

Сбалансированное питание

Рекомендации по питанию при избыточном весе, высоком кровяном давлении и высоком содержании холестерина в крови



Составитель Эвелин Аавиксоо

Источник при составлении «Эстонские рекомендации по питанию и пище» (составители: Сирье Вааск, Тийу Лиеберт, Май Мазер, Кайе Паппел, Тагли Питси, Мерилейд Саава, Эве Сооба, Тийу Вихалемм, Инга Вилла; Институт развития здоровья и Эстонское общество науки питания; 2006)

Консультировали при составлении Ану Хедман, Эве Сооба, Тийа Айнла, Катрин Мартинсон, Рутть Калда, Пилле Эпик.

Перевод с эстонского: Татьяна Баум-Валгма

Оформление и верстка: Эгле Раадик

Фото: Dreamstime

Печать: OÜ Print Best

Издание финансировала Эстонская Больничная Касса.

Для бесплатного распространения.

ISBN 978-9985-9888-1-7

© OÜ Lege Artis 2008

При необходимости можно получить дополнительную информацию и рекомендации у своего семейного врача (сестры) или позвонив по консультационному телефону семейных врачей 1220.

LEGEARTIS OÜ
lege artis



Eesti Haigekassa
Estonian Health Insurance Fund

ЗДОРОВЫЕ ПРИВЫЧКИ ПИТАНИЯ

Сбалансированному питанию уделяется все больше внимания. Причина проста: питание необходимо для жизни. Привычки питания влияют на самочувствие человека – еда может гарантировать здоровье, а может и способствовать заболеваниям. Крупнейшими опасностями для здоровья, на которые можно повлиять или даже предотвратить при помощи сбалансированного питания, являются болезни сердечно-сосудистой системы, ожирение, сахарная болезнь, лишняя нагрузка на суставы и некоторые виды рака. Таким образом основой хорошего здоровья является правильное питание.

При высоком кровяном давлении, увеличенном содержании холестерина в крови и при избыточном весе в дополнение к обычному сбалансированному питанию нужно знать еще о некоторых полезных рекомендациях.

Сформировать хорошие привычки питания просто, необходимы желание и знания. Даже небольшие, но важные изменения меню отражаются на результатах анализа крови и изменении веса.



Даже небольшие изменения в меню помогут улучшить здоровье.

ВЫСОКОЕ КРОВЯНОЕ ДАВЛЕНИЕ

Высокое кровяное давление это самостоятельная болезнь, которую вызывают избыточный вес, стресс, умственное напряжение, малая физическая нагрузка, злоупотребление алкоголем, курение и неправильные привычки питания. Высокое кровяное давление нужно лечить лекарствами и поддерживать лечение здоровым образом жизни, в т.ч. и правильным питанием.



РЕКОМЕНДАЦИИ ПРИ ВЫСОКОМ КРОВЯНОМ ДАВЛЕНИИ

Влияющие на кровяное давление факторы, связанные со стилем жизни	Рекомендуемая цель для снижения кровяного давления
Употребление натрия	< 5 г повареной соли (< 2 г натрия) в день
Употребление калия	Женщины $\geq 3,1$ г, мужчины $\geq 3,5$ г в день
Употребление кальция	≥ 800 мг в день
Употребление обогащенных и трансжировых кислот	Уменьшение количества животных жиров
Употребление полиненасыщенной жировой кислоты омега-3	Увеличение количества растительного и рыбьего жира
Употребление алкоголя	Женщины не должны употреблять более одного, мужчины более двух дринок в день. 1 напиток это 12 cl вина или 4 cl водки или маленькая бутылка слабого пива.
Избыточный вес (индекс массы тела > 25 кг/м ²)	Понижение веса, талия у мужчин < 102 см, у женщин < 88 см
Тренировка выносливости	30 минут в день по меньшей мере 3 раза в неделю, желательно 5 раз в неделю (например, ходьба в бодром темпе)
Курение	Бросить курить

Ограничь употребление поваренной соли

Лишнее содержание натрия в пище ухудшает протекание сердечно-сосудистых заболеваний и увеличивает риск инсульта, особенно у людей с избыточным весом.

Употребление менее 5 г соли в день (т.е. менее 2 г натрия в день) поможет понизиться высокое кровяное давление.

