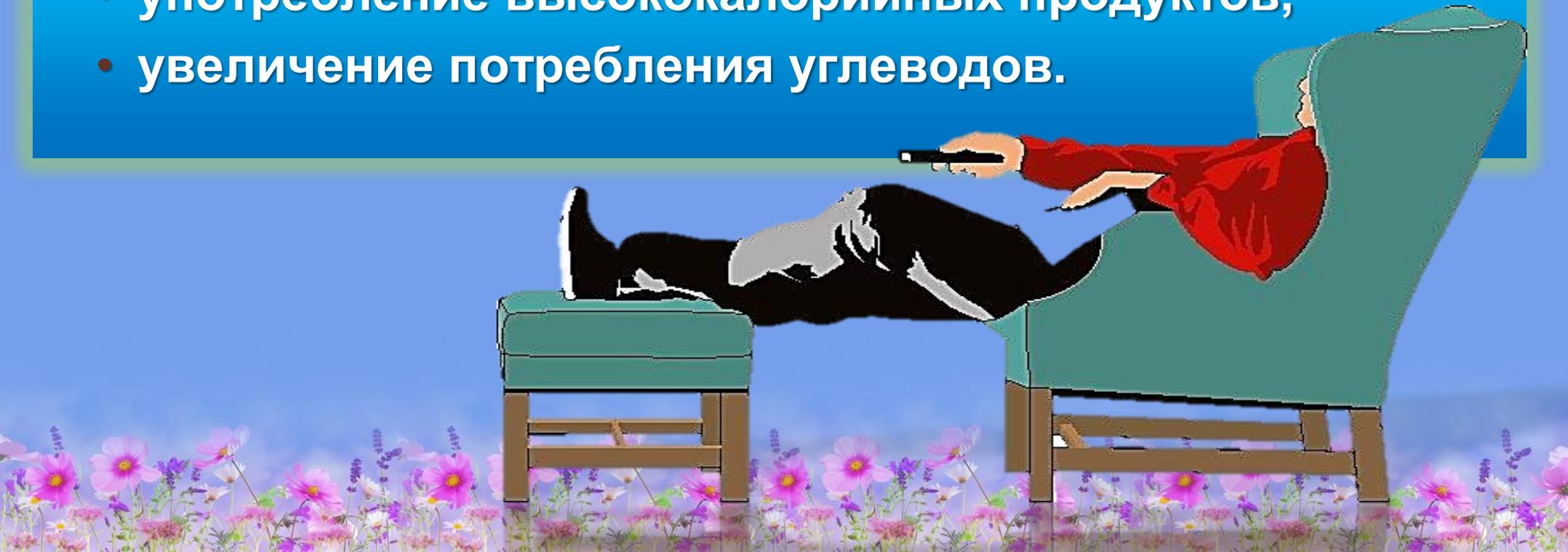
Количество полных людей с каждым годом возрастает, эксперты прогнозируют, что именно ожирение может стать эпидемией XXI века

# Причины избыточного веса

**1. Снижение физической активности (технический прогресс, малоподвижный образ жизни).**

**2. Погрешности в питании:**

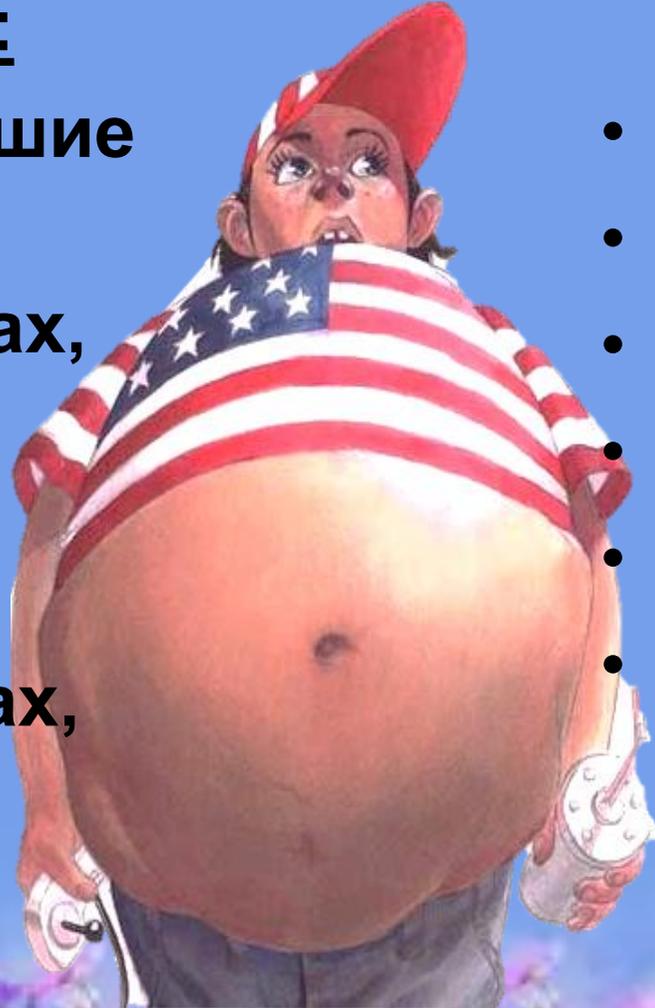
- **увеличение объема порций,**
- **употребление высококалорийных продуктов,**
- **увеличение потребления углеводов.**



# Американский образ жизни

## Слишком много:

- еды (сверхбольшие порции);
- сахара (в напитках, сладостях);
- жиров и холестерина (в мясных продуктах, фаст-фуде).



## Слишком мало:

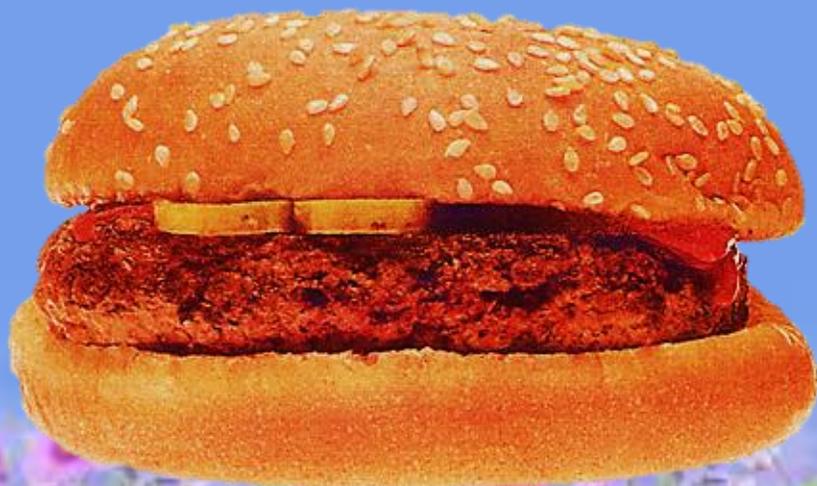
- фруктов;
- овощей;
- бобовых;
- орехов;
- цельного зерна;
- воды.

За сорок лет гамбургер увеличился на 23%,  
порция еды в ресторанах - на 27%,  
объем прохладительного напитка - на 52%.  
Объем порции чипсов вырос более чем в 2  
раза – на 60%.

