

7 Принципов здорового питания



МЫ ЕСТЬ ТО, ЧТО МЫ ЕДИМ.

НЕМНОГО СТАТИСТИКИ,

**И ПРИНЦИПЫ ПИТАНИЯ
ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ**

ОТ ЛЮДМИЛЫ ЧЕРНЫХ

Здоровье - это еще
не все, но **ВСЕ** без
здоровья - **НИЧТО**

Факторы, вливающие на здоровье

20% - генетика

20% - окружающая среда

50% - ПИТАНИЕ



46% населения России старше 15 лет имеют какое – либо хроническое заболевание.


Вероятность смерти россиян в возрасте 15-60 лет почти в два раза выше, чем у других жителей Европы

(С.Шишкин,н.р.института экономики здравоохранения)

Каждый из нас - хозяин своей судьбы

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЖИЗНИ

Япония,
Швейцария - **83** г
Греция, Израиль, Исландия,
Франция, Германия – **82** года



Россия
59 лет

ОБРАЗ ЖИЗНИ

НЕПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ –

ВЛИЯЮТ НА

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЖИЗНИ

Причины смертности

- **Заболевания сердечно-сосудистой системы**
- **Сахарный диабет 2 типа**
- **ОНКОЛОГИЯ**
- **травмы**

Статистика смертности

каждые:

3 секунды - от сердечно-сосудистых заболеваний

7 секунд - от сахарного диабета

10 секунд - онкология

Статистика говорит сама за себя – те нации, которые серьезно подходят к вопросам питания и профилактики, т.е. предупреждения заболеваний имеют большую продолжительность жизни. Мы же ничего не меняем в своем рационе, слепо обожаем колбасу, сливочное масло, мучное, сладкое, жирное, недолюбливаем свежие овощи и фрукты.

(Медведев О.С. профессор МГУ, глава АНО НИЦ «Здоровое питание»)

Принципы полноценного питания

1. Белковый завтрак (творог, яйцо, мясо)
2. Мультивитаминный комплекс
3. Есть не менее 4 раз в день
4. Пить 1-2 литра воды в первой половине дня
5. Прием пищевых волокон (овощи, фрукты)
6. Прием полунасыщенных жирных кислот (Рыба, Омега3)
7. Пять порций овощей и фруктов

400 грамм овощей в сутки

Могут спасти до **1,7** млн. жизней

Недостаток их вызывает:

31%- ишемической болезни

19% -кишечных инфекций

11% - инсультов

«Одной из важнейших задач, связанных со снижением смертности, является коррекция факторов риска. И именно профилактика может не только приостановить развитие заболеваний, но и предупредить вступление человека на их путь.»

(Карпов Ю. доктор мед. наук, профессор, вице-президент Российского кардиологического общества)