Для уменьшения количества натрия в повседневной пище

- замени соленые блюда на менее соленые,
- откажись от использования поваренной соли при приготовлении пищи, приправляй блюда зеленью, чесноком и пр. натуральными приправами,
- используй соль с уменьшенным содержанием натрия, например пансоль,
- при покупке готовых изделий обращай внимание на содержание соли и выбирай менее соленые,
- предпочитай продукты с меньшим содержанием натрия,
- в качестве приправ используй зелень, чеснок и пр., не используй бульонных кубиков,
- постепенно привыкай к менее соленой пище.



Постепенно привыкай все меньше солить пищу.

Предпочитай продукты с малым содержанием натрия:

картофель, брюква, капуста, морковь, лук, редис, огурец, арбуз, тыква, паприка, груша, сливы, клубника, черная смородина, апельсин, грейпфрут, лимон, соки, макароны, мука, крупы, манка, рис

Избегай продуктов с высоким содержанием натрия:

ветчина, копченая колбаса, паштеты, бекон, вареная колбаса, сардельки, сосиски, копченая или гриль курица, соленые грибы, оливки, квашеная капуста, полуфабрикаты, готовые салаты, соленый лосось, рыбные консервы, белый хлеб, булка, сыр, кетчуп, бульонные кубики, соленые орехи, картофельные чипсы, соленое масло, соленые маргарины, консервированные овощи, соусы для салатов, майонез, супы из банок



Ежедневно можно есть не более 5 г поваренной соли! Знай, что один грамм соли содержит 0,4 г натрия.



Увеличь количество калия и кальция в пище

Женщинам необходимо $\geq 3,1$ грамм,
мужчинам $\geq 3,5$ грамм калия в день

Каждый третий мужчина и каждая вторая женщина, у которых высокое кровяное давление, получает калия с пищей меньше рекомендованного. Если калия в пище мало, усиливается свойство натрия повышать кровяное давление. Калий содержится в цельнозерновых изделиях, овощах, ягодах и фруктах.

Наименьшее рекомендованное количество кальция в день 0,8 грамм.

Достаточное количество кальция способствует снижению кровяного давления и нормальному сокращению кровяных сосудов, не говоря уже о незаменимой роли в укреплении костей. Кальций содержат зеленые овощи, приправы и молочные изделия.

Ограничь использование пищевых жиров

Вредными являются обогащенные жировые кислоты и пища с высоким содержанием жира, полезными являются продукты, с низким содержанием жира и содержащие полученную из рыбы жировую кислоту омега-3.

Уменьшение количества жира в пище поможет замедлить атеросклероз кровеносных сосудов и уменьшить вес.

Много жира содержат, например, маргарин, майонез, жирные молочные продукты (сыр, сметана), выпечка, печенье и свинина. Вместо них предпочитай йогурт, кефир, растительное масло, цельнозерновые изделия, постное мясо и рыбу.

Не злоупотребляй алкоголем

Наибольшее разрешенное количество алкоголя для женщин один дринк, для мужчин два дринка в день.

1 дринк это 12 cl вина или 4 cl водки или маленькая бутылка слабого пива.

Алкоголь снижает действие лекарств от высокого кровяного давления и увеличивает риск возникновения инсульта. У злоупотребляющих алкоголем кровяное давление выше и риск нарушения ритма сердца и инсульта больше.



Лосось содержит много полезной жировой кислоты омега-3.

Предпочитай продукты, понижающие кровяное давление

Овощи, фрукты и цельнозерновые изделия косвенно помогают снизить кровяное давление, т.к. содержат

- много калия, который предотвращает задержку воды в организме,
- клетчатку и микроэлементы, которые нормализуют обмен холестерина.

Понижающим кровяное давление свойством обладает чеснок и арония.

Уменьши избыточный вес

Поскольку гипертония, атеросклероз и избыточный вес часто сопутствуют друг другу, то при высоком кровяном давлении желательно учитывать и все рекомендации по питанию при атеросклерозе и избыточном весе.

Даже умеренная или малая физическая активность может снизить верхнее кровяное давление на 4-8 мм рт.ст.!



Средний вес эстонцев в последние 10 лет постоянно увеличивается.

