

*Здорово жить, смотря на мир с любовью!
 Здорово жить и без котлет с морковью,
 Здорово жить и быть таким здоровым,
 сразу тещей и свекровью!
 Здорово жить, пускай в кармане пусто,
 Здорово жить вот высшее искусство,
 Здорово жить и удивляться снова
 жить так здОрово-здорОво
 Здорово жить!*



ЗДОРОВЬЕ -
КАЧЕСТВО
ЖИЗНИ!



Бюджетное учреждение Омской области "Комплексный центр социального обслуживания населения "Вдохновение" Октябрьского административного округа



Данная брошюра разработана на основании рекомендаций Медицинского диетологического центра России.

Для соблюдения данных медицинских рекомендаций рекомендуется обратиться к лечащему врачу.

1. Здоровое питание

Каждый день вы должны стараться съесть:

— От 6 до 11 порций хлеба, хлебных злаков, риса или макаронных изделий. Одна порция равна одному кусочку хлеба, 30 гр. готовых к употреблению хлебных злаков (около 1 чашки), или 1/2 чашки приготовленных злаков, риса или макаронных изделий.

— От 3 до 5 порций овощей. Одна порция равна 1 чашке свежих овощей или 1/2 чашки порезанных овощей, приготовленных или свежих.

— От 2 до 4 порций фруктов. Одна порция равна 1 среднему кусочку фрукта, который вы предпочитаете: яблоко, банан, апельсин, 1/2 чашки порезанных свежих, приготовленных или консервированных фруктов. 1/2 чашки сухофруктов, или 1/2 чашки фруктового сока.

— 3 порции молока, йогурта, или сыра. Одна порция равна 1 чашке молока или йогурта, 45 гр. натурального сыра, например, чеддер или моцарелла.

— От 2 до 3 порций мяса, домашней птицы, рыбы, сухой фасоли, яиц или орехов. Одна порция равна 60 - 90 гр. приготовленного мяса, домашней птицы, или рыбы, вы должны есть не более чем 150- 200 гр. в день. Одна чашка фасоли, 2 яйца, 4 столовые ложки арахисового масла, или 2/3 чашки орехов (одна порция).



4. Будьте добры сами к себе

Вот несколько советов, которые помогут Вам стать добрее самим к себе:

- Высыпайтесь
- Поддерживайте отношения с семьей и друзьями
- Общайтесь с людьми, с которыми Вам приятно общаться
- Постарайтесь работать неполную рабочую неделю, Вы будете наслаждаться, работая несколько часов в неделю.
- Смотрите смешное и веселое кино.
- Выберите себе хобби, например, игральные карты, садоводство, приготовление пищи или танцы.



Запомните, никогда не поздно улучшить Ваш план питания!

Будьте более активны и будьте добры к себе!

легко летом и в удобную Вам многослойную одежду зимой.

— Одевайте солнечные очки и головной убор.

— Носите обувь, в которой Вы чувствуете себя удобно и которая подходит для Вашей активности.

Будьте активными

Начните двигаться, выберете вид физической активности, который будет доставлять Вам удовольствие. Поставьте себе сначала скромную цель - заниматься ходьбой 10 минут 3 раза в неделю. Медленно увеличивайте дистанцию, продолжительность и число дней.

Вы можете получить большую пользу, если будете сочетать аэробную, силовую активность и занятиями на гибкость. Выделите 30 минут или больше для занятий аэробикой так часто, как Вы можете. Попробуйте сочетать их с занятиями на гибкость. Занимайтесь силовыми упражнениями 2 или 3 раза в неделю.

Многие виды активности полезны в разных направлениях. Например, аэробные упражнения с поднятиями рук полезны как для сердечной мышцы, так и для увеличения силы рук. Йога сочетает в себе баланс, гибкость, и силовую нагрузку. Вам не нужно заниматься четырьмя различными типами активности каждую неделю. Выберите ту активность, которая Вам нравится.

