

# Школа правильного питания

Итак, наша тема

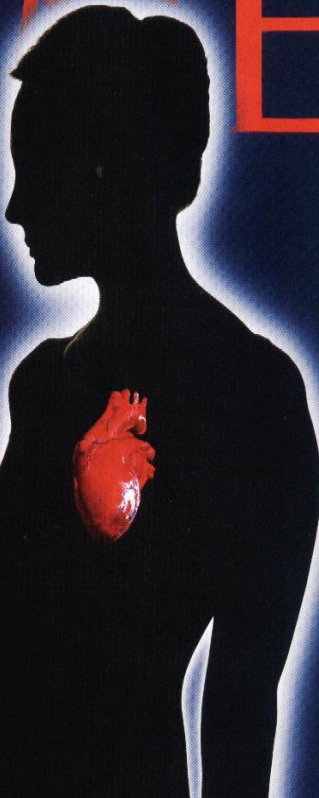
## **Здоровье сердца и Сердечно-сосудистая система**

<http://ideal-bodi-nsp.taba.ru>

# TIME

## WOMEN & HEART DISEASE

Is your biggest worry breast cancer? Think again. **ONE OUT OF THREE** women will die of heart disease. What you can do to protect yourself



SEPTEMBER 5, 2005

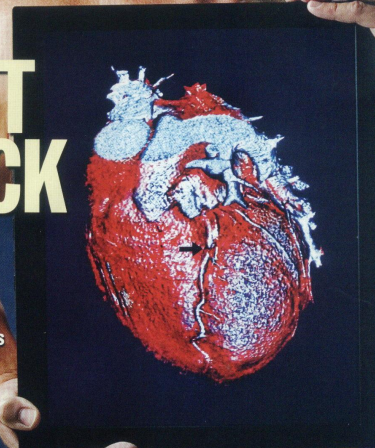
www.timeeurope.com AOL Keyword: TIME

CHINESE CYBERSPIES  
COOL NEW SEARCH ENGINES

# TIME

## HOW TO STOP A HEART ATTACK BEFORE IT HAPPENS

Amazingly detailed new HEART SCANS help doctors spot trouble without surgery. How technology could save your life



Mike Fackelmann, 50, holds a scan of his heart, which revealed a major blockage of a coronary artery (arrow)



9 770928 843034

DECEMBER 13, 2004

www.timeeurope.com AOL Keyword: TIME

# THE YEAR IN MEDICINE TIME

## THE STEALTH KILLER

Europe's **HIGH BLOOD PRESSURE** crisis is spinning out of control. Learn about it, treat it—and maybe save your life



9 770928 843027

<http://ideal-bodi-nsp.tabaru>

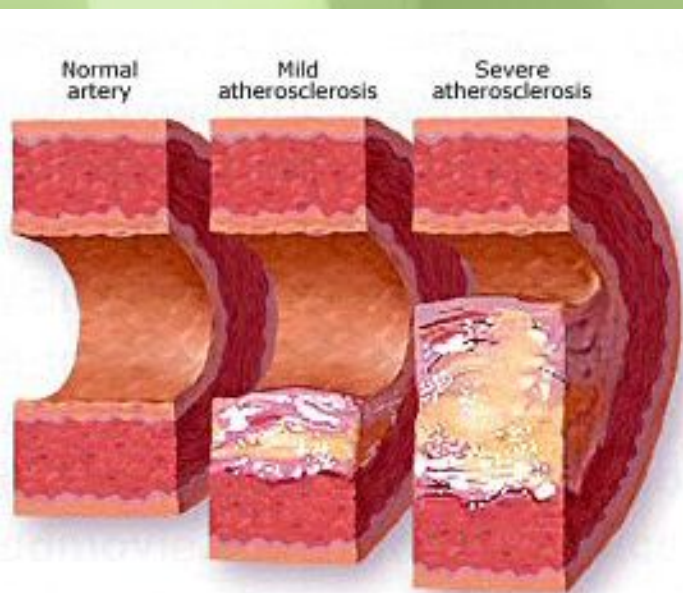


# Школа правильного питания

**Атеросклероз** – это развитие бляшек на стенках сосудов, приводящее к склерозу (перерождению) эластичных стенок сосудов.

**Атеросклероз** – причина наиболее серьезных сердечно-сосудистых заболеваний. Если в суженной атеросклеротическим процессом коронарной артерии происходит полная блокада кровотока (обычно вследствие образования в ней кровяного сгустка – тромба), то развивается инфаркт миокарда или наступает внезапная смерть.

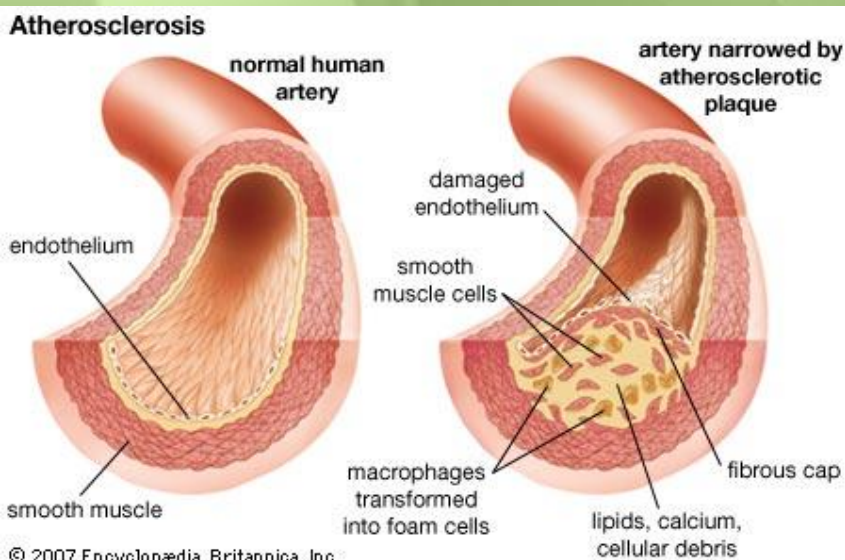
**Атеросклероз является причиной №1 смертей в развитых странах мира.**