Избыточный вес способствует повышению кровяного давления и возникновению гипертонии, а также является серьезной нагрузкой на сердце, суставы и органы пищеварения. К тому же избыточный вес увеличивает опасность заболеть сахарной болезнью и раком.

Для оценивания веса используют индекс массы тела.

Для вычисления индекса массы тела вес человека делят на его рост в квадрате:

$$\frac{\text{вес (кг)}}{\text{рост(м) x рост (м)}}$$

Нормальный индекс массы тела 18,5-25, индекс массы тела более 25 уже показатель избыточного веса:

ИМТ 18,5-25 кг/м² – нормальный

ИМТ 26-27 кг/м² – легкий избыточный вес, в некоторых случаях может вызвать нарушения здоровья

ИМТ 28-30 кг/м² – большой избыточный вес, проблемы со здоровьем

ИМТ более 30 кг/м² – ожирение, серьезные проблемы со здоровьем

У людей с избыточным весом (индекс массы тела $>25 \text{ кг/м}^2$) целью должно быть снижение веса и достижение объема талии $<102 \text{ см}$ у мужчин и $<88 \text{ см}$ у женщин.

Рекомендации по снижению веса

Основной рекомендацией является снижение калорийности съедаемой пищи и увеличение физической нагрузки. Полученная с пищей энергия и ее расход должны быть в равновесии. Любая еда, положенная в рот, содержит энергию.

Регулярная физическая нагрузка

- снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний, способствуя более эффективной работе сердца, мышц и улучшая кровообращение;
- снижает риск истощения костей;
- снижает риск заболевания диабетом, поскольку улучшается обмен сахара;
- регулирует вес, поскольку повышается расход энергии и улучшается обмен веществ жиров;
- понижает кровяное давление;
- улучшает самочувствие;
- снимает стресс.

Двигаться нужно каждый день минимум 30 минут – ходить пешком в умеренном темпе, танцевать, плавать, ездить на велосипеде, кататься на лыжах или коньках или заниматься другим оздоровительным видом спорта. Чем больше времени расходуется на активное движение, тем меньше времени останется на лишние перекусы.

Оптимальный темп снижения веса
0,5-1,0 кг в неделю.



При снижении веса помогает ведение дневника питания.

ПОВЫШЕННОЕ СОДЕРЖАНИЕ ХОЛЕСТЕРИНА В КРОВИ

Лишний холестерин вызывает закупорку кровеносных сосудов и значительно увеличивает риск возникновения инфаркта сердца.

Нормальное содержание общего холестерина в крови менее 5,0 ммоль/л, умеренно увеличенным можно считать содержание общего холестерина 5,0-6,5 ммоль/л.

Значительно увеличенным считается содержание холестерина более 6,5 ммоль/л.

Результатом полезного для сердца питания является уменьшение содержания холестерина в крови в среднем на 10-15%.

Рекомендации по уменьшению содержания холестерина

- уменьши количество животных жиров в пище. Особенно вредны обогащенные жировые кислоты. NB! Молочный жир – это тоже животный жир;
- замени обогащенные жировые кислоты на небогащенные жировые кислоты, они уменьшают содержание холестерина в крови;
- уменьши количество продуктов, богатых холестерином;
- предпочитай продукты, содержащие клетчатку, которая уменьшает содержание холестерина.

Если у тебя избыточный вес, то уменьши его, это улучшит баланс жиров крови. Уменьши употребление алкоголя, который увеличивает содержание жиров крови. Двигайся регулярно!

Какие продукты предпочесть при увеличенном содержании холестерина?

Рекомендуемые	Нежелательные (ограничить количество или отказаться)
Мясные и колбасные изделия	
Постное мясо без видимого жира, телятина, постные баранина или говядина, свиной шницель, курица без кожи, нежирный холодец; нежирная вареная ветчина, вареная колбаса и нежирная колбаса из птицы (в малом количестве)	Внутренние органы, особенно печень и почки, паштет из печени, любое жирное мясо, бекон, жирный холодец, нежирные колбасы, копченая колбаса, печеночная колбаса, птичье мясо с кожей