1997



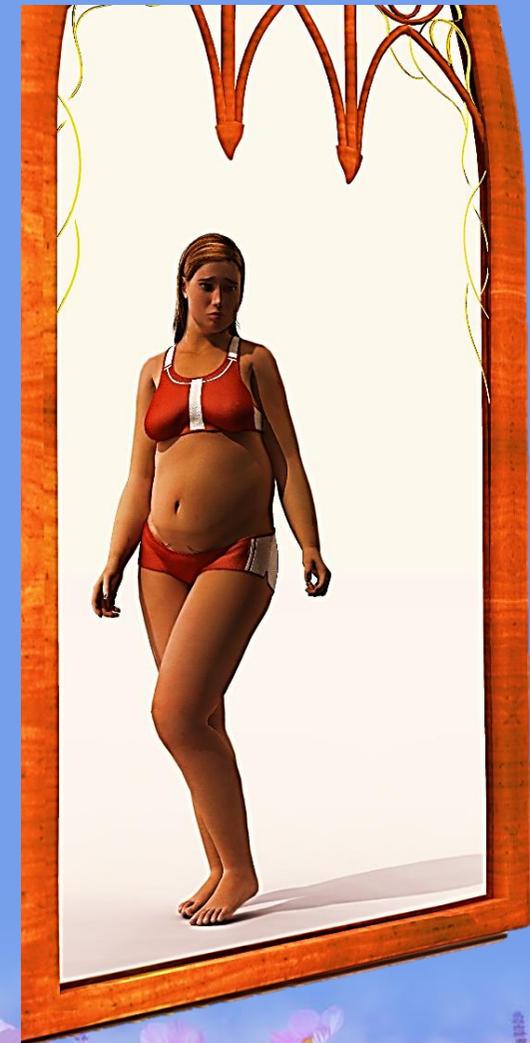
1957



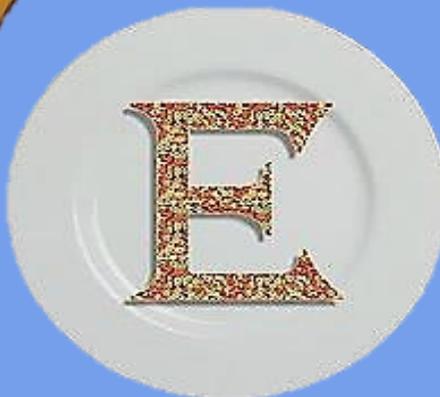
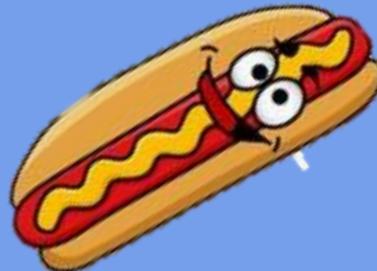
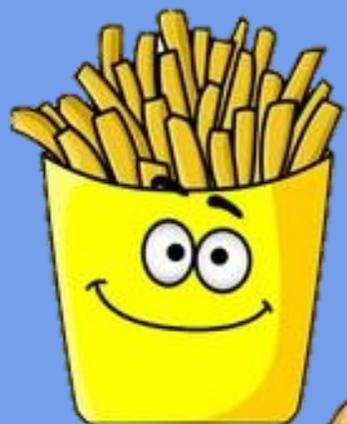
# Другая крайность неправильного питания - анорексия

**Это заболевание, чаще встречающееся у девушек, характеризуется преднамеренным отказом от приема пищи и значительным понижением веса, вызванное патологической уверенностью в своей полноте.**

**Такие девушки пытаются похудеть. А когда у них это не получается, они впадают в отчаяние, пытаются отказаться от еды вообще. Вот тут и начинается анорексия, которую довольно сложно остановить.**



# Вредная еда



# Фаст-фуд

(«быстрая еда»)

Некоторые из этих продуктов готовят на масле повторного использования.

Для быстрого увеличения веса в рацион животных, дешевое мясо которых используют в этих продуктах, добавляют гормоны, антибиотики и другие вещества.

Это провоцирует развитие аллергии.



На фоне других проблем высокая калорийность блюда кажется пустяком

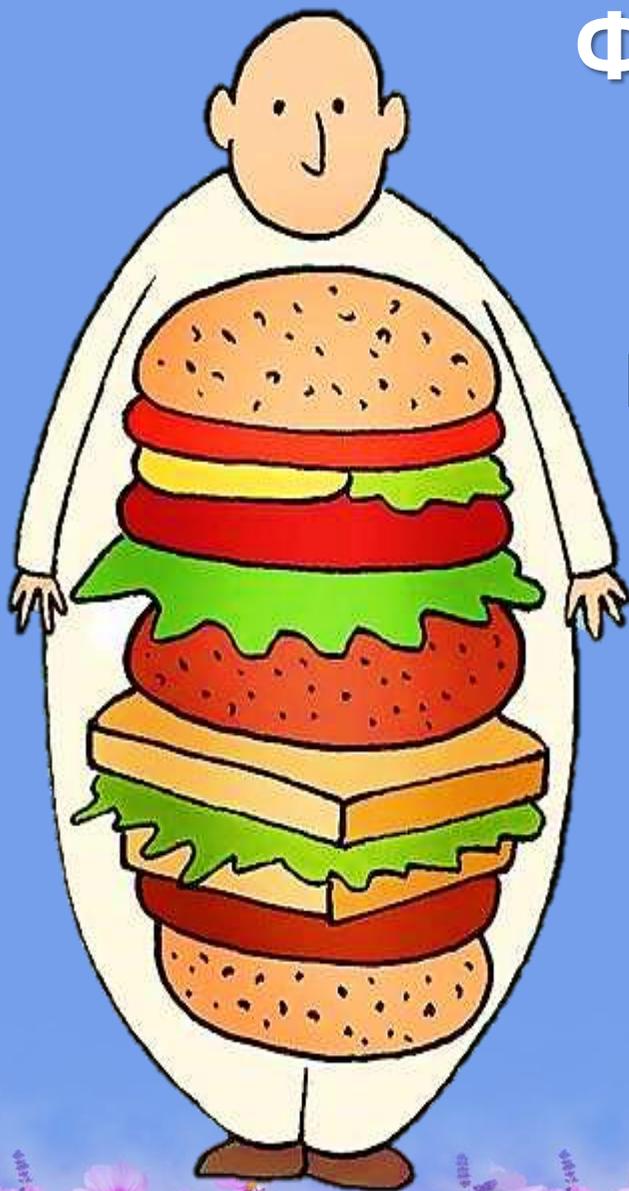
# Фаст-фуд - («быстрая еда»)



**это сомнительный белок, вездесущая соя, глутамат и целый спектр Е-компонентов: консервантов, стабилизаторов и синтетических красителей. Эти добавки раздражают нашу пищеварительную систему, притупляют чувство насыщения.**

**Вкусно?! Над этим "поработал" глутамат – «пищевое оружие» нашего века**

# Фаст-фуд – «быстрая еда»



**БЫСТРО** обеспечивает набор веса,  
**БЫСТРО** формирует привязанность,  
**БЫСТРО** ведет к потере здоровья,  
**БЫСТРО** снижает иммунитет.

**Не ВЫ едите фаст-фуд –  
это ОН вас ест!**

# Не стоит увлекаться такой пищей. Есть другие способы утоления голода:



**ПЛОТНЕЕ  
ПОЗАВТРАКАТЬ**



**ВЗЯТЬ  
ПИЦЦУ С  
СОБОЙ**



**ОТДАТЬ  
ПРЕДПОЧТЕНИЕ  
МОЛОЧНЫМ  
ПРОДУКТАМ**



**КУПИТЬ  
ОВСЯНОЕ  
ПЕЧЕНЬЕ И  
СОК**



**ПЕРЕКУСИТЬ  
ФРУКТАМИ**

**Быть здоровым – это модно и престижно!  
Все чаще проводятся различные кампании за  
здоровое питание, призывающие  
бойкотировать вредную еду.**



# Пицца быстрого приготовления (лапша, суп, пюре, каша)

Основу этих продуктов составляют загустители, имитаторы продуктов и вода. А вкусно оттого, что в них в большом количестве присутствуют усилители вкуса и ароматизаторы.

В такой пище слишком мало действительно полезных веществ для нормального функционирования организма. Чувство голода вскоре возвращается...



# Пища быстрого приготовления (лапша, суп, пюре, каша)

Следствием постоянного приема такой пищи являются болезни пищеварительной системы (гастрит, язва желудка, кишечника, заболевания поджелудочной железы и печени)



# Чипсы

Готовятся из пшеничной и кукурузной муки и смеси крахмалов, в том числе из генномодифицированной сои. Добавляют к этому всевозможные "вкусы" - бекона, сметаны и сыра, красной икры и даже "жареной картошки".



Представляют собой компоненты из линейки Е — пищевые ароматизаторы и усилители вкуса



# Картофель фри

Жареный в масле, представляет собой ударную дозу крахмала и жиров. Смесь пальмового и кокосового масла (фритюр), в которой готовят картофель, используется многократно.



За это время в ней образуются продукты распада жиров и сильные канцерогены, способные спровоцировать появление раковых опухолей.

Как правило, готовится из генномодифицированного картофеля

# Возможные проблемы

- **Питаясь чипсами и картошкой фри, вы скоро не сможете застегнуть любимые джинсы.**
- **Повышенный холестерин, атеросклероз, опасность инфарктов и инсультов, изменения в печени, развитие раковых опухолей.**



# Сладкая пища



Человек может съесть максимум 50 г сахара в день без опасности набить себе ожирение, проблемы с зубами и аллергические реакции. Но помимо "чистого" сахара, который мы кладем в чай или кофе, глюкоза с сахарозой поджидают нас, скажем, в том же кетчупе, в йогурте.

# Сладкие газировки

Наименее вредные элементы, входящие в состав таких напитков – это вода и сахар. Остальное – это кофеин, красители и консерванты. Ортофосфорная кислота "вымывает" из организма кальций. Углекислый газ позволяет быстрее распределить вредные компоненты по телу.



