

Рациональное питание



Норма калорий в день

Женщины	1800-2200 ккал
Мужчины	2400-2800 ккал

5-6 раз в день с промежутками между приемами пищи не более 3,5-4 часов. Введите в рацион свежие фрукты

Три основных приема пищи (завтрак, обед, ужин) и 2-3 перекуса. Ограничьте потребление соли и сахара

Все углеводы предпочтительно употреблять в первой половине дня. Выпивать в день не меньше 1,5-2 литра воды

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) 27-26-25

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

ТЕЛЕФОН ГОРЯЧЕЙ ЛИНИИ ПО ОТКАЗУ ОТ КУРЕНИЯ:

Областной наркологический диспансер:
☎ +7(4722) 24-75-75

Областной противотуберкулезный диспансер:
☎ +7(4722) 24-75-75

www.takzdorovo.ru



БОЛЬШЕ ИНФОРМАЦИИ

ОГБУЗ «Областной центр общественного здоровья и медицинской профилактики»:

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

🌐 ocmp.belzdrav.ru

👥 Здоровый Белгород (https://vk.com/ocmp_belzdrav)

👤 Здоровый Белгород (<https://ok.ru/group/61387132698846>)

☎ 8 (4722) 52-90-13 ☎ ocmp@zdrav31.ru



МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ

ПРИТАНИЕ ДЛЯ МИКРОБИОТЫ



**СЛЕДИ
ЗА СВОИМ
ПИТАНИЕМ**

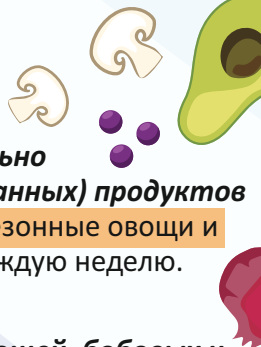
Шесть принципов питания для микробиоты



В настоящее время кишечная микробиота рассматривается как своеобразный невидимый орган, который взаимодействует с различными органами и системами организма-хозяина (человека).

Исследования, проведенные в течение последних десятилетий, выявили взаимосвязь между нарушением состава, разнообразия и функций кишечной микробиоты и развитием ряда хронических заболеваний, в том числе ожирения, воспалительных заболеваний кишечника, сердечно-сосудистых заболеваний, заболеваний печени, почек и нервной системы.

Разнообразный рацион с высоким содержанием необработанных и нерафинированных (либо минимально обработанных/рафинированных) продуктов
Добавляйте в свой рацион сезонные овощи и фрукты различных цветов каждую неделю.



Большое количество овощей, бобовых и фруктов

Рекомендуется потреблять не менее 2 порций фруктов, не менее 3 порций овощей и в среднем 1 чашку (150 г) приготовленных бобовых в день.

Следует помнить, что консервированные продукты могут содержать дополнительные количества соли и сахара, поэтому следует отдавать предпочтение бобовым и овощам, приготовленным самостоятельно, или же выбирать варианты консервированных овощей без добавления соуса и/или сахара.



Ферментированные продукты

Квашеные овощи, кимчи, темпе, кисломолочные продукты (кефир, натуральный йогурт), квас, напиток из чайного гриба, ферментированные злаки (хлеб на закваске) повышают показатели разнообразия и богатства кишечной микробиоты, таким образом, укрепляют иммунитет.



Пребиотики – «топливо» для кишечной микробиоты

Пребиотики – это пищевые волокна или сложные углеводы, которые не перевариваются в кишечнике (например, устойчивые крахмалы и полифенолы). Пребиотики содержатся во фруктах, овощах, цельнозерновых, бобовых и ферментированных продуктах.



Цельнозерновые продукты

В сутки рекомендуется потреблять не менее 6 порций зерновых продуктов (крупы, каши, макароны, хлеб и т.п.). Размер одной порции – это 40 г хлеба, 30 г мюсли или хлопьев, 120 г приготовленной крупы. Предпочтение следует отдавать цельнозерновым продуктам, содержащим большое количество пищевых волокон.



Минимум алкоголя и искусственных подсластителей

Старайтесь минимизировать количество потребляемого алкоголя, поскольку известно, что алкоголь оказывает неблагоприятное влияние не только на здоровье человека в целом, но и на состав кишечной микробиоты. Старайтесь свести к минимуму потребление искусственных подсластителей, таких как аспартам, сукралоза и сахарин, так как эти вещества нарушают жизнедеятельность кишечной микробиоты и уменьшают ее разнообразие.

Минимальное употребление