Рыба и рыбные продукты	
Сельдь (вымоченная), макрель, треска, скумбрия, тунец, форель и другая рыба пресных водоемов	Жирная и богатая холестерином рыба: сардины, ставрида, рыба-печень, икра, креветки, рыбные консервы
Яйца	
Белок	Желток (разрешено до 2 штук в неделю)
Жир/масло	
Оливковое и рапсовое масло; подсолнечное, кукурузное и соевое масло (умеренно); диетические продукты и соусы с малым содержанием жира, семена маслянистых культур, орехи	Масло, сало, майонез, кокосовое масло, пальмовое масло, маргарины, сливовое масло и другие твердые животные жиры, масляные соусы с желтком
Молоко и молочные продукты	
Йогурт, кефир, простокваша, пахта, домашний сыр (до 1,5 % жира), сыры (до 30 % жира), при этом не использовать намазываемые смеси	Жирные (2,5-4 % жира) молочные продукты (разрешены умеренно); сгущенное молоко, сливки, сметана, сыр (более 30% жира); сливочный йогурт, жирное мороженое, сырки
Хлеб и зерновые продукты, картофель	
Ржаной хлеб, особенно цельнозерновой и с отрубями, сепик, рис, домашняя выпечка из дрожжевого теста, вермишель (без яйца), геркулес, ячменная мука и крупа, гречка, макаронные изделия, кукуруза, горох, бобы. Вареный или запеченый в фольге картофель	Хлеб и булка из муки мелкого помола; пирожные, в которые добавлены жир, сливки, желтки и сахар; картофель-фри, картофельные чипсы
Овощи и фрукты	
Овощные супы и овощные супы на молоке; приготовленные на пару овощи (брюква, свекла, морковь, фасоль, цветная капуста и т.д.); все овощи, фрукты и ягоды (особенно зеленые и оранжевые) в сыром виде или в виде сырой заготовки, а также в замороженном виде, в виде заготовок (компоты) и сушеные (изюм, чернослив); орехи (умеренно)	Кокос, авокадо; овощи и овощные супы, приготовленные с большим количеством жира или с бульонным кубиком
Сахар и сладости	
Мед (в маленьком количестве), мармелад, желе, темный шоколад (в маленьком количестве)	Торты, кексы, печенье, сладости, варенье с сахаром, сахар (разрешен умеренно)
Напитки	
Кофе (2-3 чашки), чай, натуральный сок без сахара, минеральная вода; некрепкие вино и пиво (умеренно); напитки (сок из облепихи и хеномелеса, морковный сок, шиповниковый, дрожжевой напиток)	Сладкие прохладительные напитки, соки с сахаром (нектары), пиво с большим содержанием алкоголя, крепкие алкогольные напитки и ликеры (разрешены в очень малом количестве)

Практические советы по регулированию содержания холестерина в крови

- При покупке продукта прочитайте на этикетке калово содержание в нем жира и холестерина.
- Уменьшите употребление субпродуктов (особенно печени и изделий из нее), икры, печени рыбы, креветок, жирной свинины и сыра.
- Употребляйте мясо 3-4 раза в неделю в умеренном количестве, предпочитая постное мясо (курицу и говядину).
- Уберите с мяса видимый жир и кожу с курицы.
- Отваривайте мясо (с бульона снимите жир), запекайте его на вертеле, в фольге или на тефлоновой сковороде.
- Ешьте чаще рыбу (минимум 3 раза в неделю), предпочтительно не жареную в жире.
- Не ешьте больше двух желтков в неделю.
- При приготовлении пищи предпочитайте оливковое или рапсовое масло. Растительные масла и маргарины не содержат холестерина, но и их нельзя употреблять неограниченно, поскольку они дают много энергии.
- Предпочитайте хлеб и сепик, а из каш – овсяную и гречневую, увеличьте долю цельнозернового хлеба и др. изделий из цельного зерна.
- Откажитесь от жареных в жире продуктов (напр. жареная картошка, блины, пирожки, картофель-фри и пр.). И в овощных блюдах не используйте много жира и жирного мяса, поскольку овощи впитывают в себя жир в т.н. скрытом виде.
- Обычные салатные соусы (сметана, майонез) содержат очень много жира, замените их на сок, йогурт, приправы, лимонный сок, винные и др. соусы.
- Если пища жирная, сервируйте маленькую порцию. Порцию можно увеличить за счет овощей, фруктов и прочих добавок.
- При намазывании на хлеб, замените масло на мягкие маргарины или смеси масла с растительным маслом, которые не содержат холестерина и с меньшим содержанием жира, а лучше вообще заменить их листом салата. Масло перед намазыванием должно быть теплым, тогда его понадобится меньше.
- Молочные продукты выбирайте с жирностью до 1,5 % (пахта, йогурт, кефир, творог).
- Ешьте больше продуктов, содержащих клетчатку: пектином богаты яблоки, ягоды и многие овощи; целлюлоза и прочая нерастворимая

клетчатка содержится в цельнозерновых продуктах и изделиях из муки крупного помола, в геркулесе, мюсли, пшеничных отрубях, в бобах, горохе, капусте и пр. овощах. Несколько орехов также не повредят.