# Школа правильного питания

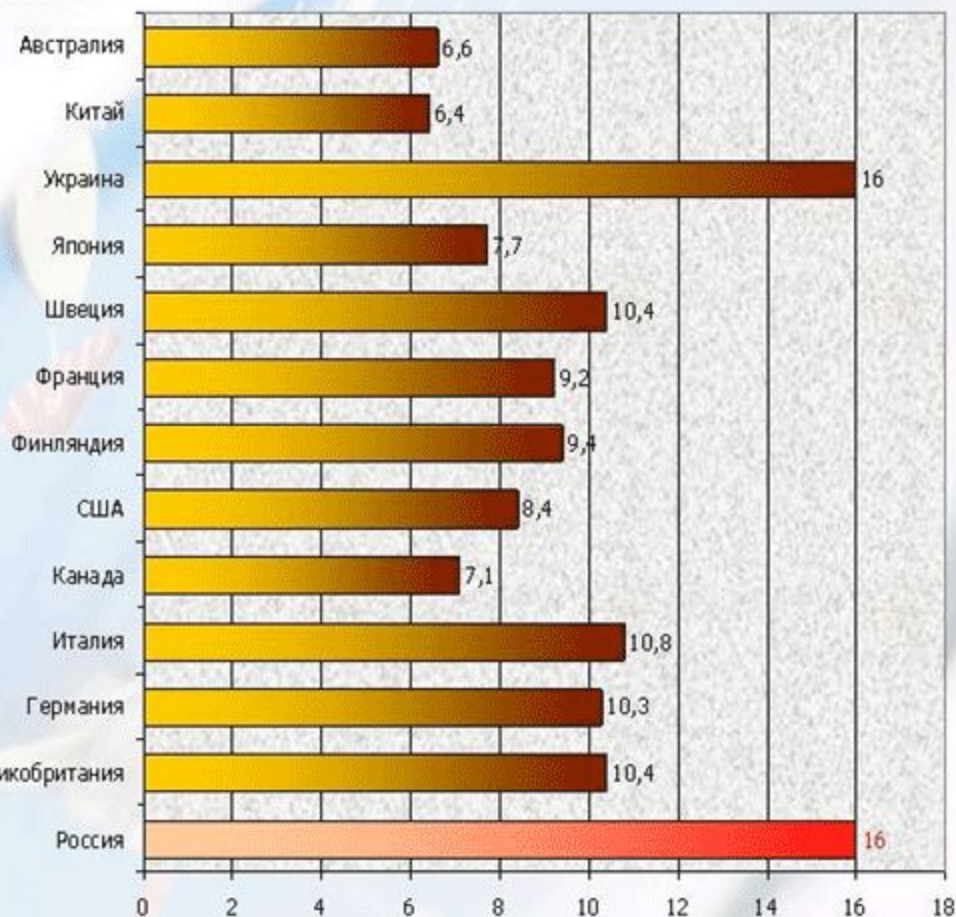
## Факторы риска развития атеросклероза

- Сахарный диабет
- Лишний вес
- Излишнее употребление в пищу животных жиров (в них преимущественно и содержится холестерин)
- Артериальная гипертония (повышенное давление)
- Курение
- Наследственность



# Школа правильного питания

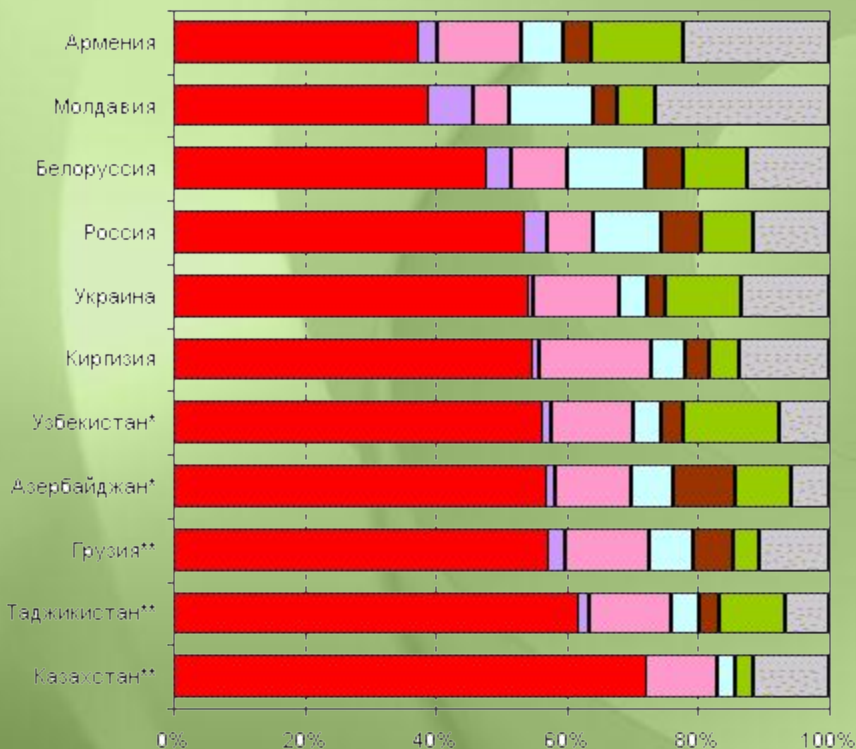
## Сердечно-сосудистые заболевания в России и на Украине



Россия и Украина входят в число стран с самым **высоким** уровнем смертности от сердечно-сосудистых заболеваний.

