



МЕДИЦИНСКИЙ ЛУЧЕВОЙ ЦЕНТР

ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЕТЬ МНОГОПРОФИЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ЦЕНТРОВ
Работаем с 2009 года

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ



Елисеева Юлия Александровна
Врач-терапевт,
врач-гастроэнтеролог



Вероятность возникновения заболеваний помимо возраста и наследственности определяется еще и особенностями образа жизни. Мы сами можем улучшить свое самочувствие, качество жизни, продолжительность и активность, если примем ответственность за свой организм и поможем ему правильным, здоровым образом жизни. Сбалансированное питание, физическая активность, отказ от вредных привычек — в наших силах оградить себя от ряда заболеваний и в целом чувствовать себя лучше и легче.



Кратко и емко о рациональном питании:

УПОТРЕБЛЯЙТЕ РАЗНООБРАЗНЫЕ ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ ЕЖЕДНЕВНО, ВКЛЮЧАЯ:

- Овощи и фрукты в большом количестве.
Рекомендованная дневная норма не менее 3 порций овощей и 2 порций фруктов (включая свежие, замороженные, консервированные продукты).
- Зерновые, предпочтительно цельнозерновые продукты с естественным высоким содержанием клетчатки.
Рекомендованная дневная норма — не менее 6 порций зерновых продуктов. Цельнозерновой хлеб, цельнозерновые крупы (например овсянка), цельнозерновое печенье, бурый рис, цельнозерновые макароны, продукты из цельнозерновой муки и хлопьев (пшеничной, перловой, ржаной)
- Молоко и молочные продукты низкой жирности или обезжиренные.
Употребляем в умеренном количестве, предпочтение отдаем маложирным или обезжиренным. Рекомендованная дневная норма — не менее 2 порций нежирного молока и/или молочных продуктов (йогурты, сыры, заменители молока).
- Бобовые, орехи, сметана, рыба и морепродукты, яйца, мясо птицы или нежирное красное мясо.
Рекомендованная дневная норма — не менее 2 порций бобовых продуктов, орехов или семян или не менее 1 порции рыбы, морепродуктов, яиц, мяса птицы или нежирного красного мяса.

ПОКУПАЙТЕ И ГОТОВЬТЕ ЕДУ И НАПИТКИ С УЧЕТОМ:

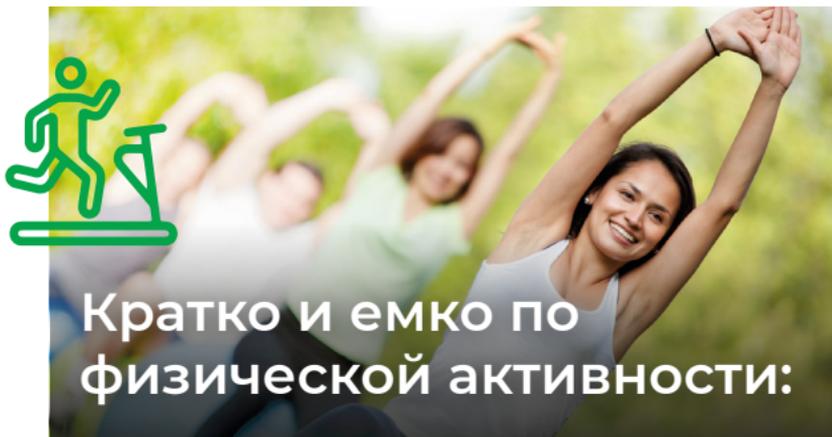
- Пользу несут ненасыщенные жиры (масла - оливковое, каноловое, рисовое или маргарин), в отличие от насыщенных жиров (сливочное масло, сметана, сало и прочие животные жиры, кокосовое масло)

- Снижаем содержание поваренной соли (натрия), лучше использовать йодированную соль.
- Минимизируем сахар.
- Продукты свежие или подвергшиеся минимальной обработке.
- Обычную воду предпочитаем напиткам.
- Алкоголь в небольшом количестве, но лучше отказаться полностью.

ОГРАНИЧЕНИЕ ПО:

- Продуктам из переработанного мяса;
- Насыщенным жирам;
- Продуктам и напиткам с высоким содержанием сахара/соли;

Такое питание богато необходимыми для организма питательными веществами, препятствует набору веса (особенно при совмещении здорового питания и разумной физической активности), снижает риск возникновения некоторых неинфекционных болезней (в т.ч. сердечно-сосудистых заболеваний, инсульта, рака).



Кратко и емко по физической активности:

МЕНЬШЕ СИДИМ, БОЛЬШЕ ДВИГАЕМСЯ.

Если вы вынужденно долгое время находитесь в сидячем положении — устраивайте перерывы.

- Распределите в течение недели как минимум 2,5 часа умеренной или 1,5 часа интенсивной физической активности. Еще больше пользы принесут 5 часов умеренной или 2,5 часа интенсивной физической активности в неделю.
- Делайте упражнения, по меньшей мере 2 раза в неделю.
- Даже минимальная физическая активность лучше чем никакая.

Наши адреса:



г. Самара,
ул. Базарная, 30

пр. К.Маркса/ул. Владимирская,
Железнодорожный район



г. Самара,
ул. Медицинская, 4-К

Территория ГБУЗ СО №10,
«Куйбышевский район»



г. Самара,
ул. Солнечная, 59

Напротив Онкологического
диспансера, Промышленный район



г. Самара,
ул. Авроры, 150/1

ул. Авроры/ул. Гаражная



500 Р

за подписку на наш Телеграм канал

Запись по телефону:

+7 (846) 373-30-30

ml-center.ru

Лицензия ЛО 41-01184-63/00561523 от 30.09.2019 г.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА