

# БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

ИЗДАНИЕ ИДА-ВИРУСКОГО УЕЗДНОГО СОВЕТА ПО НАРОДНОМУ ЗДОРОВЬЮ И БЕЗОПАСНОСТИ



## Как правильно питаться

### ПИЩЕВАЯ ПИРАМИДА

Здоровое питание не означает скучный продуктовый стол и отказ от вкусной еды. Напротив! Оно подразумевает сбалансированность, которой можно достичь, если питаться разнообразно и есть столько, сколько требуется организму, чтобы получать необходимые питательные вещества и тем самым сохранять здоровье и бодрость.

Поэтому никакая еда не является здоровой или нездоровой, полезной или вредной. Все зависит от количества и частоты приемов пищи. Есть можно все, но в правильном объеме!

Тем не менее многие из нас питаются несбалансированно, не следуя рекомендациям, что подтверждает также проведенное в Эстонии исследование пищевых привычек. Вот и не приходится удивляться, что люди не получают питательных веществ в необходимых количествах.

Чтобы питание было сбалансированным и разнообразным, питаться нужно в соответствии с рекомендуемой пирамидой питания.

Рекомендуемая пирамида показывает примерные количества продуктов, которые следует употреблять в течение одной недели для удовлетворения потребности в питательных веществах. В пирамиде представлено пять основных продуктовых групп, и из каждой надо что-то есть ежедневно. На вершине пирамиды размещены сладкие и соленые продукты - организму для функционирования они не требуются, поэтому есть их следует редко и в минимальных количествах.

В СМИ встречается много противоречивой информации о здоровом питании. Просто надо трезво мыслить и помнить, что не существует суперфудов, чудодейственных программ питания или волшебных средств для достижения хорошего здоровья или

РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ВИДЫ ПИЩИ НА НЕДЕЛЮ ДЛЯ ЖИТЕЛЕЙ ЭСТОНИИ



Примерное количество пищи на неделю в расчете на энергетическую потребность 2000 ккал

Пирамида питания показывает, чего стоит есть меньше, а чего больше.

TOITUMINE.EE

#### ЧЕГО НУЖНО ЕСТЬ БОЛЬШЕ, А ЧЕГО МЕНЬШЕ

##### Больше:

- \* цельнозерновых продуктов (хлеб, каши)
- \* овощей, в том числе бобовых
- \* фруктов и ягод
- \* блюд из свежей, охлажденной или замороженной рыбы
- \* орехов, семян.

##### Меньше:

- \* сладких молочных продуктов, например, йогурты и творожные сырки
- \* свинину и говядину (прежде всего - изготовленные из них продукты с повышенным содержанием жирных кислот и соли)
- \* сладких и соленых снеков
- \* прохладительных и соковых напитков с высоким содержанием сахара.

#### ЧТО ТАКОЕ ПИЩЕВАЯ ПИРАМИДА

Рекомендации в области питания представлены в виде пирамиды, в которой объемы продуктовых групп указаны в соотношении, гарантирующем организму необходимые вещества. Пищевая пирамида показывает, чего следует есть меньше, а чего больше.

В больших объемах надо потреблять овощи, цельнозерновые продукты, ягоды и фрукты, в меньших - молочные продукты, рыбу-яйца-птицу-мясо, добавляемые пищевые жиры, орехи и семена.

снижения веса. Для жизнедеятельности организм должен получать энергию в достаточном объеме и все необходимые питательные вещества. Возникающая при несбалансирован-

ном и однообразном питании нехватка питательных веществ оказывает негативное влияние на организм и может привести к серьезным заболеваниям. Одним из последствий не-

сбалансированного питания являются проблемы с массой тела: если организм недополучает с пищей необходимые вещества, он заставляет нас есть больше. (По материалам toutumine.ee)

## ЧТОБЫ ПИТАНИЕ БЫЛО ЗДОРОВЫМ И СБАЛАНСИРОВАННЫМ

### 1. Нужно есть по мере необходимости

Из пищи наш организм получает необходимые питательные вещества и энергию. Потребность в них зависит от возраста, пола, образа жизни, состояния здоровья и многих других факторов.

Формула проста: ешьте столько, сколько требует и расходует ваш организм.

Энергия расходуется на процессы основного обмена веществ (дыхание, переваривание пищи, умственная деятельность, работа сердца и т.д.), а также на движение. Например, у подростка потребность в энергии выше, чем у человека постарше; потребность в некоторых питательных веществах возрастает у женщины во время беременности и кормления грудью; потребность в энергии у физически активного человека выше, чем у офисного служащего. Средняя потребность в энергии составляет 2000 ккал у женщин и 2600 ккал у мужчин.

Подсчитайте, сколько энергии требуется вашему организму.

### 2. Питайтесь сбалансированно

Важна не только получаемая из пищи энергия, но и то, чтобы она поступала от разных питательных веществ, соотношение которых



Ешьте столько, сколько требует и расходует ваш организм.

тоже было бы сбалансированным. Каждое питательное вещество выполняет в организме свою важную роль, и разные группы продуктов содержат разные основные питательные вещества, витамины и минералы.

Сегодня многие пытаются сократить в своем рационе углеводы, однако это может привести к нехватке части важных питательных веществ.

