



МОСКОВСКАЯ  
МЕДИЦИНА

# Здоровое питание

как основа долголетия



# Здоровое питание как основа долголетия

Полноценное питание — достаточное потребление пищевых веществ и их рациональное соотношение

## Три уровня сбалансированности питания

**1** Баланс между энергетической ценностью (калорийностью) пищи и энергозатратами организма

**2** Обеспечение организма всеми необходимыми пищевыми веществами в необходимом количестве и соотношении

**3** Разнообразие рациона, соблюдение определенного режима питания

## Оптимальный уровень потребления:

	доля потребления	в сутки
белки	12-14%*	в среднем 1 г на 1 кг массы тела
жиры	не более 30%*	72-127 г (мужчины) 57-100 г (женщины)
углеводы	56-58%*	301-551 г (мужчины) 238-435 г (женщины)

\*% от суточной калорийности рациона

# Белки

Норма потребления белковых продуктов

Белки животного и растительного происхождения — рекомендованное содержание в рационе взрослого человека 1:1

## Ежедневно

Источники белков животного происхождения:

**300 г**

питьевых несладких молочных и кисломолочных продуктов пониженной жирности

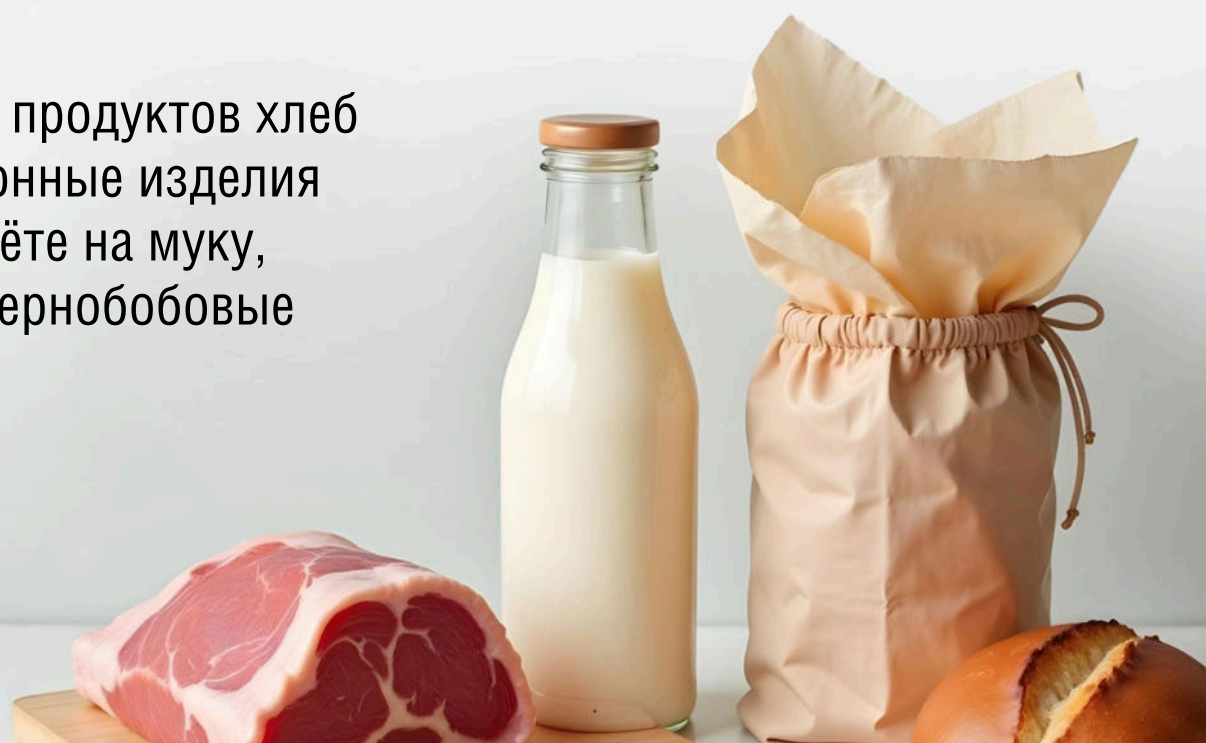
**200 г**

мяса и птицы, преимущественно нежирных сортов (кролик, индейка, цыпленок)