# Школа правильного питания

## Болезни системы кровообращения



Болезни системы кровообращения занимают ведущее место в общей заболеваемости во всех республиках бывшего Советского Союза



# Школа правильного питания

Сердечно-сосудистые заболевания составляют **более 56%** всех заболеваний, опережая рак, несчастные случаи и другие причины смертности



# Школа правильного питания

При сердечно-сосудистых заболеваниях врачи прописывают лекарства, которые направлены на борьбу с симптомами и не дают кардинального ответа на вопрос, можно ли вообще избежать сердечно-сосудистых заболеваний и как этого добиться.





# Школа правильного питания

Как уже было сказано, люди с лишним весом и диабетом имеют самый высокий риск сердечно-сосудистых заболеваний



# Школа правильного питания



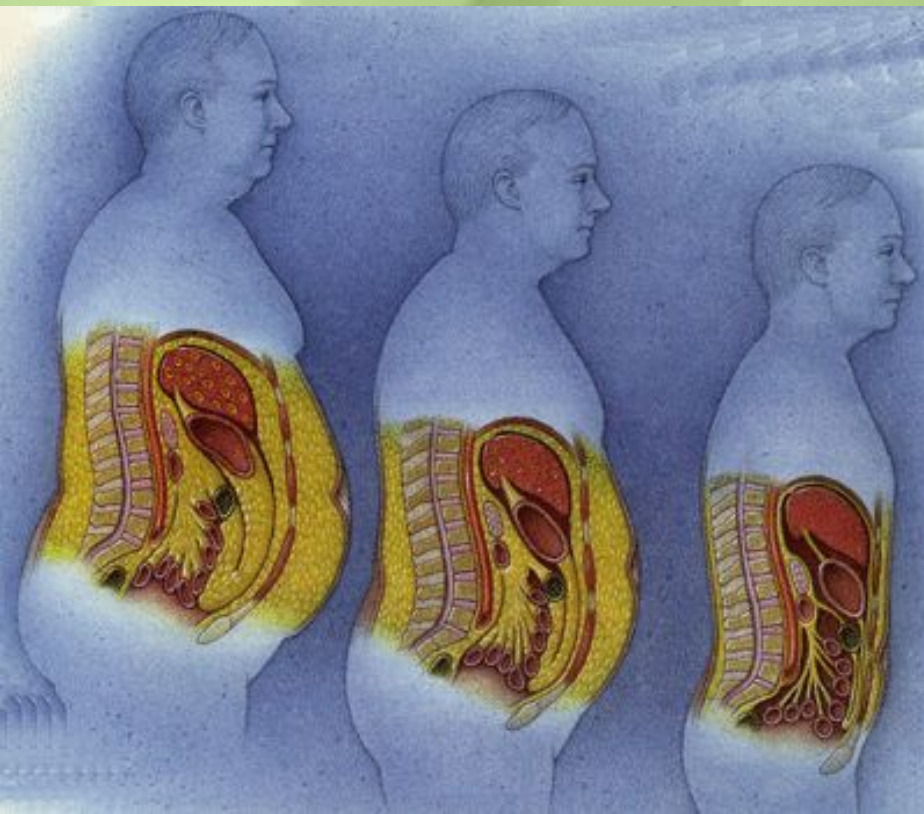
Самый плохой тип жира – жир вокруг талии.

Если ваше соотношение объема талии к объему бедер больше 0.8, ваш риск развития атеросклероза значительно увеличивается.

Объем талии у мужчин не должен превышать 90 см, а у женщин – 85 см.

# Школа правильного питания

Эксперты единодушны в том, что снижение веса уменьшает опасность сердечных приступов, инфарктов и проблем кровообращения.

