

# Нездоровое питание – фактор риска сердечно- сосудистых заболеваний



# Нездоровое питание



- Потребление сырых овощей и фруктов менее **400-500 г** в день
- Не регулярное употребление продуктов из цельного зерна, бобовых
- Недостаточное потребление моно- и полиненасыщенных жиров (рыба, морепродукты, орехи, растительное масло)
- Употребление сладких газированных напитков
- Избыточное потребление соли (более **5 г** в день), добавление сахара, насыщенных жиров
- Потребление продуктов, содержащих транс-жиры

# Нездоровое питание

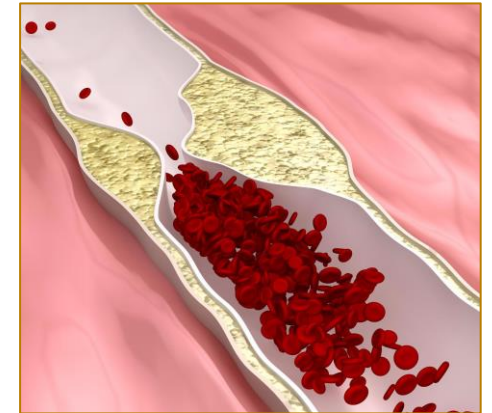


## Причины



- ~ «фаст фуд»
- ~ гамбургеры
- ~ хот доги
- ~ картофель фри, чипсы
- ~ кока-кола, сладкие напитки

- ~ «порошковая» еда
- ~ жареная пища
- ~ отсутствие культуры питания
- ~ нездоровые пищевые привычки, еда на ходу

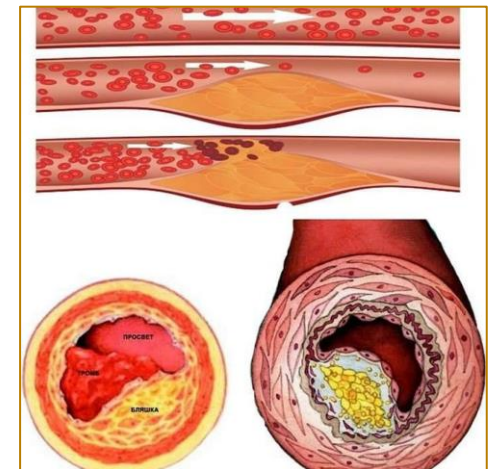


## Последствия



- ~ лишний вес
- ~ повышенный холестерин
- ~ повышенный сахар
- ~ риск артериальной гипертонии и других сердечно-сосудистых заболеваний

- ~ нарушение пищеварения
- ~ болезни желудка, печени
- ~ проблемы с зубами
- ~ ослабление иммунитета
- ~ авитаминоз
- ~ отсутствие энергии
- ~ депрессия



# Здоровое питание



Питание должно быть



- энергетически сбалансированным
- полноценным
- регулярным
- с оптимальной кулинарной обработкой
- с разумным потреблением алкоголя



Обеспечивают полноценность рациона



- достаточное количество белка
- оптимальное соотношение животного и растительного жира
- замена мяса рыбой, бобовыми, птицей
- ограничение - "видимого жира"
  - - простых сахаров
  - - поваренной соли
- больше фруктов, овощей



# Пирамида Здорового Питания

4 уровень

Красное мясо и сливочное масло или белый рис и хлеб.  
картофель, макароны и сладости - продукты которые можно есть, но очень редко



НЕ ЗЛОУПОТРЕБЛЯЙТЕ:  
КРАСНОЕ МЯСО И СЛИВОЧНОЕ МАСЛО  
ОЧИЩЕННЫЕ ЗЕРНОВЫЕ ПРОДУКТЫ: БЕЛЫЙ РИС,  
ХЛЕБ И МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ  
КАРТОФЕЛЬ  
САХАРОСОДЕРЖАЩИЕ НАПИТКИ И КОНФЕТЫ  
СОЛЬ

