

Пять базовых принципов здорового образа жизни



Здоровая диета

Распространенность артериальной гипертензии и деменции увеличивается с возрастом. Изменение пищевых привычек в рамках DASH, MIND и средиземноморской диеты может снизить риск возникновения и прогрессирования данных заболеваний.



Регулярная физическая активность

Регулярная физическая активность снижает риск различных хронических заболеваний, включающих сердечно-сосудистые заболевания, гипертензию, сахарный диабет, остеопороз, онкологические заболевания и когнитивные нарушения. Физические упражнения также помогают снизить тревожность и артериальное давление, улучшают качество сна.



Поддержание здоровой массы тела

Важно определить вместе с лечащим врачом ваш здоровый вес, к которому можно стремиться, так как на выбор цели зависит от состояния здоровья в настоящий момент, семейного анамнеза, типа тела. Не фиксируйтесь на цифрах веса, лучше следите за окружностью живота, превышение нормы которой говорит о наличии висцерального ожирения (норма для мужчин < 94 см, для женщин < 80 см)



Отказ от курения

Курение – это фактор риска онкологических заболеваний, сахарного диабета, сердечно-сосудистых заболеваний, легочных заболеваний и ранней смерти за счет поддержания хронического воспаления и оксидативного стресса (состояние, повреждающее клетки и ткани). Курение негативно влияет на каждый орган человека. Отказ от курения значительно снижает риск развития вышеуказанных заболеваний.



Отказ от избыточного потребления алкоголя

Избыточное потребление алкоголя ассоциировано с риском зависимости, поражения печени, различных онкологических заболеваний. Если полный отказ от алкоголя невозможен, рекомендованной нормой потребления считается < 14 единиц в неделю для мужчин; < 8 единиц в неделю для женщин. 1 единица = 10 мл чистого спирта = 8 г чистого спирта = 125 мл вина/250 мл пива.

Что происходит с организмом после отказа от курения?



ДНЕВНИК САМОКОНТРОЛЯ и оценки физической активности

Дата	Артериальное давление	Частота сердечных сокращений (пульс)	Количество шагов в день / иная физическая активность (мин.)	Жалобы
				
				
				
				
				
				
				
				
				
				
				
				
				
				
				
				
				
				
				
				



Для изменения привычек питания можно использовать принцип “гарвардской тарелки”

Можете распечатать понравившийся подход и повесить на видное место

РАСТИТЕЛЬНОЕ МАСЛО



Используйте растительные масла (оливковое, рапсовое, подсолнечное). Ограничьте сливочное масло, трансжиры.

ВОДА



Не забывайте о жидкости: воде, чае или кофе (с минимальным количества сахара и без него). Потребляйте молочные продукты 1-2 раза в день. Ограничьте соки до 1 стакана в день. Избегайте напитки, содержащие сахар.

ОВОЩИ



Чем больше овощей и чем они разнообразнее, тем лучше. Картофель не считается.

Тарелка здорового питания

ЦЕЛЬНОЗЕРНОВЫЕ ПРОДУКТЫ



Ешьте разнообразные цельнозерновые продукты (хлеб, пасту, коричневый рис). Ограничьте очищенные зерновые продукты (например, белый рис и белый хлеб).

ФРУКТЫ



Ешьте больше фруктов разных цветов.

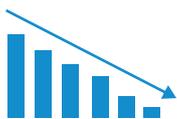
ПОЛЕЗНЫЕ БЕЛКИ



Отдайте предпочтение рыбе, бобовым, птице и орехам. Ограничьте красное мясо и сыр; избегайте бекон, колбасу и другое обработанное мясо.



Если метод гарвардской тарелки не подходит, можно предложить альтернативу – подсчет количества порций:



