

A top-down view of a white plate filled with a variety of healthy foods. The plate contains a portion of white rice, two pieces of grilled fish with visible char marks, a serving of green peas, several whole baby carrots, a few florets of broccoli, and several slices of red tomatoes. The background is a solid light blue color.

# Питание и движение

Издатель и составитель:  
Издательство медицинской литературы  
OÜ Lege Artis

Консультанты:  
Арво Месикепп, Маргус Вийгимаа

Информационные материалы изданы в целях  
профилактики сердечных заболеваний и  
предназначены для взрослого населения

Оформление: Karolin Disain OÜ

Финансирование:  
Эстонская Больничная касса

Для бесплатного распространения

ISBN 9985-9643-9-X  
© OÜ Lege Artis

При необходимости можно получить  
дополнительную информацию и совет  
у своего семейного врача и сестры или  
позвонить **по консультационному телефону  
семейного врача 1220.**

lege artis

 Eesti Haigekassa  
Estonian Health Insurance Fund



# Основа здоровья сердца это правильное питание и регулярное движение

Чтобы сердце было здоровым, необходимы:

- сбалансированное, полезное для сердца питание,
- регулярное движение,
- поддержание нормального кровяного давления,
- отказ от курения, а также приема алкоголя и наркотических веществ.

Все эти рекомендации оказывают положительное влияние только в комплексе.



# Питание, полезное для сердца

Полезное для сердца питание влияет на:

- содержание холестерина в крови,
- кровяное давление,
- вес.

## Основные рекомендации в отношении полезного для сердца питания

- Питайтесь разнообразно.
- Не переедайте, чтобы сохранить оптимальный вес.
- Ешьте много фруктов и овощей; молоко и молочные продукты; рыбу и мясо птицы.
- Выбирайте маложирные продукты.
- Предпочитайте здоровые способы приготовления пищи.
- Ограничьте употребление сладостей и прохладительных напитков.
- Если вы употребляете алкоголь, делайте это умеренно.



# Как обеспечить оптимальное соотношение питательных веществ в дневном рационе?

Рекомендации по здоровому питанию обычно представляются в виде продуктовой пирамиды, на которой указано дневное число порций. Порция – это определенное количество продуктов, вес которых зависит от содержания энергии и жира. Для людей с разной потребностью в энергии рекомендуемое число порций в день различается. В продуктовой пирамиде (см. следующую страницу) приводятся рекомендации по минимальным и максимальным порциям. Правильное количество порций зависит от Ваших потребностей в энергии. Посоветуйтесь со своим семейным врачом в отношении меню.



# Продуктовая пирамида



Основание продуктовой пирамиды

Физическая активность и поддержание нормального веса – неизменные спутники здорового питания.

## I основной уровень

Хлебопродукты и картофель (8-13 порций) ежедневно.

Их доля в дневном меню должна составлять самую большую часть.

В порциях должны быть:

- хлеб, серый хлеб (4-7 порций). 1 порция 30 г;
  - картофель (2-3 порции). 1 порция 90 г;
  - прочие хлебопродукты: каша, макароны, хлопья (2-3 порции). 1 порция 1 дл.
- Желательно использовать продукты из муки грубого помола, так как они содержат много полезных волокнистых веществ и витаминов. Простой хлеб и булку стоит употреблять не больше 1 порции в день.

## II основной уровень

### **Фрукты и ягоды (2-4 порции) ежедневно**

1 порция: 1 фрукт (100 г), или 2 дл ягод, или 2 дл фруктового сока, или 15 г сушеных фруктов или ягод. Фрукты содержат много витаминов, а также являются источником фруктозы.

Свежие фрукты дают меньше энергии, чем сушеные, поэтому рекомендуемое количество свежих фруктов больше.

### **Овощи и бобовые (3-5 порций) ежедневно**

1 порция: 100 г сырых или отварных овощей, или 200 г овощного сока, или 30 г сушеных бобовых.