3 уровень

Молочные продукты или кальцевые добавки - 1-2 порции в день

ПО ЖЕЛАНИЮ: АЛКОГОЛЬ В МЕРУ  
(НО НЕ ДЛЯ ВСЕХ)



МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ (1-2 ПОРЦИИ  
В ДЕНЬ) ИЛИ ВИТАМИН D /  
КАЛЬЦИЙ-СОДЕРЖАЩИЕ ДОБАВКИ

2 уровень

Орехи и бобовые или рыба, птица и яйца -  
2-3 порции в день

ЕЖЕДНЕВНО: МУЛЬТИВИТАМИНЫ  
И ДОПОЛНИТЕЛЬНО ВИТАМИН D  
(ДЛЯ БОЛЬШИНСТВА ЛЮДЕЙ)



ОРЕХИ, ЗЕРНОВЫЕ, БОБОВЫЕ



РЫБА, ПТИЦА И ЯЙЦА

1 уровень

Овощи и фрукты или растительное масло  
или продукты из цельного зерна - 5-6  
порций в день



ОВОЩИ И ФРУКТЫ



ПОЛЕЗНЫЕ ЖИРЫ /  
РАСТИТЕЛЬНОЕ МАСЛО



ЦЕЛЬНОЗЕРНОВЫЕ

(ПОЛЕЗНЫЕ ЖИРЫ / РАСТИ-  
ТЕЛЬНОЕ МАСЛО: ОЛИВКО-  
ВОЕ, РАПСОВОЕ, СОЕВОЕ,  
КУКУРУЗНОЕ, ПОДСОЛНЕЧ-  
НОЕ, АРАХИСОВОЕ И ДРУГИЕ  
РАСТИТЕЛЬНЫЕ МАСЛА;  
НЕМОДИФИЦИРОВАННЫЙ  
МАРГАРИН.

ЦЕЛЬНОЗЕРНОВЫЕ: НЕОЧИ-  
ЩЕННЫЙ РИС, МАКАРОННЫЕ  
ИЗДЕЛИЯ ИЗ МУКИ ГРУБОГО  
ПОМОЛА, ОВЕС И Т.П.)

0 уровень

Ежедневные физические упражнения и  
контроль веса



ЕЖЕДНЕВНЫЕ ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ И КОНТРОЛЬ ВЕСА



# Повышенный холестерин



## Причины высокого уровня холестерина

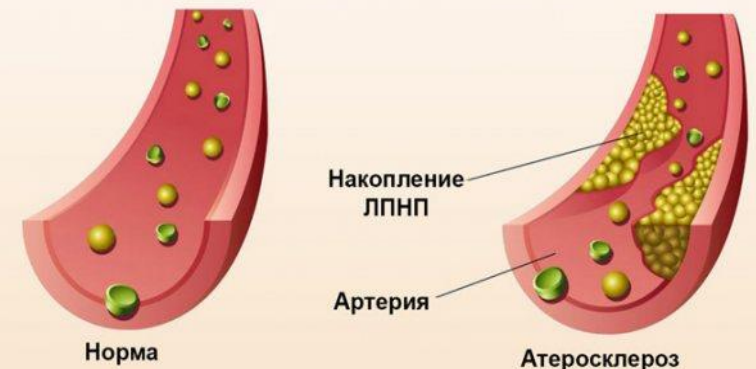
- Избыточный вес
- Употребление в пищу большого количества сладкого и жирного
- Курение
- Употребление алкоголя
- Малоподвижный образ жизни
- Беременность

## Гиперхолестеринемия –

повышение концентрации холестерина в крови

- Холестерин низкой плотности (ЛПНП) – это «плохой» холестерин
- Холестерин высокой плотности (ЛПВП) – это «хороший» холестерин
- Триглицериды – входят в состав липопротеинов очень низкой плотности (ЛПОНП)

