

СУЩЕСТВУЕТ ДВА ЗАКОНА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ:

1 ПЕРВЫЙ: СООТВЕТСТВИЕ ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЙ
ОСТИ (КАЛОРИЙНОСТИ) РАЦИОНА
ОТРАТАМ ЧЕЛОВЕКА

ЗАКОН ВТОРОЙ: СООТВЕТСТВИЕ ХИМИЧЕСКОГО СОСТАВА
РАЦИОНА ЧЕЛОВЕКА ЕГО ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМ
ПОТРЕБНОСТЯМ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ

ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

ПОТРЕБЛЯЙТЕ РАЗНООБРАЗНУЮ ПИЩУ, В
ОСНОВЕ КОТОРОЙ ЛЕЖАТ ПРОДУКТЫ, КАК
ЖИВОТНОГО, ТАК И РАСТИТЕЛЬНОГО
ПРОИСХОЖДЕНИЯ

6

ЕЖЕДНЕВНО ПОТРЕБЛЯЙТЕ МОЛОКО, СЫР,
КИСЛОМОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ (ТВОРОГ,
КЕФИР, ПРОСТОКВАШУ, АЦИДОФИЛИН,
ЙОГУРТ) С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ ЖИРА,
САХАРА И СОЛИ

ПОТРЕБЛЯЙТЕ НЕСКОЛЬКО РАЗ В ДЕНЬ ХЛЕБ
И ХЛЕБОБУЛОЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ, ЗЕРНОВЫЕ
ПРОДУКТЫ, РИС, КАРТОФЕЛЬ, МАКАРОННЫЕ
ИЗДЕЛИЯ, БОБОВЫЕ

7

ВЫБИРАЙТЕ ТАКИЕ ПРОДУКТЫ, В КОТОРЫХ
МАЛО САХАРА, ОГРАНИЧИВАЯ ЧАСТОТУ
УПОТРЕБЛЕНИЯ РАФИНИРОВАННОГО
САХАРА, СЛАДКИХ НАПИТКОВ И СЛАДОСТЕЙ

НЕСКОЛЬКО РАЗ В ДЕНЬ ЕШЬТЕ
РАЗНООБРАЗНЫЕ ОВОЩИ И ФРУКТЫ,
ПРЕДПОЧТИТЕЛЬНО В СВЕЖЕМ ВИДЕ (НЕ
МЕНЕЕ 400 Г В ДЕНЬ)

8

ВЫБИРАЙТЕ ПИЩУ С НИЗКИМ
СОДЕРЖАНИЕМ СОЛИ. СУММАРНОЕ
ПОТРЕБЛЕНИЕ СОЛИ ДОЛЖНО БЫТЬ НЕ
БОЛЕЕ ОДНОЙ ЧАЙНОЙ ЛОЖКИ (5-6 Г) В
ДЕНЬ, ВКЛЮЧАЯ СОЛЬ, НАХОДЯЩУЮСЯ В
ХЛЕБЕ И ОБРАБОТАННЫХ ИЛИ
КОНСЕРВИРОВАННЫХ ПРОДУКТАХ

КОНТРОЛИРУЙТЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ ЖИРОВ (НЕ
БОЛЕЕ 30% СУТОЧНОЙ ЭНЕРГИИ) И
ЗАМЕНЯЙТЕ БОЛЬШУЮ ЧАСТЬ
НАСЫЩЕННЫХ ЖИРОВ НЕНАСЫЩЕННЫМИ
РАСТИТЕЛЬНЫМИ МАСЛАМИ ИЛИ
МЯГКИМИ СПРЕДАМИ

9

СОБЛЮДАЙТЕ ПРАВИЛЬНЫЙ ВОДНЫЙ
РЕЖИМ. РЕКОМЕНДУЕТСЯ ПОТРЕБЛЕНИЕ 1,5-2
Л ЖИДКОСТИ В ДЕНЬ

ЗАМЕНЯЙТЕ ЖИРНЫЕ МЯСО И МЯСНЫЕ
ПРОДУКТЫ ФАСОЛЬЮ, БОБАМИ,
ЧЕЧЕВИЦЕЙ, РЫБОЙ, ПТИЦЕЙ ИЛИ
НЕЖИРНЫМ МЯСОМ

10

СОБЛЮДАЙТЕ ПРАВИЛЬНЫЙ РЕЖИМ
ПИТАНИЯ. ГОТОВЬТЕ ПИЩУ БЕЗОПАСНЫМ И
ГИГИЕНИЧНЫМ СПОСОБОМ. УМЕНЬШИТЬ
КОЛИЧЕСТВО ДОБАВЛЯЕМЫХ ЖИРОВ
ПОМОГАЕТ ПРИГОТОВЛЕНИЕ ПИЩИ НА ПАРУ,
ВЫПЕЧКА. ВАРКА ИЛИ ОБРАБОТКА В