Овощи дают мало энергии, но из них организм получает минеральные вещества, микроэлементы и витамины, а также пищевые волокна. Поэтому овощи подходят ко всем приемам пищи.

## III основной уровень

### **Молоко и молочные продукты (2-4 порции) ежедневно**

1 порция: 1 стакан молока, йогурта или кефира с низким содержанием жиров, или 1/2 стакана цельного молока, или 50 г 10% сливок, или 100 г нежирного творога, или 50 г сладкого творожного крема, или 50 г молочного мороженого, или 20 г сыра.

Из молочных продуктов организм получает до 75% необходимого кальция и много витамина D, нужного для усвоения кальция. Для здоровья сердца полезно нежирное молоко.

### **Мясо, рыба, яйца (2-4 порции) ежедневно**

1 порция: 50 г нежирного мяса, или 2 сосиски, или 3 ломтика колбасы, или 50 г печеночного паштета, или

50 г рыбного филе, или 100 г салаки, или 25 г соленой рыбы или рыбных консервов, или 1 яйцо.

Мясо не рекомендуется есть каждый день, его можно заменить рыбой или яйцами. Из этих продуктов организм получает нужные для выработки белков незаменимые аминокислоты, которые из других источников получить значительно труднее. Следует избегать видимого жира. Рыба содержит много жирной кислоты омега-3, которая с точки зрения поддержания здоровья является наиболее полезным жиром, получаемом из пищи.

## Дополнительный этап

### **Сахар, сладости (2-4 порции) ежедневно**

1 порция: 2 ст.л. сахара, меда или варенья, или 2 печенья, или 10 г шоколада, или 150 г лимонада.

Употребление прохладительных напитков чревато получением излишней энергии, а это ведет к повышению веса и ожирению. Из сладостей следует отдавать предпочтение темному шоколаду.

### **Добавляемые пищевые жиры (3-5 порций) ежедневно**

1 порция: 1 ч.л. (5 г) жира, масла, растительного масла, или 2 ч.л. (10 г) маложирного маргарина, или 10 г орехов либо семян. Полезно часть пищевых жиров заменять орехами. Для намазывания бутербродов стоит предпочитать т.н. мягкие масла или смеси растительных жиров. Маргарины содержат транскислоты и причиняют здоровью больше вреда, чем жиры животного происхождения в умеренном количестве. Для салатов рекомендуется использовать растительные масла холодного отжима, а для жарки очищенные или рафинированные растительные масла.

# Почему полезно есть овощи и фрукты?

Примерно треть сердечно-сосудистых заболеваний связана с несбалансированным питанием. Жители Эстонии едят меньше фруктов и овощей по сравнению с жителями Северных стран и других стран Балтии. В то же время Эстония занимает лидирующее положение по смертности от сердечно-сосудистых заболеваний как в Европе, так и во всем мире.

Потребление овощей в количестве не менее 5 порций в день снижает риск хронических заболеваний на 20%.

Овощи, фрукты и ягоды:

- снижают риск сердечных заболеваний и раковых опухолей;

- полезны для здоровья костей, зубов и десен;
- способствуют пищеварению и делают питание более сбалансированным, снижая риск лишнего веса;
- полезны для здоровья кожи и глаз;
- помогают сохранить хорошую память.

Во фруктах, овощах и ягодах лучшее соотношение витаминов, минеральных веществ, антиоксидантов и других биоактивных веществ, которые невозможно заменить витаминными добавками.





# Входит ли алкоголь в продуктовую пирамиду?

Несмотря на то, что алкоголь тоже продукт, в продуктовую пирамиду он не входит, так как в ней перечисляются только продукты из ежедневного рациона.

Потребление алкоголя должно быть минимальным, потому что алкоголь очень богат энергией, вызывает зависимость и повреждает сердце и другие органы.