## ПЛОХОЙ И ХОРОШИЙ ХОЛЕСТЕРИН



● ЛПНП - запасает холестерин в крови

● ЛПВП - регулирует уровень ЛПНП и способствует его выведению

# Найдите свои результаты!



**Общий холестерин -  
это сумма «хорошего» и «плохого» холестерина (ммоль/литр)**

Возраст	Нормальный уровень	Умеренно повышенный	Высокий уровень
Взрослые (18 лет и более) мужчины и женщины	<b>2-5,18</b>	<b>5,18-6,19</b>	<b>Более 6,22</b>

**Холестерин низкой плотности (ЛПНП) ( ммоль/литр)**

Результат	Хороший	Оптимальный	Почти оптимальный	Плохой	Очень плохой
Уровень ЛПНП	<b>Ниже 1,8</b>	<b>Ниже 2,5</b>	<b>2,6-3,3</b>	<b>3,4-4,1</b>	<b>4,1 и более</b>

# Знайте свои результаты!



## Холестерин высокой плотности (ЛПВП) (ммоль/литр)

Результат	Плохой	Средний	Хороший
Уровень ЛПВП	Ниже 1,0	1-1,4 (мужчины) 1-1,6 (женщины)	Более 1,4 (мужчины) Более 1,6 (женщины)

## Триглицериды (ЛПОНП) (ммоль/литр)

Результат	Хороший	Пограничный	Плохой	Очень плохой
Уровень ЛПОНП	Ниже 1,7	1,7-2,2	2,3-5,6	Более 5,6

Если количество «хорошего» холестерина снижено, а «плохого» увеличено на фоне общего холестерина, то риск сердечно-сосудистых заболеваний еще более выражен

# Снижайте уровень холестерина!



Следите за весом!  
(0,5 кг веса увеличивает  
холестерин на 2 ед.)



Бросьте курить! (никотин  
понижает уровень  
«хорошего» холестерина)



Физические упражнения  
(повышают уровень  
«хорошего» холестерин)

Ешьте больше бобовых,  
фруктов, моркови,  
овсянки (пектин)



Чеснок  
(снижает содержание  
вредных жиров)



Кукурузные отруби

Не более 3-х яиц  
в неделю

Оливковое масло,  
авокадо, орехи (ПНЖК)

# Индекс массы тела (индекс Кетле)



$$\text{ИМТ} = \text{вес (кг)} / \text{рост (м)} \times \text{рост (м)}$$



**18,5–24,9**  
Нормальный  
диапазон веса



**25–29,9**  
Избыточная масса тела  
(предожирение)



**30–34,9**  
Ожирение первой  
степени



**35–40**  
Ожирение второй  
степени



**≥ 40**  
Ожирение третьей степени



# Риск ССЗ в зависимости от индекса массы тела



Типы массы тела	Индекс Кетле, кг/м <sup>2</sup>	Риск сердечно-сосудистых заболеваний
Дефицит массы тела	<18,5	Низкий
Нормальная масса тела	18,5 - 24,9	Обычный
Избыточная масса тела	25 - 29,9	Повышенный
Ожирение I степени	30,0 - 34,9	Высокий
Ожирение II степени	35,0 - 39,9	Очень высокий
Ожирение III степени	≥ 40	Чрезвычайно высокий



