

**Пример дневного меню  
для мужчин в возрасте от 16 до 59 лет  
и женщин в возрасте от 16 до 54 лет**

Прием пищи, наименование блюда	Вес готовой порции, г	
	Для мужчин	Для женщин
<b>Завтрак</b>		
1 Каша овсяная молочная с сахаром и сливочным маслом	200+5	180+5
2 Яичница	100 (2 яйца)	50 (1 яйцо)
3 Чай с молоком и сахаром	200	200
4 Булочка сдобная	75	50
<b>Второй завтрак</b>		
1 Чай с молоком и сахаром	150+50+5	150+150+5
2 Бутерброд из хлеба, мягкого масла ( <i>сред</i> ) и сыра	25+5+8	25+5+8
<b>Обед</b>		
1 Борщ со сметаной	400+ 10	350+10
2 Мясо отварное	120	100
3 Рис отварной	140	140
4 Салат из капусты, моркови и лука с растительным маслом	50+5	50+5
5 Чай с сахаром и лимоном	200+5	200+5
<b>Полдник</b>		
1 Фрукты свежие	150	150
2 Творог	50	50
<b>Ужин</b>		
1 Рыба жареная	70	65
2 Картофель запечённый	250	200
3 Овощной салат из капусты и моркови с растительным маслом	50+5	50+5
4 Компот из свежих яблок с сахаром	200	200
<b>Перед сном</b>		
1 Кефир ( <i>1% жирности</i> )	200	150
<b>На весь день</b>		
1 Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	350	280

## 10 шагов к здоровому питанию:

**Шаг 1:** внесите разнообразие в свой ежедневный рацион.

**Шаг 2:** возьмите в привычку следить за весом тела, корректируя его с помощью изменения энергетической ценности пищи и количества физической активности.

**Шаг 3:** постарайтесь сократить порции, увеличив число приёмов пищи до 4-5 и более.

**Шаг 4:** старайтесь есть медленно, не перекусывайте на ходу.

**Шаг 5:** не отказывайтесь сразу от какого-либо вредного продукта, изменяйте свой рацион постепенно.

**Шаг 6:** введите в свой рацион как можно больше продуктов, богатых клетчаткой: это свежие овощи и фрукты, хлеб и другие зерновые продукты, крупы.

**Шаг 7:** сократите потребление жиров, по возможности постепенно откажитесь от употребления чистых жиров, таких как масло и сало.

**Шаг 8:** ограничьте потребление чистого сахара.

**Шаг 9:** ограничивайте потребление поваренной соли.

**Шаг 10:** избегайте потребления алкогольных напитков, отдавайте предпочтение некрепким натуральным напиткам, таким как сухое вино.

Информация предоставлена НИИ питания РАМН.  
Под редакцией проф., доктора мед. наук А.К. Батурина.

© Министерство здравоохранения и социального развития  
Российской Федерации.

Дизайн, вёрстка, цветоделение и печать выполнены  
ООО «Формат», г. Тюмень, ул. Н. Чаплина, 125, оф. 3.  
Тел. 8-909-180-37-99 • 2011 г.



# ПИТАНИЕ ВЗРОСЛОГО НАСЕЛЕНИЯ

## Здоровое питание – залог активной и полноценной жизни

Здоровое питание – неотъемлемая часть здорового образа жизни. Это обязательная профилактическая мера, необходимая для укрепления иммунитета, предотвращения ожирения, болезней пищеварительной и сердечно-сосудистой систем и преждевременного старения.

Здоровое питание важно во все периоды жизни человека. Внимание и усилия медицины и общества сконцентрированы на питании детей, больных и пожилых людей. Считается, что люди взрослые могут сами позаботиться о своём здоровье. Однако основные заболевания человека, зависящие от питания, формируются и развиваются в средние годы активной жизни – в 30-50 лет. Именно в этом возрасте наиболее часто наблюдаются типичные для россиянина (россиянки) нарушения питания – переизбыток, избыточное потребление жиров и сладостей, недостаточное потребление овощей и фруктов, что влечёт за собой недостаточное потребление витаминов и других незаменимых пищевых веществ. Питание взрослого работоспособного человека, таким образом, весьма важно для сохранения здоровья и долголетия.

