

Профилактика заболеваний и поддержке здорового образа жизни-  
инфографика

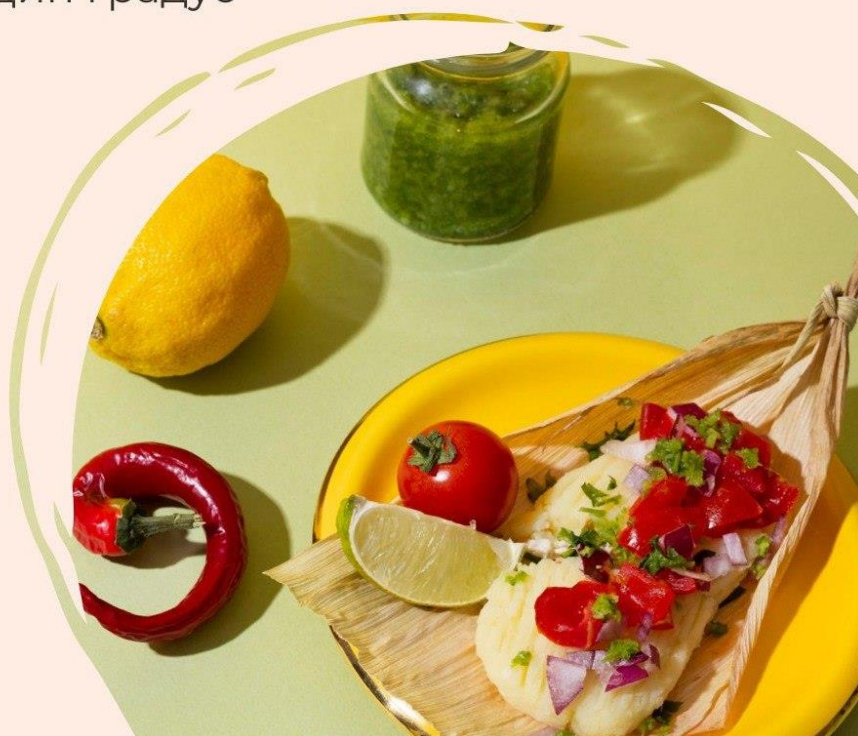
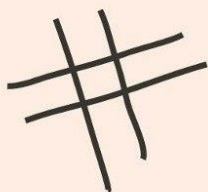
Ссылка для скачивания: <https://disk.yandex.ru/d/Nyj7MUCCzRb6VA>



# Калория



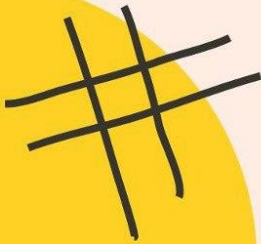
это единица измерения:  
то количество  
тепла, которое  
необходимо, чтобы  
нагреть один грамм воды  
на один градус





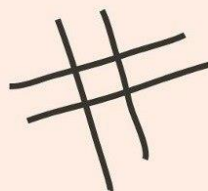
## Агрохимик

Уилбур Олин Этуотер в конце 19 века первым додумался измерять энергоёмкость различных компонентов пищи и разработал схему подсчета калорийности любых продуктов.



# Расход калорий \*

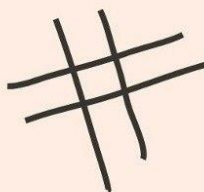
На переработку пищи тоже нужна энергия – калории. Чем сильнее измельчены и обработаны продукты, тем меньше мы тратим калорий при еде.



# В опытах ученых



на крысах – те животные, которые питались мягкой и сильно переработанной пищей быстро толстели. При этом животные другой группы при тех же условиях жизни и такой же активности не набирали вес, т.к. их кормили твердой пищей.



# Полезное – не значит низкокалорийное.

Например, орехи богаты микронутриентами и еще более богаты калориями.

Зато они медленно перевариваются, дают чувство насыщения.

И съесть несколько орешков на перекус вместо магазинного печенья или пирожка будет гораздо полезнее.





# 5

## МИФОВ О ЗДОРОВОМ ПИТАНИИ

 **2024**  
ГОД СЕМЬИ



# Здоровое питание – ЭТО СЛОЖНО

**МИФ  
№1**



Существует простая и понятная система, которая основывается на трёх принципах здорового питания.

Первый принцип – соблюдение баланса энергии. Энергия, которую вы потребляете с пищей, должна быть обязательно потрачена.

Второй принцип – рацион должен быть разнообразным и содержать все основные группы продуктов питания.

Третий принцип заключается в соблюдении режима питания.



**Три основных приёма пищи можно дополнить двумя перекусами в течение дня.**







## **МИФ №2**

### **Чтобы быть стройным, надо постоянно считать калории**

Постоянный подсчёт калорий не только не оправдан, но и может привести к негативным результатам.

Но недолгий учёт потребляемых калорий или даже просто запись съеденного за день позволяет контролировать массу тела за счёт анализа рациона.



## МИФ №3

# Овощи и фрукты можно заменить натуральным соком

**Во-первых**, при приготовлении сока, даже методом прямого отжима, часть витаминов теряется. Особенно это касается витамина С.

**Во-вторых**, так из овощей и фруктов теряются ценные вещества – пищевые волокна (клетчатка). Они необходимы для нормальной работы органов желудочно-кишечного тракта, способствуют нормализации углеводного и липидного обмена.

**Третья причина**, по которой мы не можем заменить фрукты соками, – избыточное содержание простых сахаров и высокая калорийность.

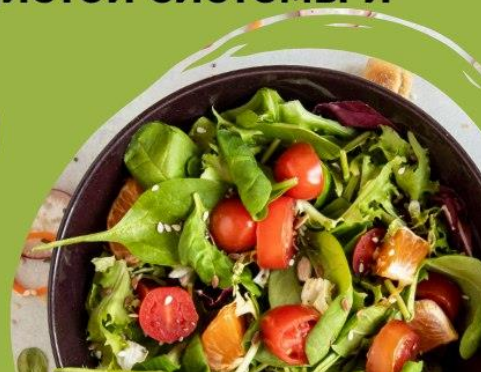


## **МИФ №4**

# **Морская соль лучше обычной**

**Морская соль не полезнее промышленно произведённой только потому, что создана природой. Независимо от происхождения соли она основной источник натрия в питании. Это незаменимый для организма элемент.**

**Избыточное потребление натрия приводит к негативным последствиям для здоровья, развитию заболеваний сердечно-сосудистой системы и почек.**





# Сахар – яд, от него следует отказаться

**МИФ  
№5**

Все пищевые продукты при условии их адекватного потребления безопасны.

Высокое потребление сахара приводит к повышению калорийности рациона питания, а следовательно, – к развитию избыточной массы тела, ожирению и связанным с ним заболеваниям.