Источники белка растительного происхождения:

**250 г**

хлебных продуктов хлеб и макаронные изделия в пересчёте на муку, крупы, зернобобовые



## Еженедельно

Источники белков животного происхождения:

**145 г**

сыра\*

**360 г**

творога\*

**200 г**

яиц (5 штук)\*

**420 г**

рыбы и морепродуктов

\*Рекомендации по выбору продуктов с невысоким содержанием жиров, обусловлены ограничением доли насыщенных жиров в рационе питания

Источники белка растительного происхождения:

**400 г**

круп

**150 г**

макаронных изделий



Недостаток белка: истощение, белково-энергетическая недостаточность

Избыточность белка: мочекаменная болезнь, подагра, ожирение

# Жиры

## Соотношение жирных кислот в рационе

### Насыщенные $\leq 10\%$

животные жиры мясных, молочных продуктов, сливочное масло, пальмовое и кокосовое масла



### Мононенасыщенные 10%

оливковое, рапсовое, соевые масла, авокадо



### Полиненасыщенные 6-10%

кукурузное, подсолнечное, льняное, конопляное масла, орехи, семечки, рыба, особенно жирная



### Трансжиры $\leq 1\%$

твердые сорта маргаринов, фритюрные жиры, заменители масла какао и кондитерских начинок



Избыток жиров:  
атеросклероз,  
ожирение, сахарный  
диабет 2 типа

# Углеводы

Норма потребления продуктов — источников углеводов

Преимущественно — продукты из цельного зерна и злаков, муки грубого помола, нерафинированных круп, макаронны из твёрдых сортов пшеницы