# Сладкие газировки

А в случае диетического варианта в напиток добавляют сахарозаменители - в основном, АСПАРТАМ.



При длительном хранении таких «газировок», особенно летом, аспартам распадается на метанол, формальдегид (канцерогены).



# Немного о **Coca-Cola**, **Pepsi-Cola** и прочих напитках, пришедших с Запада



**В США существуют  
полезные советы, как  
использовать эти средства в  
быту. Например, кока-колой  
можно прекрасно удалять  
пятна ржавчины с  
хромированного бампера,**

**а также коррозию в радиаторе автомашины, мыть  
стекла и даже раскрутить заржавевший болт.**

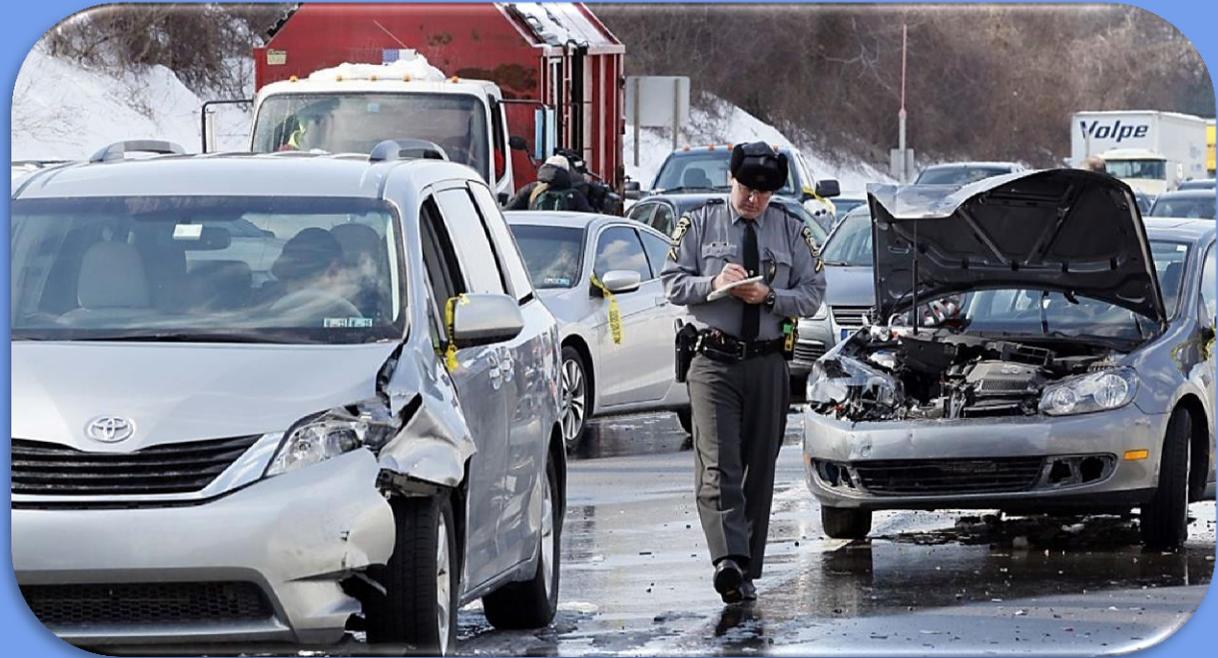


# Немного о **Coca-Cola**, **Pepsi-Cola** и прочих напитках, пришедших с Запада

В некоторых  
штатах США  
дорожная полиция  
всегда имеет в  
патрульной  
машине

