



ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ - ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ

5 шагов к здоровому питанию

1 шаг: введите в свой рацион как можно больше продуктов, богатых клетчаткой: это свежие овощи и фрукты, хлеб и другие зерновые продукты, крупы. Овощи составляют основу правильного, здорового питания человека. Полезно употреблять свежие и сочные овощи. Важно помнить, что овощи лучше сохранять в свежем виде или минимально подвергать обработке, чтобы не утратить их полезные свойства.

2 шаг: сократите потребление животных жиров. Используйте для приготовления пищи только растительные масла: подсолнечное, оливковое и др.

3 шаг: ограничьте потребление чистого сахара, соли.

4 шаг: исключите алкоголь, сладкие напитки

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

ВАЖНО ЗНАТЬ:

Основные заболевания человека, зависящие от питания, формируются и развиваются в **средние** годы активной жизни - в 30-50 лет.

Предлагаем список полезных овощей:

Огурцы. Составляют преимущественно из воды и помогают напитать организм в знойную погоду.

Томаты. Богаты антиоксидантами и витамином С, которые помогают защитить кожу от солнечных лучей.

Кабачки. Богаты витамином В и клетчаткой, регулируемыми метаболизм нервных тканей.

Морковь. Наполнена бета-каротином, помогающим сохранить здоровье кожи и зрение.

Салат. Богат витаминами А и С, которые способствуют сохранению здоровья кожи, зубов, повышают сопротивляемость организма.

Тыква. Богата витамином А и всеми витаминами группы В.

Не упустите возможность **пройти бесплатную диспансеризацию** и получить рекомендации врача по сохранению и укреплению здоровья.

Обращайтесь в поликлинику по месту прикрепления.
При себе необходимо иметь паспорт и полис ОМС.

Распространённые виды физической активности

Ходьба. Для людей среднего и старшего возраста это самое простое и доступное средство оздоровления. Ходьба в медленном темпе (3-4 км/ч) по 30-50 минут в день 4-5 раз в неделю значительно повышает функциональные возможности организма.

Лучший оздоровительный эффект дает быстрая ходьба – по 30 минут в день 3-5 раз в неделю. К нагрузкам такой интенсивности следует переходить постепенно и поэтапно.

Оздоровительный бег. Регулярный бег в медленном темпе не менее 20 минут укрепляет иммунную систему, увеличивает содержание гемоглобина в крови и улучшает настроение.

Фитнес. Это оздоровительная методика, включающая комплексные физические тренировки (как аэробные, так и силовые нагрузки) в сочетании с правильно подобранной диетой.

СДЕЛАЙТЕ ФИЗИЧЕСКУЮ АКТИВНОСТЬ НЕОТЪЕМЛЕМОЙ ЧАСТЬЮ ВСЕЙ ЖИЗНИ

18-65 net

стапуе 65 лет

Умеренная
нагрузка

Высокая
нагрузка

8-12

20 x 3 мин р/нед

8-10 x 3

Регулярная
ходьба
покойном ритме

Необходима
консультация
с врачом

Вопросы по оказанию медицинской помощи Вы можете задать по телефону "горячей линии" Единого Контакт-центра в сфере ОМС Пензенской области

8-800-100-80-44