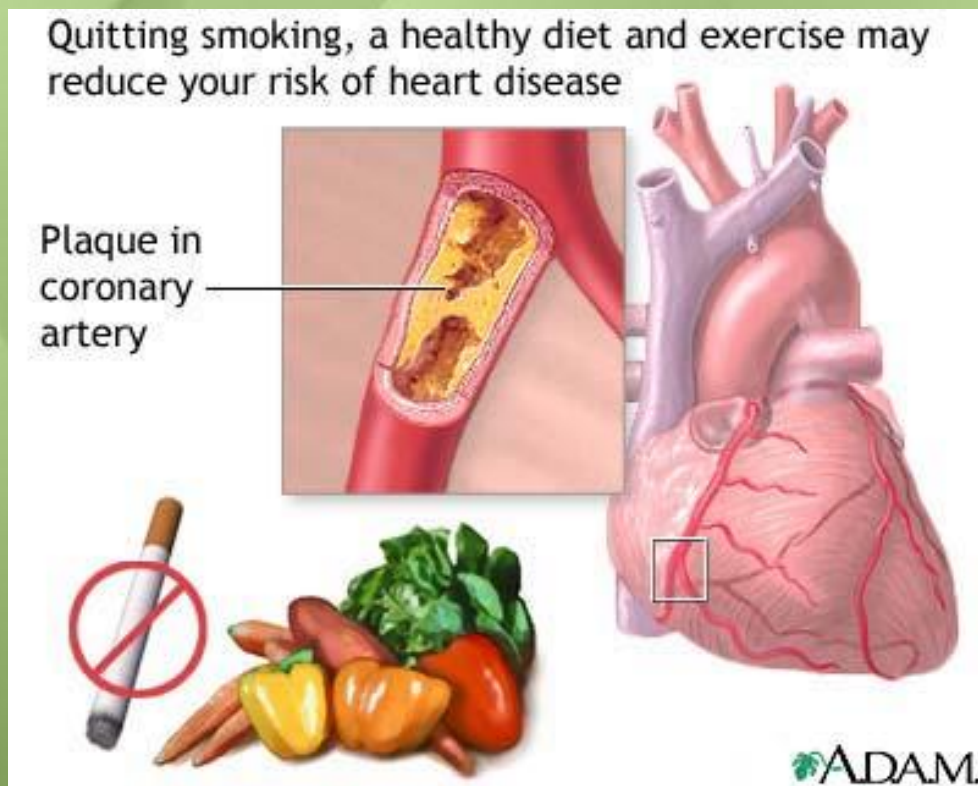




# Школа правильного питания

Уменьшение риска сердечно-сосудистых заболеваний означает:

- 1) поддержание здорового веса,
- 2) активные физические упражнения,
- 3) контроль уровня холестерина в крови и кровяного давления
- 4) отказ от курения



# Школа правильного питания

## Как правильно питаться, чтобы сохранить здоровое сердце

Правильно завтракайте! Не пропускайте завтрак!

Сведите до минимума потребление насыщенных и трансжиров (маргарин, масло, соусы, жареная пища, различные перекусы, сладости, десерты)

Ешьте разнообразные продукты, содержащие белок

Увеличьте потребление рыбы, морепродуктов и овощей

Сократите использование соли

Откажитесь от сладких газировок, пейте много воды

Не пропускайте приемы пищи

<http://ideal-bodi-nsp.taba.ru>





<http://ideal-bodi-nsp.tabu.ru>



# Школа правильного питания



Откажитесь от посещения фаст-фуда – забегаловок быстрого питания с низкокачественной и высококалорийной пищей

# Школа правильного питания



Держитесь подальше от обжаренной в сухарях пищи, сливочных соусов, майонеза, сливочного масла, чипсов, приготовленных в тесте продуктов и подливок.

<http://ideal-bodi-nsp.taba.ru>

# Школа правильного питания



Держитесь подальше от жареной пищи.

Всегда выбирайте мясо или рыбу, которые приготовлены на пару, в скороварке, потушены, сварены, приготовлены на гриле или запечены.



# Школа правильного питания



Избегайте сладких газировок, особенно большого размера. В них много калорий.

Вместо этого закажите воду с лимоном.  
Пейте больше воды

# Школа правильного питания

**НЕ ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ  
ОРГАНИЗМА**

<http://ideal-bodi-nsp.taba.ru>





<http://ideal-bodi-nsp.tabu.ru>





<http://ideal-bodi-nsp.tabu.ru>

# Школа правильного питания

## ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ ОРГАНИЗМА

<http://ideal-bodi-nsp.taba.ru>





<http://ideal-bodi-nsp.taba.ru>



# Школа правильного питания



Не покупайте еду-мусор в автоматах ни себе, ни детям.

Если вы планируете выход с семьей, заранее позаботьтесь о перекусах

# Школа правильного питания



Остерегайтесь мороженого.  
Это сахар, замороженный жир  
и сотни пустых калорий

# Школа правильного питания

## Хорошо кормите свое сердце

1. Ешьте больше овощей, фруктов, цельных зерен и бобовых.
2. Ешьте больше рыбы





# Школа правильного питания

Занимайтесь спортом!



<http://ideal-bodi-nsp.tabu.ru>

# Школа правильного питания

Изменения в образе жизни  
за последние 20 лет:

Физическая нагрузка уменьшилась

Потребление калорий выросло



<http://ideal-bodi-nsp.tabu.ru>

# Школа правильного питания

Пульт от телевизора и компьютерная мышка – самая интенсивная физическая активность для многих





# Школа правильного питания

С возрастом, при отсутствии физических нагрузок мышечная ткань деградирует и заменяется на жир. (слева – молодая женщина, справа – пожилая, вес и рост одинаковые; белое – жир, темное – мышцы).

## Основные факторы деградации мышц:

- отсутствие физической нагрузки
- голодные диеты
- недостаток полноценного белка в пище



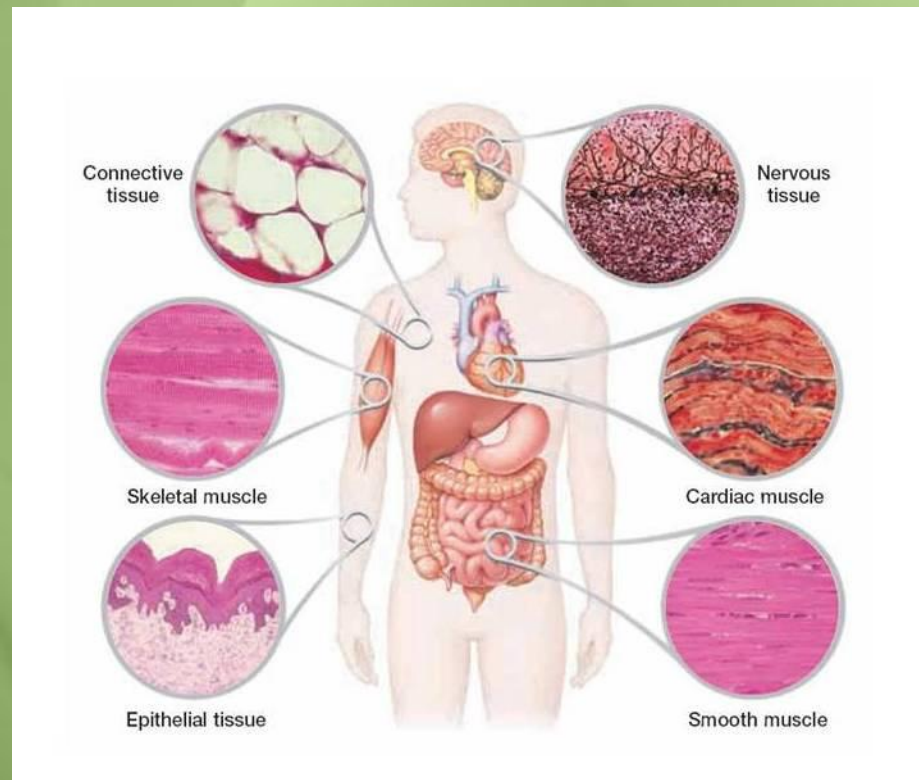
# Школа правильного питания

Так почему же так важна физическая активность?



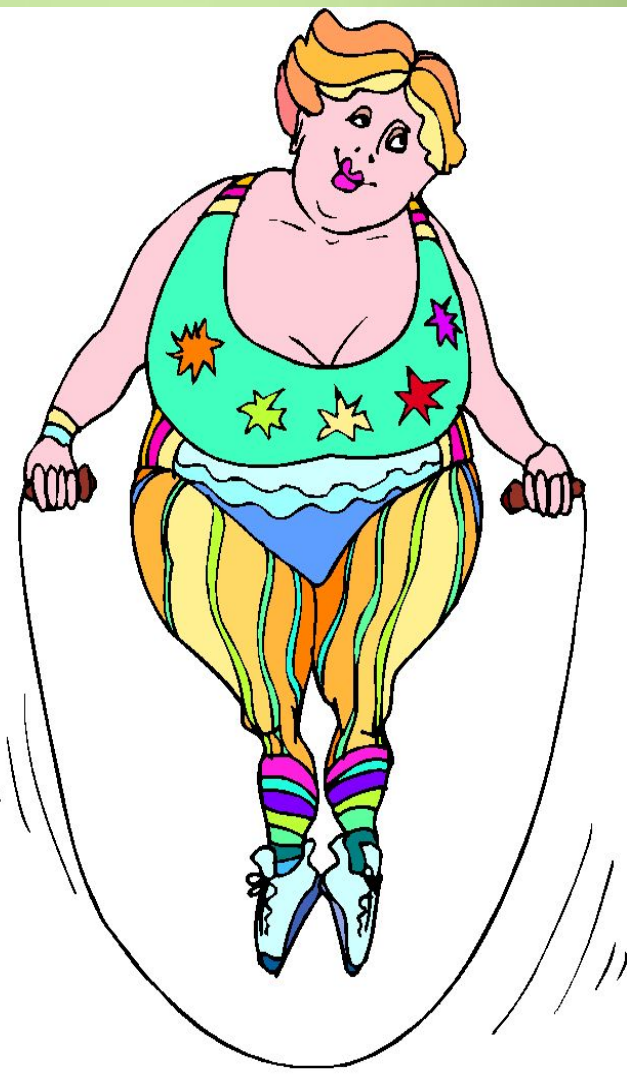
# Школа правильного питания

Мышечная ткань имеет в 300 раз более интенсивный обмен веществ, чем жировая, поэтому развивая мышечную массу, мы **ускоряем обмен веществ**





# Школа правильного питания



Физическая активность обязательна для сжигания калорий и снижения веса, а также для уменьшения стресса.

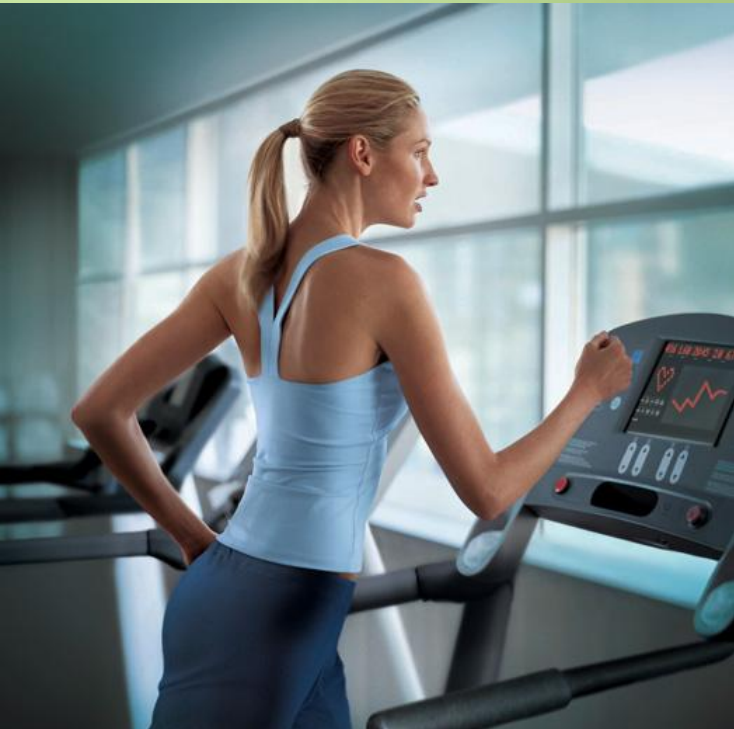
# Школа правильного питания



Физические упражнения помогают людям лучше мыслить, лучше двигаться, улучшают настроение и дают подъем энергии.