## Ежедневно:

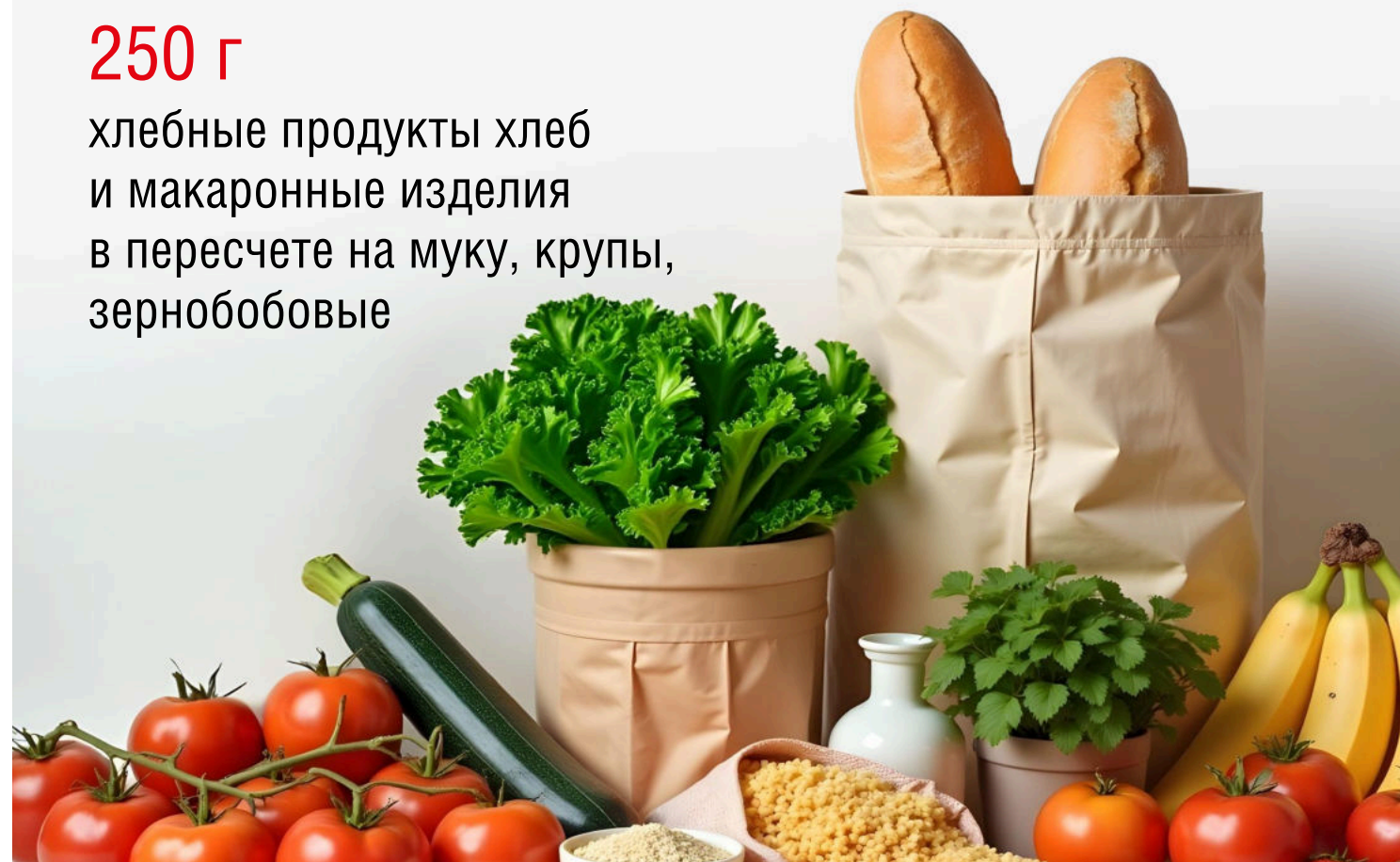
250 г  
картофеля

380 г  
овощей и зелени

270 г  
фруктов и ягод

≤ 50 г  
сахара чем меньше —  
тем лучше

250 г  
хлебные продукты хлеб  
и макаронные изделия  
в пересчете на муку, крупы,  
зернобобовые



## Еженедельно:

400 г  
круп

50 г  
бобовых

150 г  
макаронных  
изделий



Избыток углеводов: избыточная масса тела,  
ожирение, сахарный диабет 2 типа

# Микронутриенты

## Витамины

С, РР, В6, В2, А, Е, D, К, фолаты, биотин, пантотеновая кислота, флавоноиды



## Минеральные компоненты

кальций, фосфор, магний, калий, натрий, железо, цинк, йод



## Микроэлементы

медь, марганец, фтор, хром, селен, молибден



Вода должна поступать в организм ежедневно около 1,5–2 л

# Режим питания

Распределение приемов пищи по энергоценности:

