

ОПАСНЫЕ ТРА

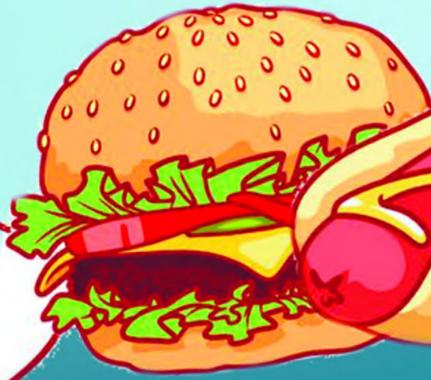
Опасные искусственные трансжиры образуются при производстве маргарина и сливочного масла, используемого в кондитерской и пищевой промышленности. С 2013 года срок годности гидрогенизированного масла стал ограничиваться 6 месяцами.

Технология гидрогенизации масла стала



1

ПОВЫШАЮТ
УРОВЕНЬ
«ПЛОХОГО»
ХОЛЕСТЕРИНА
КРОВИ



2

ВЫЗЫВАЮТ
ХРОНИЧЕСКИЕ
ВОСПАЛИТЕЛЬНЫЕ
ПРОЦЕССЫ



3

УВЕЛИЧИВАЮТ
ВЕС ЗА СЧЕТ
НАКОПЛЕНИЯ
ЖИРА



ОГБУЗ ИРКУТСКИЙ ОБЛАСТНОЙ ЦЕНТР

АНСЖИРЫ

ются в процессе производства дешевого
щевой промышленности для увеличения
товой продукции.
основой развития индустрии фаст-фуда.



4

ПОВЫШАЮТ
ПРЕДРАСПОЛОЖЕН-
НОСТЬ
К ОБРАЗОВАНИЮ
ТРОМБОВ

5

УВЕЛИЧИВАЮТ
РИСК РАЗВИТИЯ
САХАРНОГО
ДИАБЕТА II ТИПА

6

УВЕЛИЧИВАЮТ
РИСК СМЕРТИ ОТ
ИНФАРКТА НА 28%

МОЙ ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ

ПЕРЕХОДИ НА ЗЕЛЁНЫЙ

Потребление продуктов с высоким содержанием трансжиров повышает риск смерти от инфаркта на 30%



**ИСКУССТВЕННЫЕ
ТРАНСЖИРЫ**



**ЖИВОТНЫЕ
НАСЫЩЕННЫЕ ЖИРЫ**



**ПОЛЕЗНЫЕ
НЕНАСЫЩЕННЫЕ ЖИРЫ**

ПОЛЕЗНЫЕ ЖИРЫ

МАСЛО

Добавляйте в салат нерафинированные жидкие масла, например, льняное или оливковое, вместо майонеза. Используйте спрей-дозатор



Незаменимые полиненасыщенные жирные кислоты снижают уровень холестерина, нормализуют давление, уменьшая риск сердечно-сосудистых заболеваний на 30%



РЫБА

Ешьте жирную рыбу 2-3 раза в неделю (сельдь, скумбрия, лосось)

ОРЕХИ

Съедайте 30 г несоленых орехов в день (семена подсолнечника, кедровые, грецкие орехи, миндаль)



5 ПРАВИЛ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ:

1. Отказ от курения,
алкоголя и наркотиков

2. Правильное питание

3. Ежедневная
физическая активность

4. Управление стрессом

5. Ежегодный
профилактический
осмотр

Здоровый образ жизни
сокращает риск развития
инсульта, инфаркта, ожирения,
рака и диабета!

Узнай больше на takzdorovo.ru



ИЗМЕРЬТЕ ОКРУЖНОСТЬ ТАЛИИ



Окружность талии в норме:



Если эти показатели превышены, у вас ожирение внутренних органов, которое может привести к:

инфаркту

инсульту

атеросклерозу

артериальной гипертонии

сахарному диабету

бесплодию

болезням суставов

хронической недостаточности вен на ногах

НИЗКОЙ ОЖИДАЕМОЙ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТИ ЖИЗНИ!



Что делать?

Ожирение можно предотвратить!