## Как алкоголь влияет на сердце?

Частое и обильное употребление алкоголя перегружает сердце, повышает кровяное давление и увеличивает вес. Алкоголь рекомендуется употреблять редко и в маленьких количествах. Женщины не должны употреблять более одного, мужчины – более двух шнапсов в день.

1 шнапс = 12 cl вина, или 4 cl водки, или маленькая бутылка некрепкого пива.



# Правило тарелки

Правило наполнения тарелки для обеда:

**половина + четверть + четверть**

- Половина тарелки – овощи в сыром, запеченном, отварном или маринованном виде. Соус для салата с маслом лучше сервировать отдельно.
- Четверть тарелки – картофель, макароны или рис.
- Четверть тарелки – мясо, рыба, дичь либо другой вид мяса, приготовленного благоприятным для здоровья сердца способом.

Если основным блюдом является запеканка, пицца или другая готовая пицца, то половина тарелки наполняется овощами и половина – основным блюдом.

Из напитков к еде подходит вода, маложирное молоко, простокваша или сок. Можно дополнить рацион ломтиками малосоленого ржаного хлеба. На хлеб лучше ничего не намазывать, можно воспользоваться небольшим количеством маложирного маргарина или мягкого сыра (жирность меньше 17%).

Лучший десерт – это ягоды и фрукты и блюда из них.



# Каким должен быть повседневный стол?

- 200 г фруктов и ягод. В качестве десертов употребляйте как можно больше фруктов и ягод, предпочтительно свежих, но хороши также замороженные ягоды и компоты.
  - Примерно 300 г овощей. Половину овощей рекомендуется употреблять в сыром виде. Цветные овощи (паприка, горох) можно добавлять к основному блюду, рису и макаронным блюдам.
  - Цельнозерновые продукты: хлеб, каши, макаронные изделия, рис, мюсли и т.п. Ржаной хлеб полезнее булки. Из хлебопродуктов предпочитайте цельнозерновые изделия.
  - Нежирные молочные продукты (пахта, молоко до 2,5% и кефир, творог до 4%, маложирный сыр – жира в сухом продукте до 20%).
  - Растительные жиры или масла 2 ст.л. Для приготовления вместо твердых жиров (масло, маргарин и свиной жир) используйте растительное масло.
  - Предпочитайте мясо птицы без кожи или мясо без видимого жира. Кожа птицы богата жиром и холестерином, поэтому удаляйте ее. При выборе предпочтение отдавайте в первую очередь рыбе, затем птице, затем говядине и свинине.
  - Ешьте рыбу не меньше двух раз в неделю.
  - Рекомендуется есть не более 1/2 яйца в день, 3-4 порции в неделю.
- Готовьте пищу способами без добавления большого количества жира: тушение, гриль, на пару, жарка на сковороде с тефлоновым покрытием, в фольге, в мешке для запекания или на бумаге для запекания.
- Ограничьте употребление сливок.
- Пейте кофе и чай без сахара.
- Выбирая соус для салата, предпочитайте вместо соусов из сметаны или майонеза масляные подливки в маленьком количестве или соусы из маложирного йогурта или сока.

# В дополнение к разнообразному питанию

## **Ограничьте потребление соли**

Рекомендуемое количество соли 5 г в сутки (для взрослого). Помните, что большая часть продуктов питания (хлеб, сыр, консервированные пищевые продукты) содержит соль, поэтому количество добавляемой в пищу соли должно быть меньше 5 г.

Избыток соли в пище вреден для людей, предрасположенных к повышенному давлению. Из-за содержания в соли натрия повышается кровяное давление, увеличивается риск инфаркта, задерживается жидкость в организме, появляются отеки, меняется структура костей, усугубляется астма и т.д.

Например, в пан-соли часть натрия заменена магнием, поэтому она более предпочтительна.

Выбирайте приправы и пряности без соли.

## **Избыток животных жиров в пище вреден для здоровья**

Животные жиры повышают содержание холестерина в крови. Их чрезмерное потребление повышает риск сердечно-сосудистых заболеваний, некоторых видов рака и сахарного диабета. Если уменьшить количество животных жиров и использовать растительные масла, то содержание холестерина в крови обычно снижается.