ЛЮБОЙ ЧЕЛОВЕК ХОЧЕТ
ОСТАВАТЬСЯ ЗДОРОВЫМ ДО
ГЛУБОКОЙ СТАРОСТИ. ОДНАКО,
БЫТЬ ЗДОРОВЫМ НЕВОЗМОЖНО БЕЗ
ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ

gmn.rosnabzdrav.ru



НАИБОЛЬШЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЙОДА СОДЕРЖИТСЯ В МОРСКОЙ ВОДЕ, А ТАКЖЕ В ГЛУБОКИХ СЛОЯХ ПОЧВЫ. И, НАОБОРОТ, БЕДНЫ ЙОДОМ ПОЧВЫ В ГОРНЫХ МЕСТНОСТЯХ, КОТОРЫЕ ПОДВЕРГАЛИСЬ ЧАСТОМУ ВЫПАДЕНИЮ ДОЖДЕЙ СО СТОКОМ ВОДЫ В РЕКИ; ПОЧВЫ СО СТАРЫМ ПОВЕРХНОСТНЫМ СЛОЕМ И ПОДВЕРЖЕННЫЕ В ПРОШЛОМ РАЗЛИЧНЫМ ВОЗДЕЙСТВИЯМ (ЭРОЗИИ)

ПРОБЛЕМА ЙОДОДЕФИЦИТА АКТУАЛЬНА ВО ВСЕХ РЕГИОНАХ НАШЕЙ СТРАНЫ, И ОСОБЕННО: В ЗАБАЙКАЛЬЕ, В КУЗБАССЕ, НА АЛТАЕ, В РЕСПУБЛИКЕ ТЫВА, НА СЕВЕРНОМ КАВКАЗЕ, В БАШКОРТОСТАНЕ, В ЯМАЛО-НЕНЕЦКОМ АВТОНОМНОМ ОКРУГЕ, В УДМУРТИИ, В ПЕРМСКОМ КРАЕ

ДЕФИЦИТ ЙОДА ПРОЯВЛЯЕТСЯ ПРИЗНАКАМИ НЕДОСТАТКА СООТВЕТСТВУЮЩИХ ГОРМОНОВ ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ, КОТОРЫЕ КОНТРОЛИРУЮТ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ ОБМЕН, РОСТ И СОЗРЕВАНИЕ ТКАНЕЙ, УЧАСТВУЮТ В РЕГУЛЯЦИИ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ЦЕНТРАЛЬНОЙ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ, СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ, ПЕЧЕНИ, ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ТОНУСА ЧЕЛОВЕКА

ЙОДОДЕФИЦИТ НЕГАТИВНО СКАЗЫВАЕТСЯ НА РАЗВИТИИ ИНТЕЛЛЕКТА, ПРИВОДИТ К СИЛЬНОЙ УТОМЛЯЕМОСТИ, НЕСПОСОБНОСТИ СОСРЕДОТОЧИТЬСЯ, УХУДШЕНИЮ ПАМЯТИ И ВНИМАНИЯ

ИСПОЛЬЗУЙТЕ ПРОДУКТЫ, ОБОГАЩЕННЫЕ ЙОДСОДЕРЖАЩИМИ ДОБАВКАМИ (СМ.ЭТИКЕТКУ):

 ПОВАРЕННАЯ СОЛЬ	МОРСКАЯ РЫБА (ХЕК СЕРЕБРИСТЫЙ, ПИКША, ЛОСОСЬ, КАМБАЛА, ТРЕСКА) 
 ХЛЕБ И ХЛЕБОБУЛОЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ	МОРЕПРОДУКТЫ (КРЕВЕТКИ) 
 МОЛОКО И МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ	ШПИНАТ  ФАСОЛЬ 
 БУТИЛИРОВАННАЯ ВОДА И СОКИ	ЯЙЦО КУРИНОЕ  СЛИВКИ 
 ПЕЧЕНЬ	СОЯ  РЕДИС 

ВАЖНО! СУТОЧНАЯ ПОТРЕБНОСТЬ В ЙОДЕ, МКГ


ДЕТИ
60-120


ПОДРОСТКИ
130-150


ВЗРОСЛЫЕ
150


БЕРЕМЕННЫЕ, КОРМЯЩИЕ
220-290



ДЕФИЦИТ ЙОДА И ЕГО ПРОФИЛАКТИКА