## 4-разовое питание

Завтрак 25-30%

Обед 35-40%

Полдник 10-15%

Ужин 20%



## 6-разовое питание

1-й завтрак 25%

2-й завтрак 10-15%

Обед 30-35%

Полдник 5-10%

Ужин 20%

На ночь не более 5%

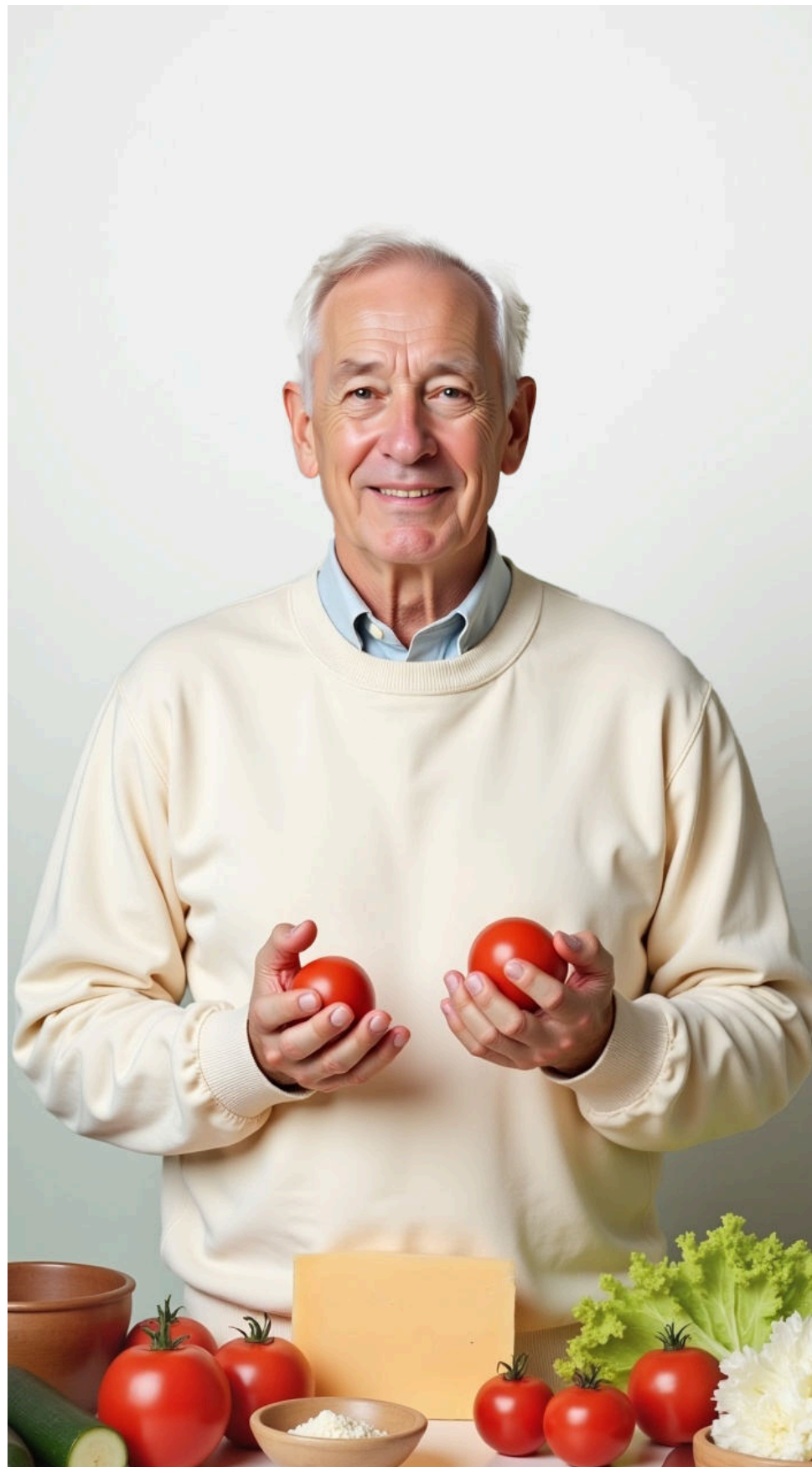


Не менее 60%  
всего суточного объема  
пищи — в первую  
половину дня (до 15:30)

Интервалы между  
приемами пищи не должны  
превышать 3-4 часов

Продолжительность  
приема пищи должна  
быть достаточной  
для тщательного  
переваривания блюд.  
Например, во время  
обеда — не менее 30 мин

# Общие рекомендации по питанию



## Употребляйте

Больше пищи, содержащей  
пищевые волокна  
фрукты, овощи,  
цельнозерновые продукты

Ярко-окрашенные, темно-  
зеленые и ярко-желтые  
овощи и фрукты, богатые  
каротином и витамином С

Разнообразные овощи,  
в том числе семейства  
крестоцветных:  
белокочанная и цветная  
капуста, брокколи, кольраби

## Ограничьте потребление

Соленой, копченой, жареной  
пищи, сосисок, колбас  
и других продуктов  
из переработанного мяса

Животных жиров  
и трансжиров

Алкоголя

Избегайте переедания  
и контролируйте массу тела