Советы здорового питания

Вот несколько советов, которые помогут Вам встать на путь правильного питания:

— Завтракайте каждый день

— Выбирайте продукты с высоким содержанием злаков, бобов, овощей, фруктов. Они могут помочь снизить риск хронических заболеваний, например, заболевания сердца и диабет 2 типа.

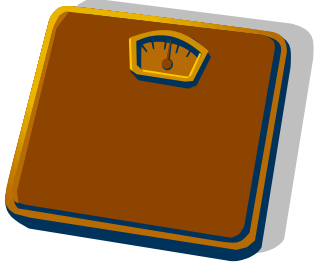
— Выбирайте постное мясо, грудку индейки, рыбу или цыпленка без кожи для того, чтобы снизить количество жира и калорий в Вашей пище.

— Потребляйте 3 порции обезжиренного молока, йогурта или сыра в день. Молочные продукты, богатые кальцием и витамином D, помогают сохранять костную массу. Если у Вас проблемы с пищеварением или Вы не любите молочные продукты, попробуйте молоко с пониженным содержанием лактозы или апельсиновый сок с повышенным содержанием кальция. Вы также можете поговорить с Вашим лечащим врачом о назначении препаратов, содержащих кальций и витамин D.

— В качестве перекусов употребляйте курагу, зерновые крекеры, обезжиренный сыр, арахисовое масло. Ешьте небольшое количество кураги, арахисового масла и других высококалорийных продуктов.

— Пейте много воды. Вы можете заметить, что с возрастом меньше ощущаете жажду, но Ваш организм нуждается все в том же количестве воды. Поставьте себе цель выпивать 8 - 10 стаканов воды, кроме тех случаев, когда Ваш врач советует уменьшить количество жидкости из-за проблем с сердцем или почками.

2. Правильный вес



Спросите Вашего лечащего врача о здоровом весе. Если у Вас недостаточный вес или Вы начали прибавлять в весе по неизвестной для Вас причине, Ваш лечащий врач подскажет Вам, полезно это для Вашего здоровья или нет. Если Вы почувствовали, что Вы похудели или у

Вас появился избышек жира, с большой вероятностью можно утверждать, что у Вас появились некоторые проблемы со здоровьем.

Недостаточный вес может привести к неблагоприятным последствиям:

- Плохая память
- Понижение иммунитета
- Остеопороз (потеря костной ткани)
- Снижение мышечной силы
- Гипотермия (пониженная температура тела)

Если у Вас недостаточный вес, то, возможно, Вы не получаете достаточного количества питательных веществ. Поговорите с врачом нашего центра о наилучших путях увеличения веса и для удовлетворения потребности во всех необходимых питательных веществах.

Избыточный вес может вызывать заболевания:

- Диабет II типа
- Высокое артериальное давление
- Высокий уровень холестерина в крови
- Заболевания сердца
- Рак
- Ночное апноэ (когда дыхание прерывается во время сна)

- Заболевания желчного пузыря
- Остеоартриты

Если у Вас уже есть одно из этих заболеваний, то Вам следует проконсультироваться с лечащим врачом, так как умеренная потеря веса (5-10%) может улучшить Ваше самочувствие и снизить дозу принимаемых медикаментов. Не пытайтесь терять вес самостоятельно, врач должен контролировать этот процесс.

3. Физическая активность

Физическая активность полезна для Вашего здоровья в любом возрасте.

Если Вы никогда не были физически активны, то Вам следует начать сейчас, так как Вы сможете стать более энергичными и гибкими и увеличите свою силу. Занятия физической активностью могут помочь Вам прожить жизнь дольше и снизить риск диабета II типа, заболеваний сердца, развития рака кишечника. При выборе физической активности медицинский диетологический центр рекомендует Вам соблюдать следующие советы:



- Посоветуйтесь с нашим врачом о том, как Вы можете увеличить физическую активность.
- Следите за тем, сколько времени Вы уделяете разминке и растяжке.
 - Начинайте медленно, постепенно увеличивая нагрузку.
 - Прекращайте активность, если Вы почувствовали боль.
 - Пейте достаточное количество воды.
 - Когда Вы занимаетесь на свежем воздухе, одевайтесь