**2 галлона Колы,**

**чтобы смывать кровь с шоссе после аварии.**



# Попкорн

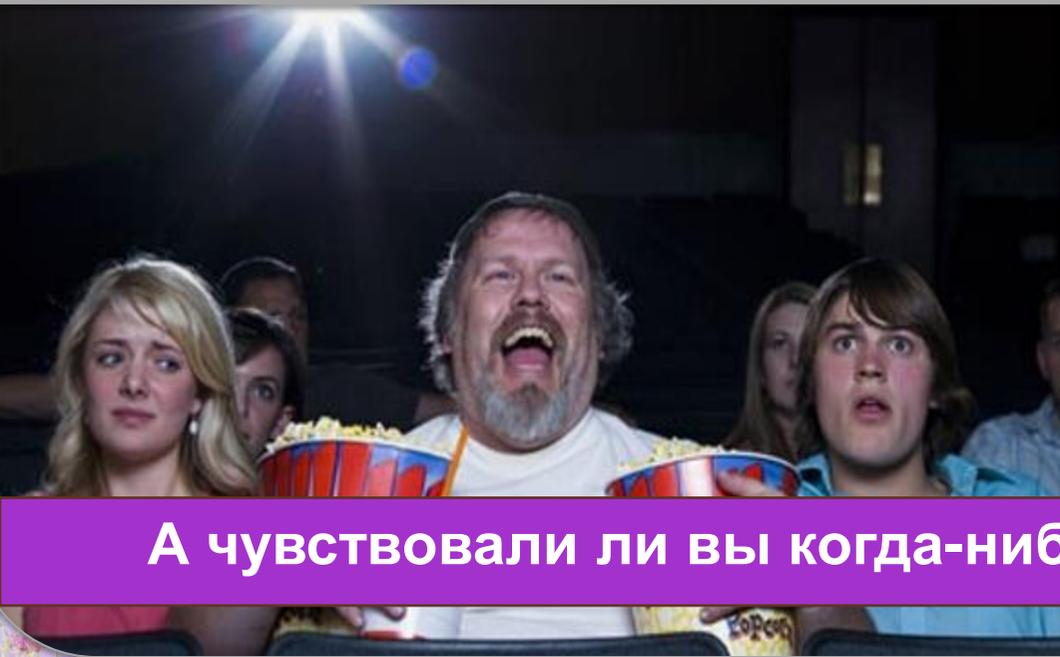


Сама по себе кукуруза никакой опасности для здоровья не представляет - да, углевод, да, содержит крахмалы, и калорийность для растительной пищи немалая - около 330 ккал на 100 г продукта. Зато она содержит клетчатку, витамины А, С, Е, фолиевую кислоту, железо, калий, магний, фосфор, цинк.





**Попкорн в кинотеатре – это еще и бескультурье!**



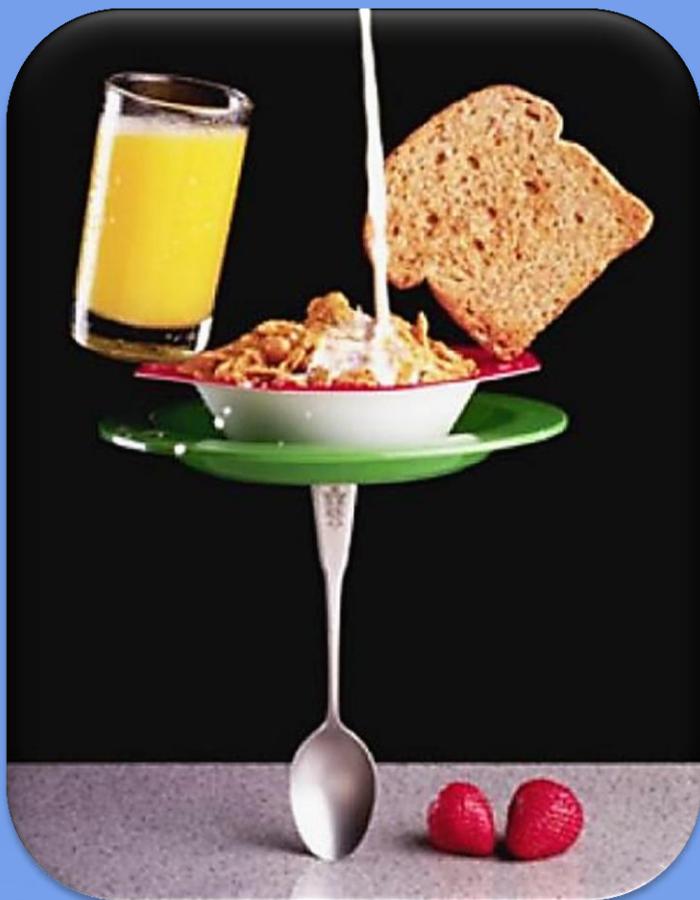
**А чувствовали ли вы когда-нибудь запах мышей в кинотеатре?**



# Семейные традиции Генетика



# Основные правила рационального питания:



- энергетическое равновесие;
- разнообразие;
- сбалансированность;
- соблюдение режима питания;
- безопасность;
- ограничение жирной пищи, сладкой, острой и соленой.