- Ешьте достаточно продуктов, содержащих натуральные антиоксиданты (флавоноиды). Их источником являются овощи и фрукты (паприка, яблоки, лук, брокколи и пр.) и чай (особенно зеленый чай, меньше черный).
- Каждый день ешьте овощи, фрукты и ягоды в сыром виде. Предпочитайте готовить на пару и при быстром нагревании, чтобы избежать потери витаминов.
- Кофе из зерен пейте только фильтрованным, не более 2 чашек в день.
- Количество употребляемого алкоголя должно быть умеренным.
- Избегайте сладких напитков и сладостей; при приготовлении десерта выбирайте варианты с наименьшим содержанием сахара.



В овсяной каше много клетчатки и целлюлозы, которые помогают уменьшить содержание холестерина в крови.

СБАЛАНСИРОВАННОЕ ПИТАНИЕ

Основой сбалансированного питания является продуктовая пирамида, в которой даются рекомендации по дневным пищевым порциям. Порция – это количество продуктов с определенным энергетическим и жировым содержанием. Правильное количество порций в день зависит от энергетических потребностей человека.

Зерновые и картофель

1 порция (~ 50 ккал): 1 кусок хлеба, 1 средняя картошка, 1 дл приготовленного из зерновых продукта (каши, макароны и т. д.)

Фрукты и ягоды

1 порция (40-70 ккал): 1 фрукт, 2 дл ягод, 2 дл фруктового сока или 15 г сушеных фруктов или ягод

Овощи и бобовые

1 порция (~ 25 ккал): 100 г (1 чашка) овощей в сыром или вареном виде, 2 дл овощного сока, 30 г сушеных бобовых или 300 г грибов

Молоко и молочные продукты

1 порция (70-100 ккал): 2 дл маложирного молока, йогур-

та или кефира, 1 дл цельного молока, 50 г 10% сливок, 100 г нежирного творога, 50 г сладкого творожного крема, 50 г молочного мороженого или толстый кусок сыра

Мясо, рыба, курица, яйца

1 порция (~ 80 ккал): 1 маленький кусок нежирного мяса, 2 сосиски, 3 ломтика колбасы, 5 кончиков ножа печеночного паштета, 50 г рыбного филе, 100 г (2) салаки, 25 г соленой рыбы или рыбной консервы, 1 филе курицы, 1 яйцо

Сахар, сладости

1 порция (~ 40 ккал): 2 ч.л. сахара, меда или варенья, 2 печенья, 10 г шоколада или 1 дл лимонада

Добавляемые пищевые жиры

1 порция (~ 40 ккал): 1 ч.л. (5 г) жира, сливочного или растительного масла, 2 ч.л. (10 г) нежирного маргарина или 10 г орехов или семян

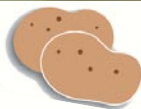
Несмотря на то, что алкоголь тоже продукт, в продуктовую пирамиду он не входит, так как в ней перечисляются продукты ежедневного рациона. Алкоголь очень богат энергией, вызывает зависимость и повреждает сердце и другие органы.

ПРОДУКТОВАЯ ПИРАМИДА ВЗРОСЛОГО



ДНЕВНОЕ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ПРИЕМОВ ПИЩИ

При распределении количества приемов пищи самое правильное исходить из ритма пищеварительной системы и чувства голода, в этом случае переваривание пищи самое



Употребление сахара не увеличивает ночную работоспособность.

эффективное. Период активизации пищеварительного тракта повторяется через каждые 3,5-4 часа, поэтому в день должно быть 4-6 приемов пищи. Есть нужно тогда, когда чувствуешь голод.

