

ФАКТОРЫ РИСКА ХРОНИЧЕСКИХ НЕИНФЕКЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

НИЗКАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

Минимальная необходимая для поддержания здоровья двигательная активность – это **ходьба** в умеренном или быстром темпе менее 30 минут

Недостаточная физическая активность может способствовать возникновению ожирения, сердечно-сосудистых заболеваний, сахарного диабета II типа

Для борьбы с недостатком физической активности достаточно регулярной физической нагрузки низкого и умеренного уровня интенсивности. Следует заниматься тем видом физической активности, который приносит удовольствие и доступен для Вас.

ВНИМАНИЕ! Нельзя начинать занятия с непосильных видов физических упражнений (например, слишком интенсивных или несвойственных Вашему образу жизни)

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ:

Начинать занятия физическими упражнениями медленно и постепенно



Наиболее подходящий уровень физической активности для начинающих - умеренная физическая активность



Когда физическая активность становится привычной, необходимо постепенно наращивать длительность занятий или их интенсивность, или то и другое



НЕРАЦИОНАЛЬНОЕ (НЕЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ)

Избыточное потребление пищи, жиров, углеводов, поваренной соли (более 5 г/сут.), недостаточное потребление фруктов и овощей (менее 400 г/сут)

Нерациональное питание повышает риск развития сердечно-сосудистых, онкологических заболеваний и болезней обмена веществ

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ

Энергетическая адекватность питания

Энергетическая ценность рациона должна соответствовать суточным энерготратам

Пластическая адекватность питания

Пища должна содержать все необходимые компоненты (белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества) в соотношениях, необходимых организму

Режим питания

Приемы пищи должны быть регулярными, в одно и то же время, калорийность рациона должна быть равномерно распределена в течение дня

Безопасность питания

Пища не должна содержать компонентов и примесей, вредных для здоровья человека