

ПРОВЕРЬ СЕБЯ!

Вычислите свой индекс массы тела и сравните его с нижеприведенными цифрами.



ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ФАКУЛЬТЕТ
Телефон: +7 72 12 35 11 55
E-mail: pf_ksu@mail.ru
Ул. Карбышева, 7, корпус № 11
instagram: ksu_pedfak

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

6. Сохранить крепкую память и острый ум

Здоровое питание может помочь предотвратить развитие возрастного снижения памяти и старческого слабоумия.

Особенно важны:

- витамины D, C и E
- омега-3 жирные кислоты
- флавоноиды и полифенолы
- рыба и морепродукты

7. Помочь кишечным бактериям

В кишечнике обитает множество полезных бактерий, у них важная роль в обмене веществ и пищеварении.

Кишечным бактериям полезны:

- Ферментированные продукты, богатые пробиотиками (квашеная капуста, кефир).
- Клетчатка - содержится в бобовых, зерновых, фруктах и овощах.

$$\text{ИМТ} = \frac{\text{вес (кг)}}{\text{рост}^2 \text{ (м)}}$$

- ИМТ меньше 18,5 – дефицит массы тела. Усиьте питание.
- ИМТ в пределах от 18,5 до 25 – Ваш вес в норме. Вы потребляете достаточно калорий.
- ИМТ от 25 до 30 – лишний вес. Срочно уменьшите порции и увеличьте физические нагрузки.
- ИМТ более 30 – ожирение. Посоветуйтесь с врачом и немедленно измените свой рацион и займитесь подходящим для Вас видом спорта.



ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ



Почему важно правильно питаться?

У здорового питания есть много преимуществ. Когда мы правильно питаемся, снижается риск развития ожирения, диабета II типа, сердечно-сосудистых и некоторых видов онкологических заболеваний, мы лучше спим, чувствуем себя более энергичными и целеустремленными – и все это делает жизнь более здоровой, активной и счастливой!

Здоровое питание может:

1. Поддержать здоровый вес. Избыточный вес или ожирение повышают риск развития сахарного диабета II типа, остеопороза, некоторых видов рака. Цельные овощи и фрукты содержат меньше калорий, чем большинство промышленно обработанных пищевых продуктов. Питание без полуфабрикатов, фастфуда и ультрапереработанных пищевых продуктов – простой способ ограничить калорийность своего рациона.

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ МОЖЕТ:

2. Предотвратить развитие осложнений сахарного диабета II типа.

Здоровое питание может помочь человеку с диабетом II типа:

- похудеть, если требуется;
- контролировать уровень глюкозы в крови;
- поддерживать артериальное давление и холестерин в пределах целевых значений.

Людам с диабетом II типа особенно важно ограничить потребление продуктов с избытком сахара, соли и жареной пищи.

3. Снизить риск сердечно-сосудистых заболеваний, инфаркта, инсульта

! 80 % всех случаев сердечно-сосудистых заболеваний, инфарктов и инсультов можно предотвратить, если изменить образ жизни, больше двигаться и правильно питаться.

Добавить витамин E (это может предотвратить образование тромбов)

Источники витамина E:

- миндаль
- арахис
- фундук
- семена подсолнечника
- зеленые овощи
- растительное масло

Ограничить соль (это поможет снизить артериальное давление) Соль добавляют во многие обработанные продукты и продукты быстрого приготовления, и людям, которые контролируют артериальное давление, важно избегать их.



4. Сохранить здоровыми кости и зубы на всю жизнь

Для развития здоровых, крепких костей и зубов необходимо питание с достаточным содержанием кальция и магния.

Источники кальция:

- нежирные молочные продукты
- брокколи, цветная капуста
- рыбные консервы с костями
- тофу
- бобовые

Источники магния:

- листовые зеленые овощи
- орехи
- цельнозерновые продукты и семена