Чувство сытости наступает лучше всего при медленном приеме пищи и ее тщательном пережевывании. Для еды должно быть достаточно времени: для перекуса 10-15 минут, для основного приема пищи 20-25 минут.

Получаемая дневная энергия могла бы распределиться следующим образом:

- завтрак 20-25%
- обед 25-35%
- ужин 25-35%
- 1-3 перекуса 5-30%

Завтракать рекомендуется через 1-2 часа после пробуждения, а ужинать примерно около 18-19 часов, но не позже, чем за 1-2 часа до сна. Чем меньше остается времени между ужином и сном, тем меньше должно быть количество энергии, полученное с пищей.

Взрослым, которые работают в ночную смену, рекомендуется распределить приемы пищи соответственно своему ритму бодрствования и сна.

Затраты энергии у взрослых

Ешь столько, чтобы покрыть твои расходы энергии!

Потребность в энергии у людей различна: у женщин она меньше, чем у мужчин, у пожилых людей меньше, чем у молодых.

Даже люди одного возраста с одинаковой физической нагрузкой нуждаются в разном количестве энергии – поэтому при употреблении одинакового количества пищи один человек сохраняет свой нормальный вес, а другой прибавляет.



При сидячей работе и малой физической нагрузке средняя энергетическая потребность женщины 31–60 лет составляет 1900 ккал в день.

Показательная таблица средней энергетической потребности в день

Возраст и пол	Вес (кг)	Очень малая физическая нагрузка (напр. офисный работник, программист, бухгалтер, диспетчер)	Малая физическая нагрузка (напр. секретарь, продавец, учитель, студент)	Умеренная физическая нагрузка (напр. врач, медсестра, шофер, уборщица, текстильный рабочий)	Большая физическая нагрузка (напр. спортсмен, строитель, полевод, рабочий в лесу)
Мужчина 19-30 лет	70 (±10)	2450 (±200)	2800 (±250)	3150 (±300)	3500 (±350)
Мужчина 31-60 лет	70 (±10)	2350 (±200)	2700 (±200)	3050 (±250)	3400 (±300)
Мужчина старше 60 лет	70 (±10)	2200 (±200)	2300 (±200)	2600 (±250)	2850 (±300)
Женщина 19-30 лет	60 (±10)	1950 (±200)	2050 (±250)	2500 (±250)	2750 (±300)
Женщина 31-60 лет	60 (±10)	1900 (±150)	2000 (±150)	2450 (±200)	2700 (±200)
Женщина старше 60 лет	60 (±10)	1700 (±150)	1850 (±150)	2200 (±200)	2450 (±200)

Расход энергии при проведении свободного времени можно распределить:

- очень малая нагрузка (человек сидит, стоит, гладит белье, звонит, ведет машину) – 2,4 ккал/мин
- малая нагрузка (простейшие домашние и садовые работы, шитье, работа в офисе, рукоделие, гольф, настольный теннис) – 2,4-5 ккал/мин
- умеренная нагрузка (быстрая ходьба, вскапывание, мытье окон, плавание, теннис, катание на коньках) – 5-7,4 ккал/мин
- интенсивная нагрузка (футбол, ходьба в снегу, бег, катание на лыжах, плавание кролем) – более 7,4 ккал/мин



Простейшие домашние садовые работы дают малую нагрузку и расходуют примерно 1,4-5 ккал в минуту.

Веди дневник питания

Для формирования привычек сбалансированного питания полезно вести дневник питания.

Вычисли примерное количество пищи в порциях, в котором ты нуждаешься и запиши это в дневник. Затем запиши все съеденное за день по продуктовым группам.

В конце дня в отдельную графу запиши, чего было съедено слишком много, чего мало (на сколько порций). На следующий день учти ошибки предыдущего дня и скорректируй меню. Записи вноси каждый день, например, в течение 2 недель.

Чтобы снизить вес, поставь себе целью получать каждый день на 100 ккал энергии меньше оптимального для твоей нагрузки и возраста количества.

Часто человеку кажется, что его питание и так достаточно сбалансировано и лишние килограммы или высокое содержание холестерина вызваны какими-то неизвестными факторами, на которые невозможно повлиять. Так ли это на самом деле, поможет установить дневник питания.

Осознание того, в чем упущения, помогут сформировать привычки сбалансированного питания.