# Что нужно знать о холестерине?

Холестерин – это вещество, которое получают из пищи, но он вырабатывается и в организме, главным образом в печени. Холестерин нужен для жизнедеятельности организма. Если его недостаточно в еде, увеличивается его выработка организмом. Но если холестерина слишком

много, то возникают серьезные проблемы со здоровьем – “засорение” кровеносных сосудов, что приводит к атеросклерозу. Чем меньше содержание холестерина в крови, тем меньше риск развития сердечных заболеваний.

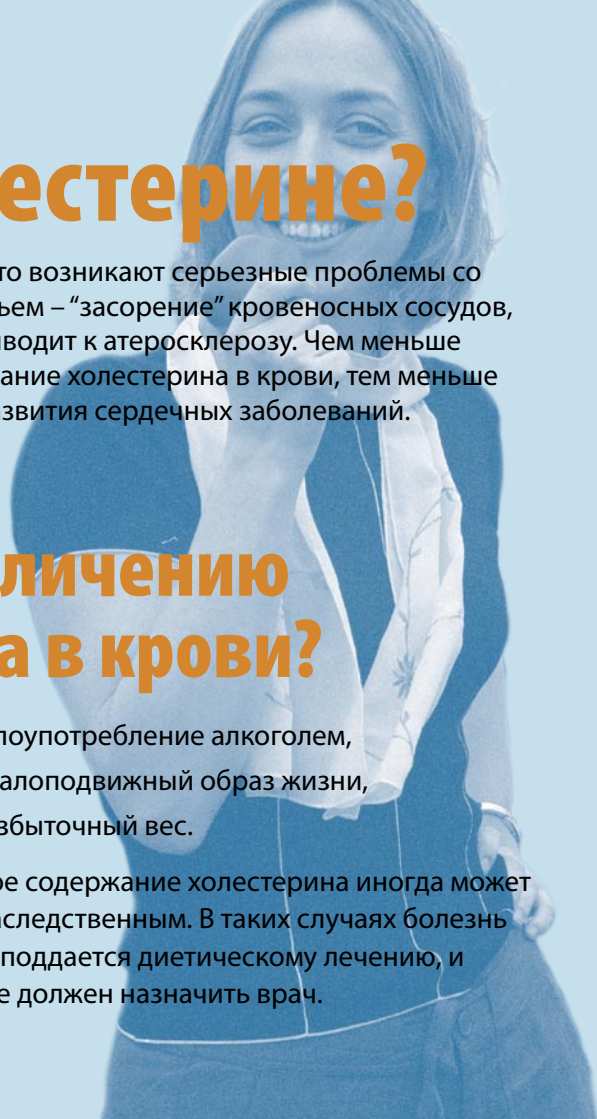
## Что приводит к увеличению содержания холестерина в крови?

Основные причины накопления холестерина:

- несбалансированное питание,
- излишнее употребление животных жиров (твердый жир),
- излишнее употребление кофе (больше 4 чашек в день),
- курение,

- злоупотребление алкоголем,
- малоподвижный образ жизни,
- избыточный вес.

Большое содержание холестерина иногда может быть наследственным. В таких случаях болезнь трудно поддается диетическому лечению, и лечение должен назначить врач.



# Нужно ли измерять содержание холестерина в крови?

Все взрослые должны знать свой уровень содержания холестерина в крови. Если он в норме, то следующее измерение проводится через 2-5 лет.

Ежегодно проверяйте у себя уровень холестерина:

- если уровень холестерина превышает 5,0 ммоль/л;
- если повышено кровяное давление;
- если вы курите;

- если у членов вашей семьи случались инфаркты, инсульты или скоропостижная смерть в возрасте до 55 лет;
- если кто-либо из членов вашей семьи страдает от повышенного содержания холестерина или диабета.