уменьшите калорийность пищи за счет снижения количества потребляемых жиров и сахаров



съедайте в день не менее 500 грамм овощей и фруктов



последний прием пищи должен быть не позднее, чем за 3 часа до сна



ограничьте потребление соли до 5 грамм в сутки



ежедневно проходите не менее 10 000 шагов (7-8 километров)



Регулярно контролируйте свой уровень артериального давления, глюкозы и холестерина крови

10 ШАГОВ К ЗДОРОВОМУ ПИТАНИЮ

- 1** Ешьте разнообразные овощи и фрукты, желательно свежие и местные, несколько раз в день (не менее 400 г в день), а также цельнозерновые продукты.
- 2** Контролируйте потребление жиров и замените большинство насыщенных жиров ненасыщенными.
- 3** Замените жирное мясо и мясные полуфабрикаты фасолью, бобовыми, чечевицей, рыбой, птицей или нежирным мясом.
- 4** Используйте молоко и молочные продукты с низким содержанием жира и соли.
- 5** Выбирайте продукты с низким содержанием сахара, ограничивая частоту употребления сладких напитков и сладостей.
- 6** Общее потребление соли не должно превышать одной чайной ложки (5 г) в день, включая соль, содержащуюся в хлебе, обработанных, вяленых и консервированных продуктах. Соль должна быть йодированной.
- 7** Идеальное решение для здоровья – отказ от алкоголя.
- 8** Готовьте пищу на пару, запекайте, варите, чтобы уменьшить количество добавляемого жира.
- 9** Поддерживайте массу тела в рекомендуемых пределах (ИМТ 18,5–25), занимаясь физическими упражнениями умеренной интенсивности по 30 минут ежедневно.
- 10** Поощряйте исключительно грудное вскармливание до 6 месяцев и введение безопасного и адекватного прикорма с возраста примерно 6 месяцев. Продолжайте грудное вскармливание в течение первых 2 лет жизни вашего ребенка.



БОЛЬШЕ ФРУКТОВ!

- Фрукты – это полезная замена добавленного сахара
- Ешьте больше сезонных свежих фруктов вместе с кожурой
- Используйте фрукты как перекус между приемами пищи и на отдыхе
- Добавляйте фрукты в кашу, салаты, начинки или завершайте фруктом прием пищи



ЕЖЕДНЕВНОЕ
ПОТРЕБЛЕНИЕ
2-Х ФРУКТОВ
СНИЖАЕТ РИСК
РАЗВИТИЯ
ОЖИРЕНИЯ,
РАКА,
ИНФАРКТА
И ИНСУЛЬТА



 **ОГБУЗ ИРКУТСКИЙ ОБЛАСТНОЙ ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ**

ЕЩЁ БОЛЬШЕ ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ

Старайтесь, чтобы половину корзины Ваших покупок в продуктовом магазине занимали сезонные овощи и фрукты.

Ежедневное потребление более 400 граммов фруктов и овощей (кроме картофеля) снижает риск развития инсульта, инфаркта, рака, сахарного диабета и ожирения.



УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ



Аэробные упражнения – заставляют сердце биться быстрее и увеличивают частоту дыхания. Повышают выносливость и улучшают работу сердца.
Пример: бег, танцы, подъем по лестнице.



Силовые упражнения – упражнения, в которых используются тренажеры или вес собственного тела. Повышают прочность костей и мышц, поддерживают нормальный вес.
Пример: отжимание, упражнения с гирями.



Упражнения на баланс – направлены на снижение риска падений. Улучшают равновесие, ловкость, походку, особенно у пожилых людей.
Пример: тай-чи, йога.



Растяжка – упражнения, которые растягивают мышцы и связки, увеличивая свободу передвижения, повышают гибкость.
Пример: йога, пилатес.

ДЛЯ СНИЖЕНИЯ РИСКА РАЗВИТИЯ ИНФАРКТА, ИНСУЛЬТА, РАКА, САХАРНОГО ДИАБЕТА И ОЖИРЕНИЯ ВЗРОСЛЫМ ЛЮДЯМ НЕОБХОДИМА АЭРОБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬЮ КАК **МИНИМУМ 30 МИНУТ В ДЕНЬ!**



ПЕШКОМ ПОЛЕЗНЕЕ!

Физическая активность **снижает**
риск смерти
от инсульта, диабета и рака

на **30%**

