

## ▼ ПРО ЗДОРОВЬЕ

**ЧТОБЫ ЖИТЬ ДОЛГО**

Сегодня в России реализуется национальный проект «Демография», который направлен на увеличение продолжительности жизни граждан до 78 лет к 2024 году, и до 80 лет - к 2030-му.

## ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ - ОСНОВА ДОЛГОЛЕТИЯ И ПРОЦВЕТАНИЯ РОССИИ

**Фрукты 100**  
килограмм/год

**Овощи 140**  
килограмм/год



По статистике, мужчины живут на 10 лет меньше, чем женщины. Основными причинами сокращения продолжительности жизни являются нездоровое питание, злоупотребление алкоголем и табакокурение.

Для того, чтобы жить долго, необходимо вести здоровый образ жизни. Он включает в себя много составляющих, но стоит начать с основных правил, о которых говорят ведущие кардиологи страны:

- ежедневное употребление не менее 400 гр. фруктов и овощей;
- исключение табакокурения и употребления алкоголя;
- снижение потребле-

ния соли и досаливания; - ходьба не менее 30 минут в день.

Важна и «здоровая среда» - отсутствие в радиусе 400 м точек продаж фаст-фуда, алкоголя и табака.

Поговорим подробнее о питании. Нездоровое

питание оказывает влияние на детей и более 2 800 случаев - у взрослых.

Лишний вес влияет на качество жизни человека, мешает социализироваться в обществе, порождает комплексы, ограничения в выборе одежды.

Основа правильного питания – это верное соотношение жиров, белков и углеводов. В ежедневном рационе белки должны составлять 10–15%, жиры - около 30%, углеводы - 50–55%.

Так «сколько вешать в граммах»? Универсальной формулы, подходящей для всех, нет, особенности питания зависят от пола, возраста, здоровья и физической активности человека.

Однако не менее 400 грамм овощей и фруктов

является причиной ожирения, сахарного диабета, подагры, нарушения дыхания, остеоартроза, желчекаменной болезни и даже онкологии.

В 2021 году во Владимирской области выявлено более 1100 случаев ожире-

должно присутствовать в рационе ежедневно.

Лучшие овощи и фрукты – те, которые растут в вашем регионе. В летний сезон их выбор достаточно разнообразен. С помощью питания можно корректировать и улучшать свое здоровье.

Должное внимание стоит уделять и режиму питания: для здоровых людей рекомендовано 3–4-разовое питание с 4–5-часовыми промежутками. В идеальном варианте основные приемы еды должны происходить в одно и тоже время. Последний

прием пищи - за 2–3 часа до сна.

Мы собрали для вас рекомендуемые нормы потребления продуктов для здорового образа жизни.

Питайтесь полезно и будьте здоровы!

▲ ГБУЗ ОТ ВО «ООЗ и МП»

п/№	Наименование продуктов	кг/год/чел	п/№	Наименование продуктов	кг/год/чел
<b>1</b>	<b>Хлебные продукты</b> (хлеб и макаронные изделия в пересчете на муку, мука, крупы, бобовые), в том числе: <b>мука для выпечки хлеба и кондитерских изделий из неё:</b> ржаная пшеничная, в том числе: мука пшеничная витаминизированная <b>Крупы, макаронные изделия и бобовые,</b> в том числе рис прочие крупы, в том числе: гречневая манная овсяная пшённая прочие макаронные изделия бобовые (горох, фасоль, чечевица и др.)	<b>96</b> <b>64</b> 20 44 24 <b>32</b> 7 14 4 2 2 2 4 8 3	<b>5</b>	прочие фрукты сухофрукты (в пересчете на свежие)	5 10
<b>2</b>	<b>Картофель</b>	<b>90</b>	<b>6</b>	<b>Мясопродукты</b> , в том числе: говядина баранина свинина птица (куры, индейки, утки, гуси и др.) мясо других животных (конина, оленина и др.)	<b>73</b> 20 3 18 31 1
<b>3</b>	<b>Овощи и бахчевые,</b> в том числе: капуста белокочанная, краснокочанная, цветная и др. помидоры огурцы морковь свекла лук прочие овощи (перец сладкий, зелень, кабачки, баклажаны и др.) бахчевые (арбузы, дыни, тыквы)	<b>140</b> 40 10 10 17 18 10 20 15	<b>7</b>	<b>Рыбопродукты</b>	<b>22</b>
<b>4</b>	<b>Фрукты свежие,</b> в том числе: виноград цитрусовые косточковые ягоды яблоки груши	<b>100</b> 6 6 8 7 50 8	<b>8</b>	<b>Молоко и молокопродукты</b> всего в пересчете на молоко, в том числе: молоко, кефир, йогурт (1,5-3,2% жир.) молоко, кефир, йогурт (0,5-1,5% жир.) в том числе витаминизированные сметана, сливки (10-15% жир.) масло животное творог (9-18% жир.) творог (0-9% жир.) сыр	<b>325</b> 50 58 50 3 2 9 10 7
год/чел					
<b>9</b>	<b>Яйца (штук)</b>	<b>260</b>	<b>9</b>	<b>Яйца (штук)</b>	<b>260</b>
<b>10</b>	<b>Масло растительное</b> (литров)	<b>12</b>	<b>10</b>	<b>Масло растительное</b> (литров)	<b>12</b>
<b>11</b>	<b>Соль поваренная,</b> всего (кг), в том числе йодированная	<b>4</b> 2,5			

Не менее 30% муки должно быть предоставлено сортами грубого помола

В том числе для домашнего консервирования.

## Съешь яичко и вырастай умным