### 3. В меру можно есть все

Распространено мнение, что все вкусное либо вредно, либо ведет к полноте. На самом деле все не так страшно: есть можно все, но в правильных количествах и с правильной частотой.

Все пять основных продуктовых групп оди-

наково важны, но пирамида питания иллюстрирует пропорции между разными группами продуктов. Особую осторожность следует проявлять с очень солеными, сладкими и жирными продуктами, а также с алкоголем.

### 4. Питайтесь разнообразно

Разнообразное и сбалансированное меню включает в себя разные продуктовые группы, но и внутри групп продукты нужно варьировать. Например, разные фрукты и овощи содержат различные витамины и минеральные вещества в разных объемах. Питаясь разнообразно, вы получаете необходимые питательные вещества, организм становится более здоровым и лучше функционирует.

Очень часто причиной однообразного питания являются рутинные привычки. Время от времени надо пересматривать пищевой рацион, чтобы питание не становилось однообразным из-за потребления одной и той же пищи. Однообразие в питании может возникнуть и из-за того, если вы сознательно решите не есть какие-либо продукты или же вам они не нравятся. В этом случае надо тщательно следить за тем, чтобы необходимые питательные вещества все же поступали в организм с другими продуктами.

## Как поддержать себя с помощью сна и отдыха?

Сон для нас так же важен и неизбежен, как дыхание и потребление пищи и воды, потому что во время сна восстанавливаются важные функции организма. И когда сон у нас нарушается, мы чувствуем себя плохо. Однако не менее важны и минуты короткого отдыха в течение дня. Как найти время для сна и возможности для отдыха? Для этого существует ряд навыков, которым можно научиться, и принципов, которым можно следовать.

НКО "Peaasjad" на своей веб-странице Peaasi.ee приводит различные приемы и способы питания, которые можно опробовать сообща на работе, в школе или в семейном кругу. Кроме того, мы разработали карточки, которые помогут начать разговор на тему сна и отдыха, добавили и некоторые идеи для занятий с детьми. Подробнее изучить все это можно на портале!

Ниже приводятся некоторые рекомендации, которым стоило бы следовать.

\* Каждый день я сознательно выделяю время для сна. Например, в календаре отмечаю, в какое время нужно ложиться спать, чтобы сон до утра был полноценным.

\* Перед тем как заснуть (примерно в течение часа), выключаю все экраны и занимаюсь чем-то успокаивающим.

\* Тревожные мысли могут помешать моему сну, поэтому я определяю для себя время для беспокойства (например, 20-30 минут в день в определенное время) и выполняю расслабляющие упражнения для уменьшения беспокойства.

\* Если тревожные мысли ночью лишают меня сна, то я встаю с кровати и в течение короткого времени занимаюсь чем-нибудь успокаивающим, а затем снова стараюсь уснуть.

\* Для поддержания хорошего сна я за час до этого откладываю в сторону учебные дела и смартфоны и занимаюсь чем-нибудь, что меня успокаивает и расслабляет.

\* Больше двигаюсь, по меньшей мере 150 минут в неделю. Например, ежедневно пешком хожу на работу или - в случае "домашнего офиса" - совершаю в обеденный перерыв короткую прогулку.

\* Стараюсь больше бывать на улице и на природе.

\* Стараюсь вместо оценки сна/самочувствия с помощью приложений и устройств больше доверять собственному внутреннему ощущению, что помогает уменьшить связанное со сном беспокойство.

\* Отвлекаюсь на время от своих повседневных мыслей

#### НКО "PEAASJAD" / ПОРТАЛ PEAASI.EE

\* Занимается укреплением психического здоровья, профилактикой проблем, ранним вмешательством и снижением стигматизации в нашем обществе.

\* Объединяет людей, которые заботятся о душевном здоровье.

\* Мы хотим, чтобы душевное здоровье было обычной и видимой частью нашей жизни, так же как голова является частью нашего тела. Желаем, чтобы все люди знали, что у них есть душевное здоровье, которое нужно ценить и о котором необходимо заботиться.

\* Дополнительная информация на портале Peaasi.ee.

и иду поиграть. Кто сказал, что только дети могут играть? Можно подурчиться со спутником жизни. Можно строить рожицы перед зеркалом, пока не расхохочешься. Главное, чтобы было хорошо!

\* Устанавливаю для себя на телефоне тихое напоминание время сна и бодрствования. Организму нужен распорядок.

\* Читаю перед тем, как заснуть. Ой, как же быстро приходит сон! Даже слишком быстро!

\* Правильная ли у меня подушка? Может, я вволююсь по ночам именно потому, что подушка свое отслужила? Пора побаловать себя новой подходящей подушкой?

\* Устраиваю в разгар дня минуту досуга, хотя бы со всей семьей. Путь обязанности подждут пять минут.

\* Если удается достаточно поспать в течение недели, то и не нужно "высыпаться" на выходных, и можно найти время, чтобы восстановить душевные силы.

\* Возникает ли у вас иногда мысль, что отдых и расслабление нужно заслужить упорством и усердным трудом? Попробуйте хотя бы на неделю отпустить эту мысль. Отдых - это базовая потребность. Посреди дня можно и вздремнуть полчаса.

\* Найдите минутку, чтобы подумать, какие виды расслабления и отдыха вам подходят.



Посреди дня можно и вздремнуть полчаса.

SCANPIX