Содержание холестерина определяет семейный врач, он также дает рекомендации относительно диеты и ведения более качественного здорового образа жизни.

## Какой уровень холестерина является нормальным?

Нормальным считается уровень холестерина ниже 5,0 миллимоль на литр. Риск сердечно-сосудистых заболеваний существенно повышается, если содержание холестерина превышает 6,0 ммоль/л.

Содержание “хорошего” холестерина в крови должно превышать 1,0 ммоль/л. “Хороший” холестерин защищает сердце и кровеносные сосуды; его содержание выше у физически активных людей.



# Что дает регулярное движение?

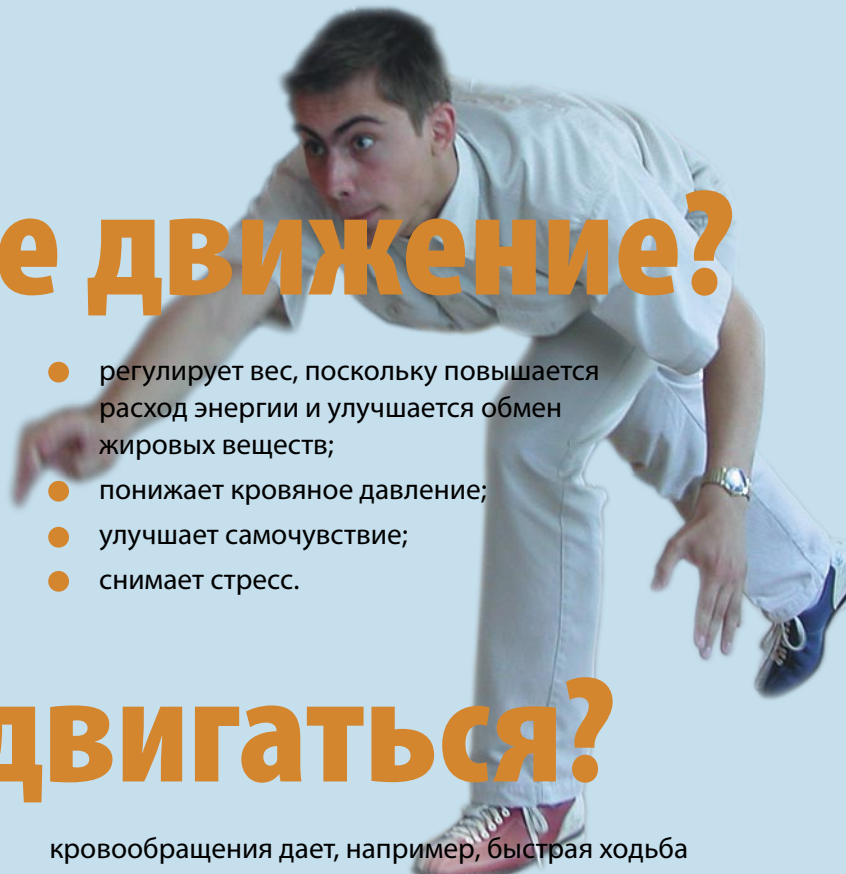
Регулярная физическая нагрузка

- снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний, делая работу сердца, сосудов и мышц более эффективной;
- снижает риск разрежения костей;
- снижает риск диабета, поскольку улучшается обмен сахара;
- регулирует вес, поскольку повышается расход энергии и улучшается обмен жировых веществ;
- понижает кровяное давление;
- улучшает самочувствие;
- снимает стресс.

# Сколько нужно ДВИГАТЬСЯ?

Двигаться нужно каждый день, по крайней мере, в течение 30 минут. Сюда относятся прогулки, а также оздоровительный спорт. Подходящую нагрузку для сердца и системы

кровообращения дает, например, быстрая ходьба в течение 30 минут каждый день или 2-3 раза в неделю в течение 1 часа.



# Какой вид движения **Выбрать?**

Для здоровья сердца упражнения на развитие выносливости гораздо важнее, чем упражнения для тренировки мышц.