# Школа правильного питания

## Физические упражнения



Помогают контролировать уровень сахара в крови

Помогают снижать вес, ускоряя обмен веществ

Повышают «хороший» холестерин

Поддерживают здоровые кости, мышцы и суставы



# Школа правильного питания



## Физические упражнения

Уменьшают риск развития высокого кровяного давления и диабета

Способствуют хорошему психологическому самочувствию, снижают стресс и нервозность

Улучшают работу мозга и помогают избавиться от депрессии

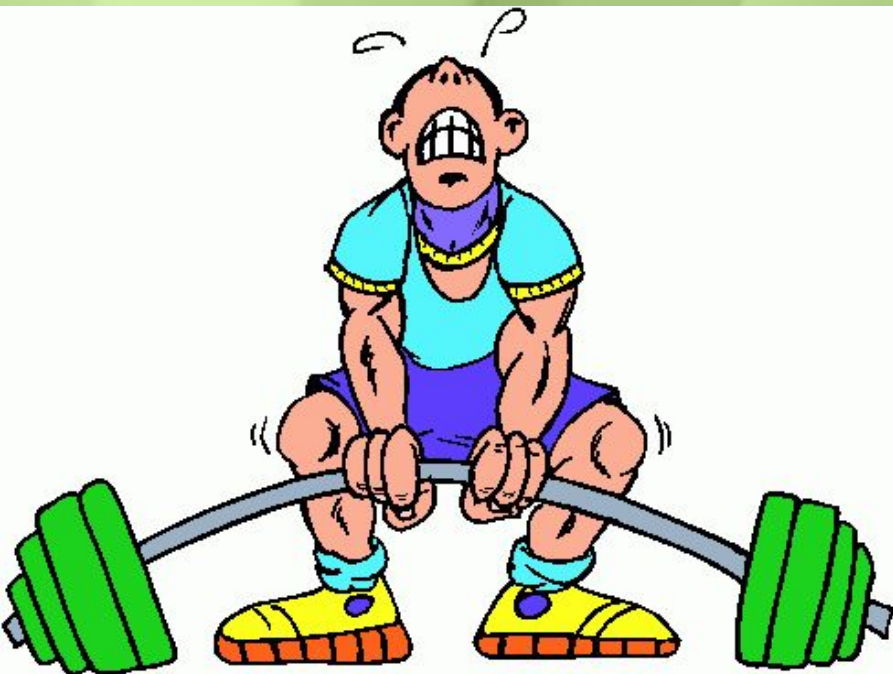
# Школа правильного питания

## Физические упражнения

Помогают лучше спать

Уменьшают риск смертности от сердечно-сосудистых заболеваний

Замедляют процесс старения



# Школа правильного питания

Специалисты по спортивной медицине рекомендуют физические упражнения (аэробику) 3-5 дней в неделю по 30-45 минут.

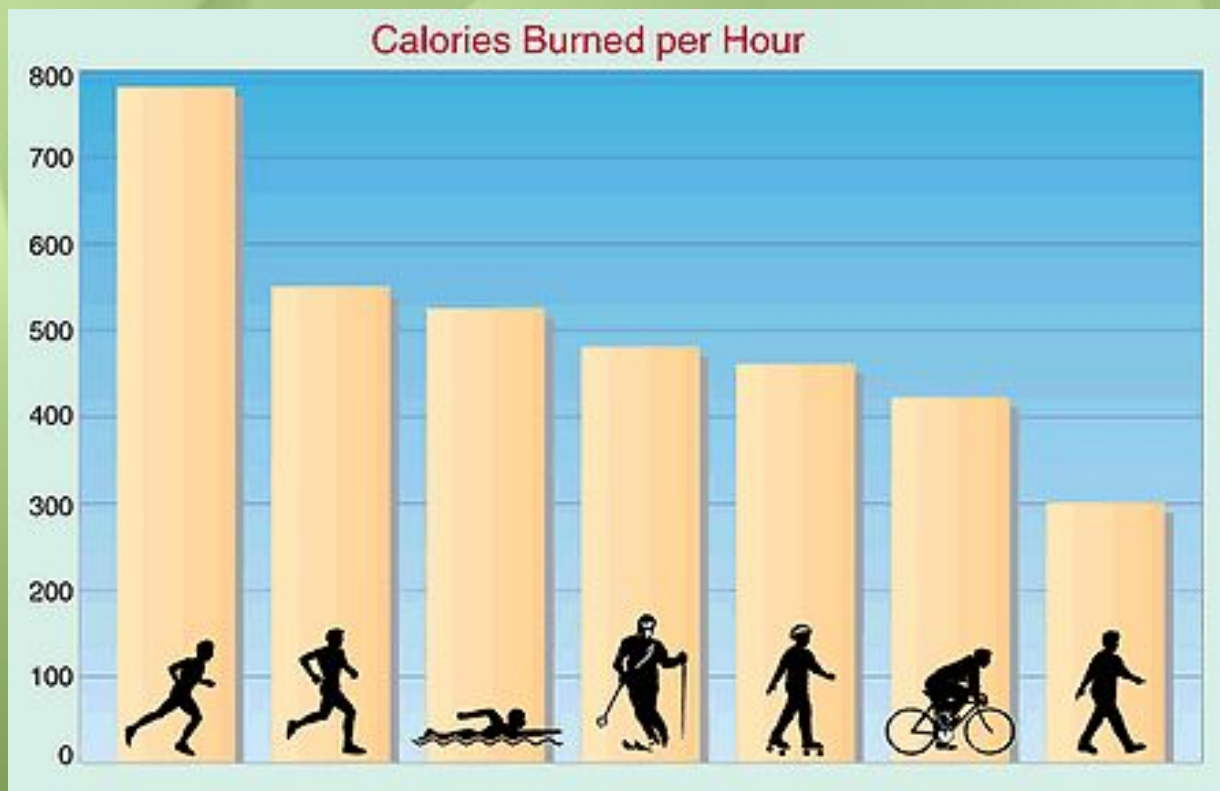


<http://ideal-bodi-nsp.tabu.ru>



# Школа правильного питания

Давайте рассмотрим различные виды физической нагрузки с точки зрения расхода калорий