# Здоровые цифры здорового человека



**140/90**  
давление ниже  
140/90 мм рт ст



**5**  
Холестерин  
ниже 5  
ммоль/л



**0**



**6**  
глюкоза ниже  
6 ммоль/л



**400-500 г**  
овощей и фруктов  
или  
**4-5**  
порций в день



**94 и 80**  
окружность талии  
менее или равно 94  
см у мужчин  
менее или равно 80  
у женщин

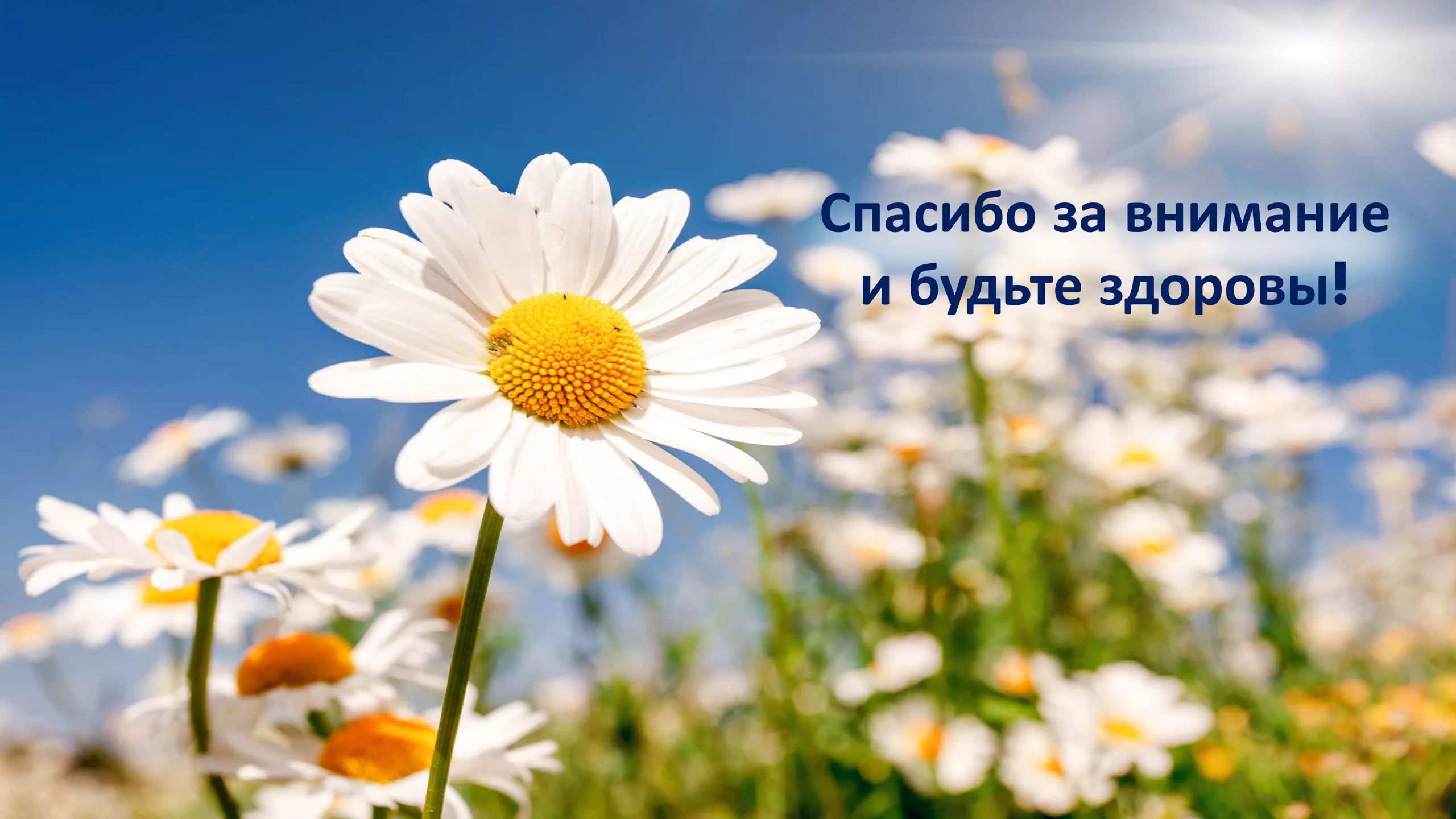


**18,5 - 24,9**  
оптимальный индекс  
массы тела



**30**  
минут и более в день  
умеренной физической  
активности  
или  
**10000**  
шагов в день

**Это должен знать каждый**

A vibrant field of white daisies with bright yellow centers is shown against a clear blue sky. A bright sun flare is visible in the upper right corner. The foreground features a single daisy in sharp focus, while the rest of the field is softly blurred.

**Спасибо за внимание  
и будьте здоровы!**