**Белки**

**Жиры**

**Углеводы**

**Полноценная  
пища**

**Вода**

**Минеральные соли**

**Витамины**

# Принцип «здоровой тарелки»

**20%**

Свежие фрукты  
или ягоды

200-250 г  
НАПИТОК



**30 %**

Овощи



**25%**

Зерновые или  
бобовые

**25%**

Источники  
белка: мясо,  
рыба, творог,  
яйца,  
морепродукты

## 2 трюка, которые помогут вам перестать переедать

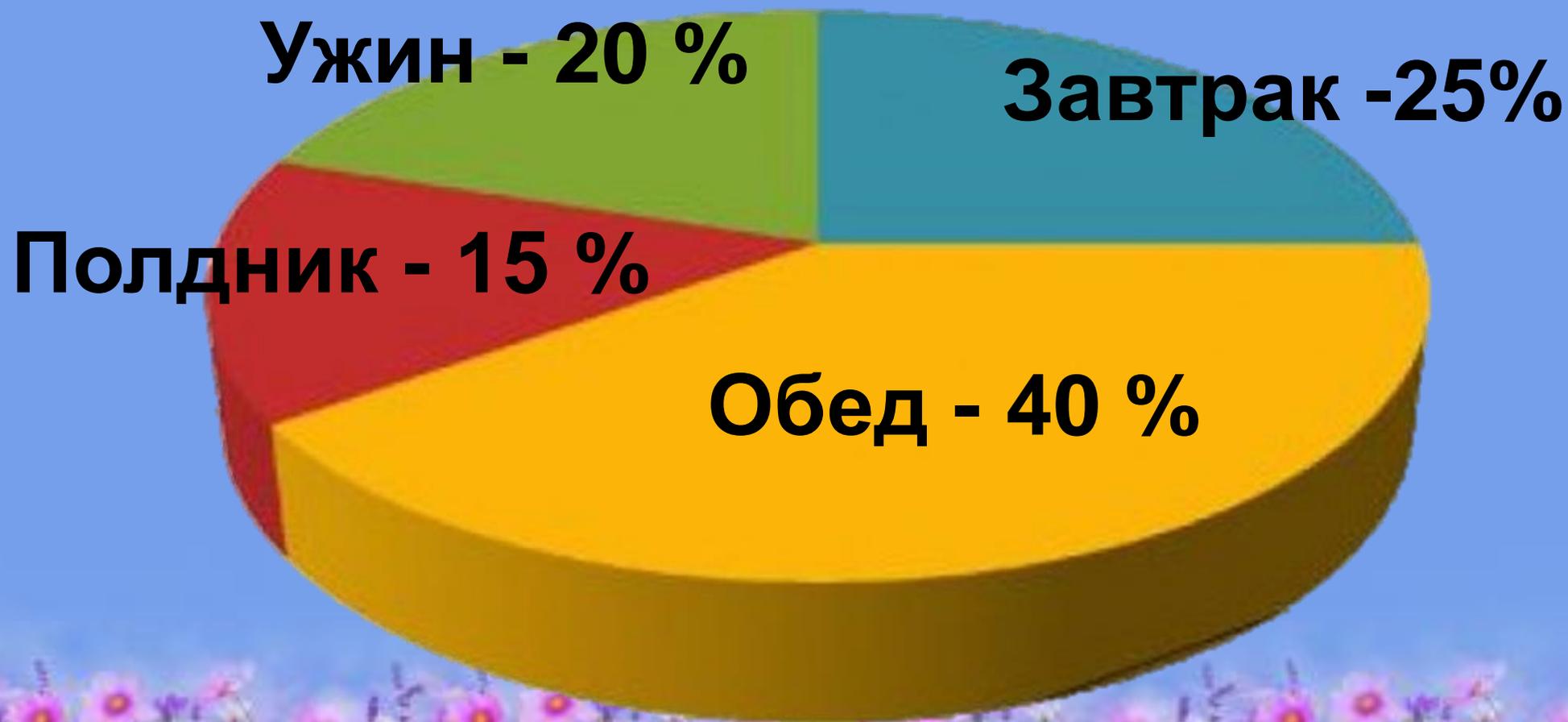


**Ешьте с маленькой тарелки (иллюзия, что на меньшей тарелке еды больше)**

**Выбирайте тарелки, контрастирующие с вашей пищей (иллюзия - на контраст еды накладывают меньше)**



# Правильное физиологическое распределение количества пищи по ее приемам в течение дня



# Полезные подарки



Эспандеры, гантели, степперы,  
велотренажеры и другие  
спортивные принадлежности