# Расход калорий при различных видах деятельности

(женщина весом в 60 кг за 1 час)

Вид	Калорий/час	Вид	Калорий/час
Работа по дому	60	Катание на коньках	420
Шитье	85	Танцы (аэробика)	420
Вязание	85	Аэробика	450
Сидение	85	Велосипед	450
Стояние	100	Бег трусцой 8 км/час	500
Вождение	110	Плавание активное	500
Работа в офисе	140	Турпоход	500
Работа в саду	250	Лыжный кросс	500
Танцы	260	Гребля	550
Ходьба 5 км/час	280	Велосипед в спортзале	650
Настольный теннис	290	Скакалка	700
Теннис	350	Бег 10 км/час	700

# Школа правильного питания

Для здорового сердца и сосудов мы рекомендуем следующие продукты:





# Школа правильного питания



- Поддерживает функционирование сердечно-сосудистой системы
- Регулирует кровяное давление
- Нормализует работу нервной системы
- Стимулирует иммунную защиту организма
- снижает образование тромбов
- стимулирует кроветворение и снижает вязкость крови
- снижает уровень холестерина в крови
- Укрепляют стенки сосудов, оказывают тонизирующее действие
- улучшает кровообращение, способствует лечению тромбофлебитов
- повышает физическую и умственную работоспособность

<http://ideal-bodi-nsp.taba.ru>

# Школа правильного питания



- Обладает действием, подобным антибиотику
- Снижает содержание холестерина в крови
- Является антиоксидантом
- Улучшает микроциркуляцию крови
- разжижает кровь, уничтожает сгустки
- снижает уровень холестерина в крови
- обладает противовирусными и противогрибковыми свойствами и является природным антибиотиком

<http://ideal-bodi-nsp.taba.ru>

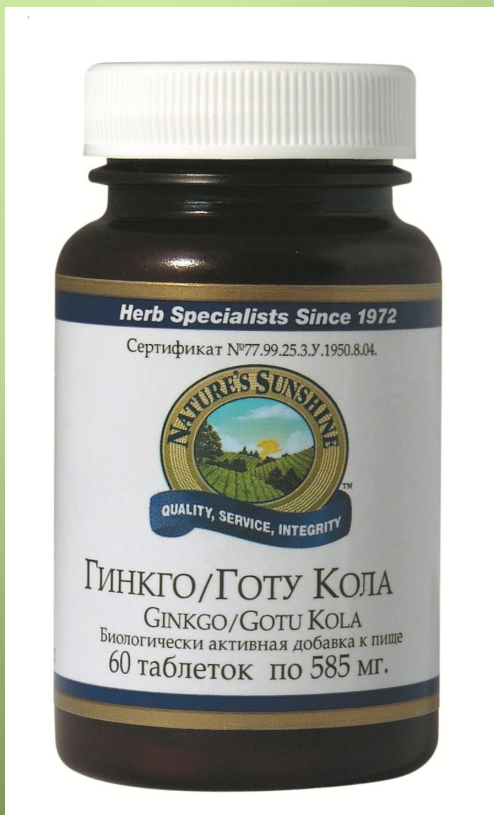
# Школа правильного питания



- Обеспечивает выработку энергии на клеточном уровне
- Положительно влияет на сердечно-сосудистую систему, головной мозг и периферическую нервную систему
- Оказывает поддержку иммунной системе
- Повышает регенеративные процессы слизистой оболочки десен и других быстрорастущих тканей
- Обладает антиоксидантной активностью
- улучшает работу головного мозга
- регулирует кровообращение



# Школа правильного питания



- Благоприятно влияет на работу головного мозга, способствует улучшению памяти и реакции
- Обеспечивает эластичность и прочность кровеносных сосудов, стенок капилляров
- Улучшает циркуляцию крови в организме
- Усиливает регенеративные процессы, прежде всего при повреждении кожи
- Повышает умственную и физическую работоспособность организма
- стимулирует образование коллагена

<http://ideal-bodi-nsp.taba.ru>

# Школа правильного питания



- Активизирует метаболические процессы миокарда
- Нормализует артериальное давление и улучшает микроциркуляцию
- боярышник улучшает работу сердца
- укрепляет капилляры и стенки кровеносных сосудов
- нормализует ритм сердца
- обладает успокаивающим действием

