

В рационе питания следует ограничивать алкогольные напитки, особенно пиво, кофе и энергетики; а также избегать избыточного потребления красного мяса.



ПРИМЕР ОДНОДНЕВНОГО МЕНЮ:

Завтрак

Каша ячневая на молоке

Салат из отварной свеклы с изюмом и миндалем

Сыр Голландский — 25 г •

Яблоко —

Чай зеленый с лимоном

Обед

Салат из свежих овощей,

Суп-пюре из свежих грибов

Котлета куриная на пару

Гречка отварная

Чай травяной

Ужин

Салат из печенного перца, красной фасоли и кунжута

Овощное рагу (капуста цветная, брокколи, морковь)

Минтай тушеный

Апельсин

Чай с чабрецом — 200 мл

На весь день • Хлеб зерновой — 50 г (3 куса) • Лимон — 50 г • Курага — 50 г

Пройти бесплатное комплексное компьютеризированное обследование состояния своего здоровья можно в Центрах здоровья области:

ДЛЯ ГРАЖДАН СТАРШЕ 18 ЛЕТ:

г. Белгород, Народный бульвар, 17 .

☎ 8 (4722) 33-46-60

г. Строитель, Яковлевская ЦРБ, ул. Ленина, 26

☎ 8 (47244) 5-47-37

г. Губкин, ул. Чайковского, 22

☎ 8 (47241) 3-91-16

8 (47241) 3-91-13

г. Старый Оскол, юго-западный промрайон, площадка Машиностроительная, 12

☎ 8 (47254) 7-10-55

г. Бирюч, ул. Тургенева, 1

☎ 8 (47247) 3-11-42

Еще больше информации на сайте

takzdorovo.ru

ОГБУЗ «Областной центр общественного здоровья и медицинской профилактики»

📍 308033, Белгород, ул. Губкина, д.15 в.

🌐 ocmp.belzdrav.ru

📌 vk.com/ocmp_belzdrav

📌 ok.ru/group/61387132698846

✉ ocmp@zdrav31.ru

☎ 8 (4722) 52-90-13



takzdorovo.ru



МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ

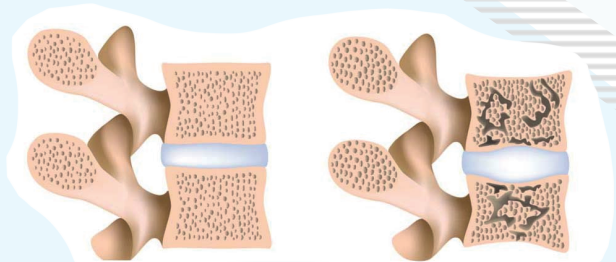
НЕ БОЛИТ, НО ЛОМАЕТ КОСТИ



Не болит, но ломает кости

ОСТЕОПОРОЗ

— метаболическое заболевание скелета, характеризующееся снижением прочности кости и предрасполагающее к увеличению риска переломов.



НОРМА

ОСТЕОПОРОЗ

Прочность кости зависит от минеральной плотности и качества ткани. Последствия остеопороза — низкотравматичные переломы определяют медицинскую и социальную значимость проблемы остеопороза и обуславливают заболеваемость, инвалидность и смертность среди лиц пожилого возраста.

Остеопороз широко распространен в Российской Федерации и встречается не только у женщин, но и у мужчин.

СРЕДИ МЕР ПРОФИЛАКТИКИ И В КОМПЛЕКСНОЙ ТЕРАПИИ ОСТЕОПОРОЗА ХАРАКТЕР ПИТАНИЯ ИМЕЕТ ОЧЕНЬ ВАЖНОЕ ЗНАЧЕНИЕ.

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ПИТАНИЯ ДОСТАТОЧНОЕ ЕЖЕДНЕВНОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ ПРОДУКТОВ, БОГАТЫХ КАЛЬЦИЕМ И ВИТАМИНОМ D — НЕОБХОДИМОЕ УСЛОВИЕ КАК ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ, ТАК И ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ ЗДОРОВОЙ КОСТНОЙ ТКАНИ В ТЕЧЕНИЕ ВСЕЙ ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА.

Кальций является важным строительным материалом для формирования крепкой костной ткани. Поскольку кальций в организме человека не синтезируется, адекватное его потребление необходимо на протяжении всей жизни.

Достаточное количество кальция замедляет возрастную потерю костной массы и может снизить риск остеопорозных переломов. И пищевые источники, и добавки кальция связаны с укреплением здоровья костей, однако по возможности рекомендуется получать достаточный уровень кальция только с помощью питания.

Кальций содержится во многих продуктах, но в различных количествах, и лучшим его источником являются молочные продукты в связи с большим содержанием и максимальной биодоступностью.



Группа	Рекомендуемая норма кальция, мг в сутки	Рекомендуемая норма витамина D, МЕ в сутки
Женщины и мужчины 19-50 лет	1000	600
Беременные	1300	600
Кормящие	1400	600
Женщины 51-60 лет	1200	800-1000
Мужчины 51-60 лет	1000	800-1000
Женщины и мужчины 61 год и старше	1200	800-1000

Чтобы восполнить суточную потребность в кальции, взрослому человеку необходимо потреблять не меньше трех порций молочных продуктов в день. Одной порцией может считаться 100 г творога, 200 мл молока или кисломолочных продуктов, 125 г йогурта или 30 г сыра.

Витамин D необходим для обеспечения нормального процесса усвоения кальция и дальнейших обменных процессов в костной ткани и осуществляет многочисленные функции в организме после превращения в активную форму или D-гормон.