Выбирайте пищу с меньшим содержанием жира, соли и сахара



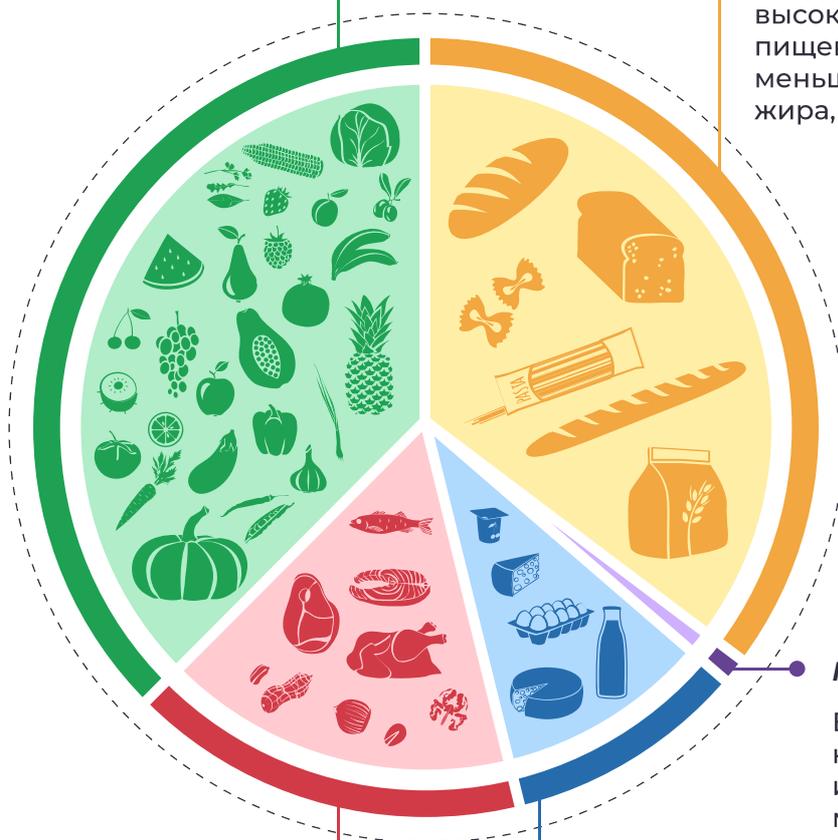
Ешьте в меньшем количестве и реже



Вода, молоко с пониженным содержанием жира, напитки без сахара, включая чай и кофе. Ограничьте фруктовые соки и/или смузи до 150 мг в день

Фрукты и овощи

Употребляйте минимум 5 порций различных фруктов и овощей каждый день



Картофель, хлеб, рис, паста и другие зерновые

Отдавайте предпочтение цельнозерновым и с высоким содержанием пищевых волокон, с меньшим содержанием жира, соли и сахара

Масло и спреды

Выбирайте ненасыщенные жиры и используйте в малом количестве

Бобовые, рыба, яйца, мясо и другие источники белка

Ешьте больше бобов, 2 порции рыбы в неделю, одна из которых жирных сортов. Ешьте меньше красного и обработанного мяса

Молочные продукты и альтернативные источники

Выбирайте продукты с низким содержанием жира и сахара

Как питаться сбалансированно



Фрукты и овощи

Свежие, готовые, размороженные, ферментированные / квашеные: 5+ порций в день (1 порция – горсть или 1 средний овощ или фрукт)



Сложные углеводы, зерновые

Булгур, гречка, полба, серый хлеб, не белый рис, хлеб из цельнозерновой муки и др.: 3-4 порции в день (1 порция – 2-3 горсти)



Богатые белком продукты

2-3 порции (1 порция около 120 г)



Молочные продукты и их альтернатива (источники кальция)

2-3 порции (1 порция: йогурт – 120 г, сыр твердый – 30 г, жидкие продукты – 200 мл)



Источники ненасыщенных жиров и омега-3

2-3 порции в день (1 порция растительных масел 1 ч.л., орехов и семечек – 1 горсть)



Жидкость (вода, чай)

6-8 стаканов в день

Что может стать источником питательных веществ, если вы не едите мясо и рыбу



Источники белка

Греческий йогурт, чечевица, нут и другие бобовые, сыр, творог, семена чиа, бобы эдамаме, зеленый горошек, киноа, арахисовое масло, миндаль, яйца.



Источники кальция

Соевое молоко, тофу, соевые бобы, белая фасоль, шпинат, тахини, бобы эдамаме, нут, семена чиа, апельсин, брокколи, бамия, стручковая фасоль, инжир, батат, петрушка, морковь, тыква, капуста, миндаль, киноа, томаты, рукола, бразильский орех.



Источники омега-3

Льняное масло, соевое масло, соевые бобы, семена чиа, семена льна, проростки семян редиса, грецкие орехи, бобы эдамаме, рапсовое масло, проростки пшеницы.



Источники железа

Соевые бобы, чечевица, тофу, нут, темпе, лимская фасоль, листовая капуста, мангольд, картофель, томатный соус (на основе томатов пелати), арбуз, курага, кешью, арахис, фисташки, семена чиа, кунжут, сливовый сок, киноа, овсянка, хлопья (зависит от производителя). Для улучшения усвоения железа полезно совмещать прием продуктов богатых железом с продуктами, богатыми витамином С. Следует избегать прием кофе или чая 1-2 часа до или после приема пищи.



Источники цинка

Кунжут, тыквенные семечки, кешью, семена подсолнуха, киноа, цельнозерновая овсянка, тофу, темпе, нут, арахис, миндаль, коричневый рис.



ВАЖНО!

Ограничьте соль до 5 грамм в сутки

По возможности откажитесь от алкоголя, так как его потребление увеличивает риск сердечно-сосудистых осложнений (например, инфаркта, инсульта).

Ведение дневника питания поможет оценить сбалансированность вашего рациона.

Попробуйте фиксировать все, что вы едите в течение дня. Принесите дневники питания и составьте с врачом план коррекции питания.

ДНЕВНИК ПИТАНИЯ НА 3 ДНЯ

	День 1	День 2	День 3	Среднее количество порций
Завтрак				 Овощи, фрукты
Второй завтрак				 Зерновые, картофель
Обед				
Полдник				 Белковые
Ужин				 Источники кальция / молочные продукты
Другая еда				
Количество порций	    	    	    	 Источники ненасыщенных жиров