Также каждый день записывай, сколько времени ты потратил на оздоровительный спорт.

При подсчете энергии и содержания питательных веществ продуктов можно использовать сайт на эстонском языке www.terviseinfo.ee (открой ссылку *Toiduprogramm*).

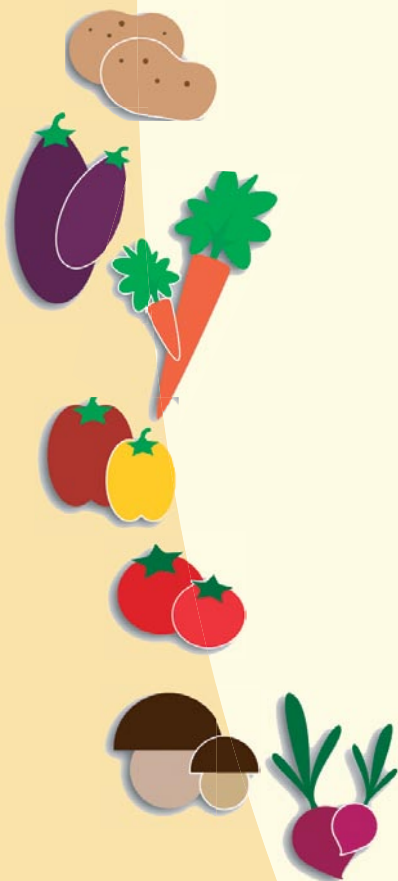


При помощи дневника питания быстро научишься оценивать является ли твоё питание сбалансированным. Позже уже на глаз сможешь оценить необходимое количество пищи.

Образец дневника питания

Слишком мало	Съеденная за день пища	Слишком много
	Зерновые изделия (необходимо 10 порций) 3 куска булки, 4 куска хлеба, 4 картошки, ~ 1,5 дл каши, ~ 1,5 дл салата из макарон <i>Съедено 13 порций</i>	3 порции
2,5 порции	Овощи, бобовые (необходимо 4 порции) 3 больших ложки салата из капусты, ½ помидора, пара кусочков огурца <i>Съедено ~1,5 порции</i>	
1 порция	Овощи, ягоды (необходимо 3 порции) 1 яблоко, 1 стакан сока <i>Съедено 2 порции</i>	
2 порции	Молочные продукты (необходимо 3 порции) 1 стакан кефира <i>Съедено 1 порция</i>	
	Мясо, рыба, курица, яйцо (необходимо 3 порции) 2 поварешки подливки из фарша <i>Съедено 3 порции – ОК!</i>	
	Сахар, сладости, прохладительные напитки (необходимо 2 порции) 3 конфеты, 3 ч.л. сахара, 1 пирожное <i>Съедено 4 порции</i>	2 порции
	Добавляемые пищевые жиры (необходимо 3 порции) Масло на 4 бутерброда <i>Съедено ~3 порции – ОК!</i>	

ЧТО ГОВОРЯТ ЦИФРЫ О МОЕМ ЗДОРОВЬЕ?



	ЖЕЛАТЕЛЬНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ
пульс	в спокойном состоянии до 80 ударов/мин.
кровеное давление	ниже 130/85 мм рт.ст.
общий холестерин	ниже 5,0 ммоль/л
сахар крови	ниже 5,5 ммоль/л
объем талии	у женщин менее 88 см у мужчин менее 102 см
индекс массы тела	19-25 кг/м ²

- Нужно знать показатели кровяного давления, холестерина и сахара крови.
- Необходимо следить за своим весом и объёмом талии.
- На приеме у семейного врача уточни, как часто нужно сдавать анализы и измерять кровяное давление.

На сайтах www.inimene.ee, www.haigekassa.ee, www.terviseinfo.ee найдете печатные издания о здоровье: «Раннее обнаружение рака груди и шейки матки», «Движение – залог здоровья», «Питание и вес ребенка», «Сбалансированное питание», «Алкоголь в моем теле», «Как избежать травматизма среди дошкольников», «Опухоли органов пищеварения», «Повышенное кровяное давление», «Береги здоровье, береги сердце», «Стресс и высокое кровяное давление», «Метаболический синдром», «Питание и движение», «Предотвращение ожогов у младенцев и маленьких детей», «Предотвращение травм у младенцев и маленьких детей».