Мы призываем Вас задуматься о своём питании. Обратите внимание на свой рацион сегодня, и все сделанные вложения вернуться к Вам в виде сэкономленных на посещении врачей денег и времени.

## Основные принципы здорового питания

Запомните два основных закона здорового питания. Во-первых, энергетическая ценность Вашего меню должна соответствовать запросам Вашего организма. Ни голодание, ни переизбыток не принесут Вам пользы. Во-вторых, Ваша пища должна содержать все необходимые для полноценной жизни витамины и микроэлементы.

Не стоит забывать о том, что молочные продукты, рыба и свежие овощи и фрукты полезны не только детям, но и взрослым. А слишком много сладкого, жирного, солёного или копчёного может вызвать серьёзные нарушения обмена веществ.

Важно! С годами организм человека вырабатывает всё меньше фермента кишечного сока лактазы, расщепляющего молочный сахар. С возрастом увеличивается число людей, не переносящих цельное питьевое молоко, содержащее сахар – лактозу. Приём молока у них вызывает неприятные ощущения в области живота, образование газов, тошноту, понос. Обратите внимание на реакцию своего организма, возможно, Вам придётся заменить цельное молоко на молочнокислые продукты, которые полностью обеспечивают организм теми важными пищевыми факторами, которые несёт молоко.

Важно! Молоко и молочные продукты содержат кальций, необходимый для поддержания здоровья костей взрослого человека. Особое внимание молочным продуктам должны уделить женщины. Богатый кальцием рацион – один из основных методов профилактики остеопороза – истончения костей, которым женщины страдают в 4 раза чаще мужчин.

Важно! Не стоит вовсе отказывать себе в употреблении солёностей, маринадов, копчёного мяса и колбас. Однако помните, что эти продукты являются закусками и не могут стать основой Вашего рациона. Пусть эти блюда присутствуют в небольших количествах на праздничном столе.

## Что такое ожирение и как с ним бороться ?

Переизбыток и неправильное соотношение продуктов в Вашем рационе могут привести к ожирению. Помните, ожирение – это не только проблемы с внешним видом. Оно повышает риск возникновения сахарного диабета, гипертонии и многих других заболеваний и занимает одно из ведущих мест среди факторов риска преждевременной смерти.

Оцените, в норме ли Ваш вес, с помощью индекса массы тела. ИМТ – это Ваш вес в килограммах, поделённый на квадрат роста в метрах:

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

Если значение Вашего ИМТ от 25 до 30, то Вы – обладатель лишнего (избыточного) веса. Вам стоит срочно пересмотреть рацион и уменьшить порции, особенно количество мучного и жирного.

ИМТ более 30 означает ожирение. В этом случае Вам следует обратиться к врачу-диетологу и совместно с ним составить программу лечения.

**Самостоятельно выбранная диета может только усугубить проблему лишнего веса. Прежде чем кардинально менять свой рацион или приступить к голоданию, обязательно посоветуйтесь с врачом.**

## Что должно быть в Вашем рационе

Запомните весовое и энергетическое соотношение, в котором продукты из разных групп должны присутствовать в Вашем рационе. Отправляясь за покупками, следите, чтобы Ваша тележка или сумка наполнились продуктами именно в таком соотношении.

- Жиры, сладости, закуски – не более 5%
- Мясо, птица, рыба, субпродукты, бобы, яйца – 12,5%
- Молоко, кисломолочные продукты, сыры – 12,5%
- Фрукты, овощи и зелень – 30%
- Хлеб, зерновые и мучные изделия, крупы – 40%