Важно непрерывное действие с умеренной интенсивностью – ходьба, бег, лыжи, гребля, плавание, аэробика, танцы, велоспорт.

Упражнения на развитие выносливости укрепляют мышцу сердца, улучшают кровообращение и ускоряют обмен веществ, что является залогом

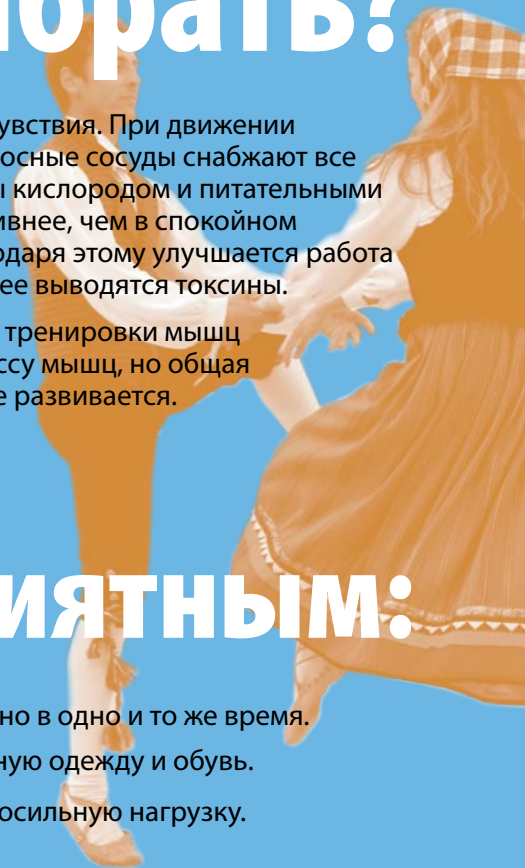
хорошего самочувствия. При движении сердце и кровеносные сосуды снабжают все мышцы и органы кислородом и питательными веществами активнее, чем в спокойном состоянии, благодаря этому улучшается работа органов и быстрее выводятся токсины.

Упражнения для тренировки мышц увеличивают массу мышц, но общая выносливость не развивается.

## Чтобы движение было **эффективным и приятным:**

- Выберите наиболее приятный для себя вид двигательной активности.
- Начинаяте с маленьких нагрузок.
- Двигайтесь регулярно в одни и те же дни недели

- или ежедневно в одно и то же время.
- Носите удобную одежду и обувь.
- Выбирайте посильную нагрузку.



- Если болят суставы, подойдет плавание или водная гимнастика.
- Занимайтесь садоводством, убирайте квартиру, танцуйте, убирайте снег и т.д.
- Езьте на велосипеде, бегайте, играйте в спортивные игры, катайтесь на лыжах.
- Делайте упражнения 3-5 мин. подряд, но по 5-6 раз в день.

# Какова оптимальная физическая нагрузка?

Соответствующую нагрузку можно выбрать самому, обязательно учитывая максимальную частоту пульса. Это можно вычислить с помощью следующей формулы:

максимальная частота пульса =  
 $220 - \text{возраст в годах}$ .

Например, у человека в возрасте 50 лет:  
 $220 - 50 = 170$  ударов в минуту.

Для сердца полезно двигаться или заниматься спортом с умеренной интенсивностью в течение всей тренировки, что в цифрах означает 60-70% от максимальной частоты

пульса. По окончании тренировки частота пульса, которая была до тренировки, должна восстанавливаться не более чем за 10 минут. Об оптимальной физической нагрузке при тренировке полезно посоветоваться с семейным врачом.

Например, у человека: 60% от 170  
(максимальная частота пульса):  $170 \times 60 : 100 = 102$ , т.е. 100-115 ударов в минуту.

Любой человек может измерить пульс, нажав кончиком указательного пальца либо на артерию на запястье, либо на шейную артерию,

и посчитать в течение минуты количество ударов пульса под пальцем. При помощи счетчика пульса подсчитать его проще, да и результат будет точнее.

