

**ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ ПОМОГАЕТ**

**Почему важно правильно питаться?**

У здорового питания есть много преимуществ. Когда мы правильно питаемся, снижается риск развития ожирения, диабета II типа, сердечно-сосудистых и некоторых видов онкологических заболеваний, мы лучше спим, чувствуем себя более энергичными и целеустремленными – и все это делает жизнь более здоровой, активной и счастливой!

**Здоровое питание может:**

|  |  |
| --- | --- |
| **1** | **Поддержать здоровый вес** |

Вес в пределах здорового диапазона помогает снизить риск развития хронических заболеваний. Избыточный вес или ожирение повышают риск развития сахарного диабета II типа, остеопороза, некоторых видов рака.

Цельные овощи и фрукты содержат меньше калорий, чем большинство промышленно обработанных пищевых продуктов. Питание без полуфабрикатов, фастфуда и ультрапереработанных пищевых продуктов – простой способ ограничить калорийность своего рациона.

Клетчатка важна для поддержания веса в норме. Продукты, богатые клетчаткой (цельные овощи, фрукты, зерновые), регулируют чувство голода.

|  |  |
| --- | --- |
| **2** | **Предотвратить развитие осложнений сахарного диабета II типа** |

Здоровое питание может помочь чело**-** Людям с диабетом II типа особенно веку с диабетом II типа: важно ограничить потребление про-

* похудеть, если требуется; дуктов с избытком сахара, соли и жа-

реной пищи с большим содержанием

* контролировать уровень глюкозы в насыщенных и трансжиров. крови;
* поддерживать артериальное давление и холестерин в пределах целевых значений.

# Снизить риск сердечно-сосудистых заболеваний, инфаркта, инсульта

**!** 80 % всех случаев сердечно-сосудистых заболеваний, инфарктов и инсультов можно предотвратить, если изменить образ жизни, больше двигаться и правильно питаться.

Добавить витамин E *(это может предотвратить образование тромбов)*  Источники витамина Е:

* миндаль
* арахис
* фундук
* семена подсолнечника
* зеленые овощи
* растительное масло

Исключить трансжиры *(это снизит уровень холестерина липопротеинов низкой плотности)*

Такой тип холестерина помогает атеросклеротическим бляшкам накапливаться в артериях, что повышает риск инфаркта и инсульта.

Ограничить соль *(это поможет снизить артериальное давление)*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| |  |  | | --- | --- | | **4** | **Сохранить здоровье будущих поколений** |   Здоровые привычки питания заклады- в приготовлении пищи, с большей веваются в детстве. роятностью сделают выбор в пользу  Дети, которые завтракают, обедают и здорового питания в будущем.  ужинают вместе с семьей, участвуют   |  |  | | --- | --- | | **5** | **Сохранить здоровыми кости и зубы на всю жизнь** | |

Соль добавляют во многие обработанные продукты и продукты быстрого приготовления, и людям, которые контролируют артериальное давление, важно избегать их.

Для развития здоровых, крепких костей и зубов необходимо питание с достаточным содержанием кальция и магния.

Источники кальция:

* нежирные молочные продукты
* брокколи, цветная капуста
* рыбные консервы с костями
* тофу
* бобовые

Источники магния:

* листовые зеленые овощи
* орехи
* цельнозерновые продукты и семена

**!** Здоровые, крепкие кости в детстве – залог предотвращения остеопороза и остеоартрита в более позднем возрасте.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| |  |  | | --- | --- | | **6** | **Быть в хорошем настроении** |   Здоровое питание (овощи, свежие Питание с большим количеством рафрукты и цельнозерновые продук- финированных углеводов (сладкие ты) помогает сохранить комфорт- напитки, сладости, белый хлеб) моный эмоциональный фон и хорошее жет усиливать симптомы депрессии и настроение. усталости.   |  |  | | --- | --- | | **7** | **Сохранить крепкую память и острый ум** |   Здоровое питание может помочь Особенно важны: предотвратить развитие возраст- • витамины D, C и E  ного снижения памяти и стар- • омега-3 жирные кислоты  ческого слабоумия. • флавоноиды и полифенолы  • рыба и морепродукты   |  |  | | --- | --- | | **8** | **Помочь кишечным бактериям** | |

В кишечнике обитает множество полезных бактерий, у них важная роль в обмене веществ и пищеварении, они синтезируют витамины K и B, борются с вредными бактериями и вирусами.

Питание с низким содержанием клетчатки и избытком сахара и жира изменяет микробиом кишечника, усиливает воспаление в этой области.

Здоровое питание, богатое овощами, фруктами, бобовыми и цельнозерновыми, обеспечивает пребиотиками и пробиотиками, которые помогают полезным бактериям.

Кишечным бактериям полезны:

* Ферментированные продукты, богатые пробиотиками (квашеная капуста, кефир).

|  |  |
| --- | --- |
| **9** | **Сохранить крепкий сон** |

* Клетчатка – содержится в бобовых, зерновых, фруктах и овощах, способствует регулярному опорожнению кишечника, что помогает предотвратить рак кишечника и дивертикулит.

Нарушить режим сна могут многие факторы, включая апноэ во сне. Апноэ (нарушение дыхания, храп) способствует ожирение, употребление алкоголя и нездоровое питание. Сокращение потребления алкого-