Спортивные гаджеты



Корзина фруктов



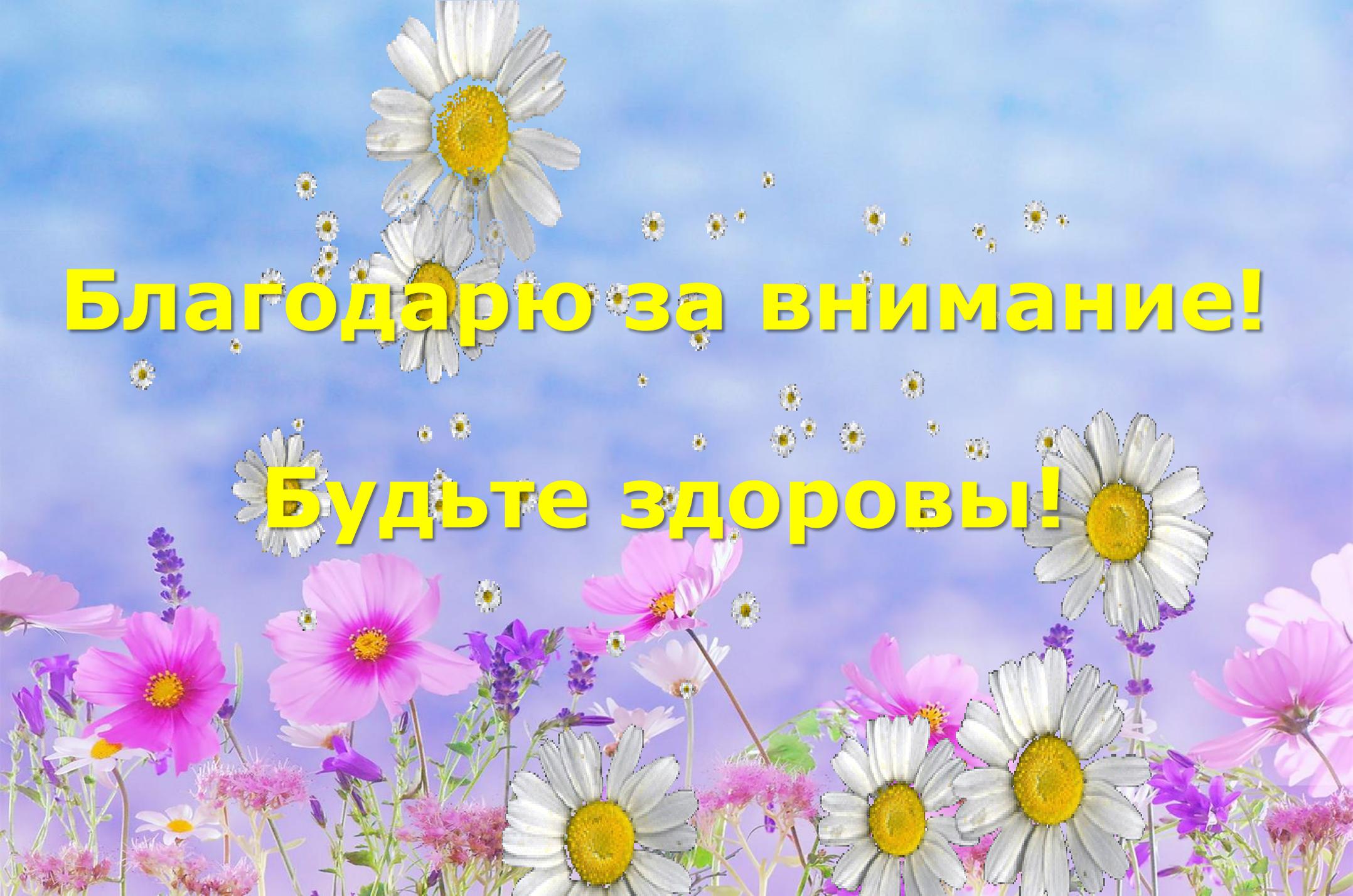
Ты что, с ума сошел?  
А в чем же еще?



Поверь мне, Карлсон,  
не в пирогах счастье.

**Есть, чтобы жить, или жить, чтобы есть?**





**Благодарю за внимание!**

**Будьте здоровы!**