Только регулярные упражнения повышают работоспособность сердца, помогают поддерживать хорошее самочувствие, расслабляют, а также улучшают настроение. Знайте, что движение помогает поддерживать в норме вес, ускоряет обмен веществ, благотворно влияет на кровяное давление, на содержание холестерина в крови и на баланс сахара в крови.

Больше пользы от движения получается тогда, когда при этом затрачивается 1500-2000 ккал энергии в неделю.

Например, за полчаса бодрой ходьбы человека весом 75 кг тратится 150 ккал, в неделю  $7 \times 150 = 1050$  ккал.

Для оценки веса и выбора оптимального количества пищи используйте индекс веса или индекс массы тела, или ИМТ.

Индекс веса рассчитывается как соотношение веса тела к росту в квадрате.



**ИМТ:**

**19-25 кг/м<sup>2</sup> норма**

**26-27 кг/м<sup>2</sup> слегка избыточный вес, может вызывать недомогания**

**27-30 кг/м<sup>2</sup> сильный избыточный вес, проблемы со здоровьем**

**выше 30 кг/м<sup>2</sup> ожирение, серьезные проблемы со здоровьем**

Спрошу себя	Да/Нет
я ем преимущественно нежирную пищу	
я ем малосоленые блюда	
я ем фрукты, овощи, ягоды каждый день	
я редко ем жирные пироги и булочки	
я употребляю при приготовлении пищи растительное масло	
я двигаюсь каждый день не менее получаса	
я не курю	
я не злоупотребляю алкоголем	
я достаточно отдыхаю и расслабляюсь	
я обычно в хорошем настроении	
я умею справляться со стрессом	
я знаю содержание холестерина у себя в крови	
я знаю показатель своего кровяного давления	
мой вес в норме	

Чем больше ответов “да”, тем лучше для сердца. Ответы “нет” показывают, что можно изменить к лучшему. Не все нужно изменять сразу и сейчас. Начинать следует с того, что кажется самым простым.

# Хорошо ли я забочусь о своем сердце?

Что говорят цифры о здоровье моего сердца?

	Желательные показания
пульс	в спокойном состоянии до 80 ударов/мин.
кровяное давление	Ниже 130/85 мм рт. ст.
холестерин	ниже 5,0 ммоль/л
сахар крови	ниже 5,5 ммоль/л
объем талии	у женщин менее 88 см у мужчин менее 104 см
вес	индекс веса* 19-25

\* индекс веса= 
$$\frac{\text{вес (кг)}}{\text{рост (м)} \times \text{рост (м)}}$$

- Желательно знать свои показатели кровяного давления, холестерина и сахара крови.
- Необходимо следить за своим весом и объемом талии.
- Жировые отложения на животе опаснее, чем на бедрах.

**Чтобы сердце было здоровым, нужно регулярно двигаться и разнообразно питаться!**

## **Что дает регулярное движение?**

Регулярная физическая нагрузка

- снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний, делая работу сердца, сосудов и мышц более эффективной;
- снижает риск разрежения костей;
- снижает риск диабета, поскольку улучшается обмен сахара;
- регулирует вес, поскольку повышается расход энергии и улучшается обмен жировых веществ;
- снижает кровяное давление;
- улучшает самочувствие;
- снимает стресс.

## **Каким должен быть повседневный стол?**

- не менее 200 г фруктов и ягод,
- не менее 300 г овощей,
- достаточное количество продуктов из муки грубого помола и цельнозерновые продукты: хлеб, каши, макаронные изделия, рис, мюсли;
- нежирные молочные продукты (пахта, молоко до 2,5% и кефир, творог до 4%, маложирный сыр – жира в сухом продукте до 20%);
- растительные жиры или масла;
- предпочтительно мясо птицы без кожи или мясо без видимого жира;
- рыба, по крайней мере, два раза в неделю.