<http://ideal-bodi-nsp.taba.ru>

# Школа правильного питания

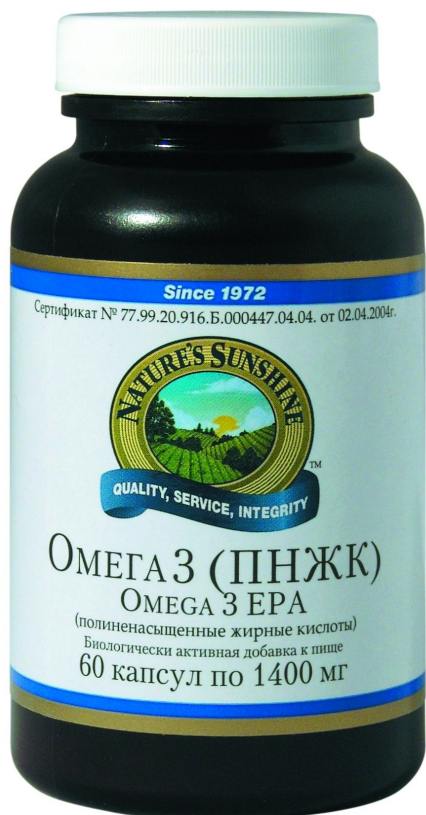
- Улучшает функционирование мозга
- Обеспечивает питание всей нервной системы, входит в состав нервных оболочек.
- Снижает ожирение печени
- Нормализует уровень холестерина и жирных кислот в крови
- Повышает усвоение витаминов А, D, Е и К в кишечном тракте
- восстанавливает структуру печени и легких
- регулирует выработку желчи
- эффективен при профилактике атеросклероза
- выводит излишки холестерина из тканей и сосудов
- предохраняет от избыточной массы тела
- принимает активное участие в нейротрансмиссии (передачи нервных импульсов) и многое другое



<http://ideal-bodi-nsp.taba.ru>



# Школа правильного питания

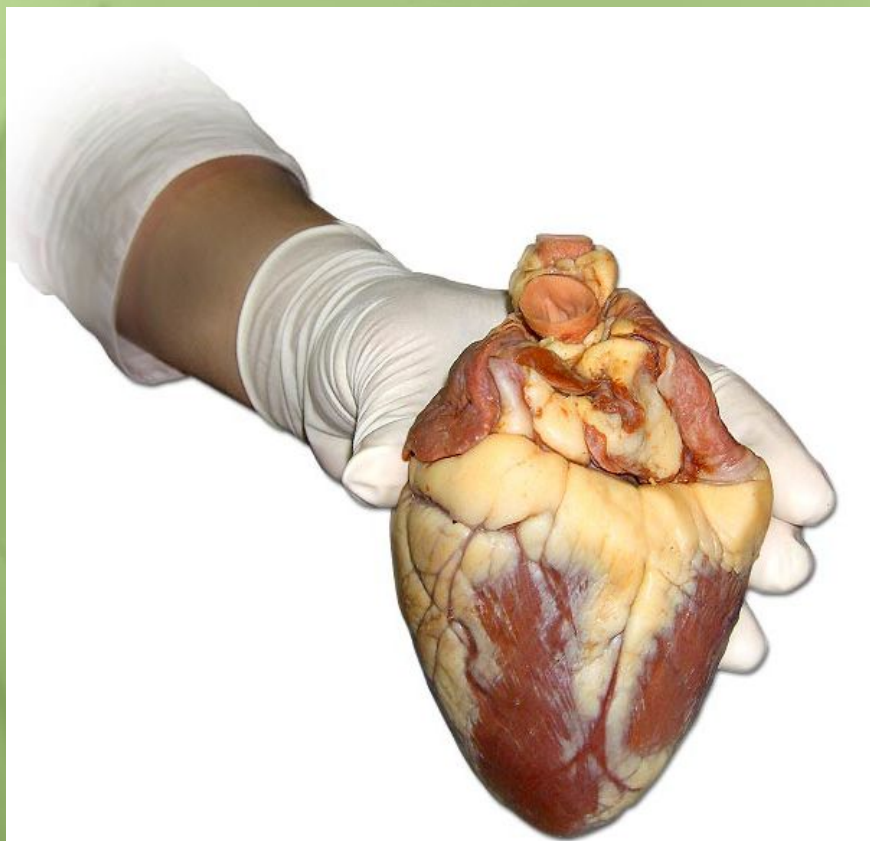
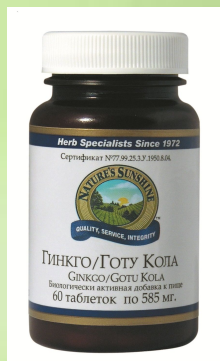


- Регулирует жировой обмен и содержание холестерина в крови
- Балансирует иммунную, нервную и сердечно-сосудистую системы
- Обеспечивает выработку противовоспалительных простагландинов
- Снижает агрегацию тромбоцитов
- Является структурным веществом мозга и сетчатки глаза, обеспечивая их оптимальное функционирование
- Повышает жизненный тонус и работоспособность
- сохранения нормального состояния сетчатки глаза

<http://ideal-bodi-nsp.taba.ru>

# Школа правильного питания

## Ваше сердце в Ваших руках



<http://ideal-bodi-nsp.taba.ru>

# Школа правильного питания

## Программа «ЗДОРОВОЕ СЕРДЦЕ и СОСУДЫ»





# Следующее занятие:

**Тема:** Свободные радикалы и антиоксиданты. Кальций

Что же такое свободные радикалы?

Для чего они нужны нашему организму?

Мы расскажем вам, как сохранить здоровье на всю жизнь благодаря правильному питанию.

Откуда берутся свободные радикалы?

Почему нам нужен кальций?

Сколько кальция нам нужно ежедневно?

Где взять кальций?

<http://ideal-bodi-nsp.taba.ru>

# **Школа правильного питания**

**Помогите нам помочь другим!**

**Пожалуйста, передайте ссылку на  
эту статью своим знакомым!  
СПАСИБО!**

<http://ideal-bodi-nsp.taba.ru>



**Статьи кандидатов медицинских наук и врачей 1 категории на сайте**  
<http://nsp-natures-sunshine.deal.by>