



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики

НЕДЕЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ НЕИНФЕКЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

15 - 21 ЯНВАРЯ



8 800 300 0 200
TAKZDOROVU.RU



Что относится к хроническим неинфекционным заболеваниям?

сахарный диабет

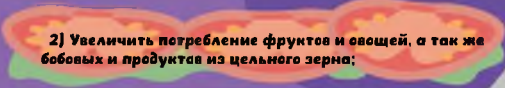
**болезни органов дыхания и
и системы кровообращения**

онкологические заболевания

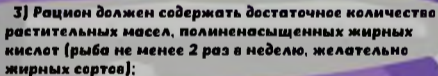


Рекомендованное питание для профилактики ХНИЗ

1) Ограничить потребление соли (до 5 г/сутки – 1 чайная ложка без верха);



2) Увеличить потребление фруктов и овощей, а так же бобовых и продуктов из цельного зерна;



3) Рацион должен содержать достаточное количество растительных масел, полиненасыщенных жирных кислот (рыба не менее 2 раз в неделю, желательно жирных сортов);

4) Ограничить потребление продуктов, содержащих добавленный сахар (сладкие газированные напитки, мороженое, пирожное и др. сладости).



Основные факторы риска развития хронических неинфекционных заболеваний



**неактивный
образ жизни**



ожирение



АЛКОГОЛЬ



**повышенный уровень
артериального
давления**



**повышенный
уровень
холестерина**

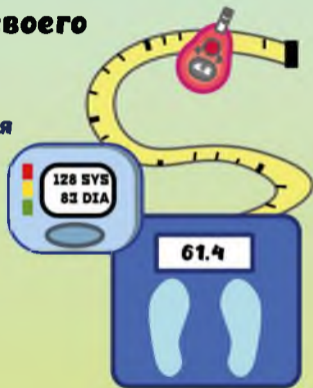


курение



Какие показатели необходимо знать для поддержания своего здоровья:

- **уровень артериального давления**
- **окружность талии**
- **индекс массы тела**
- **уровень глюкозы в крови**
- **уровень холестерина в крови**



Профилактика хронических неинфекционных заболеваний



**правильное
питание**

**отказ от вредных
привычек**



**физическая
активность**



Рекомендованное питание для профилактики ХНИЗ

1) Ограничить потребление соли (до 5 г/сутки – 1 чайная ложка без верха);

2) Увеличить потребление фруктов и овощей, а так же бобовых и продуктов из цельного зерна;

3) Рацион должен содержать достаточное количество растительных масел, полиненасыщенных жирных кислот (рыба не менее 2 раз в неделю, желательно жирных сортов);

4) Ограничить потребление продуктов, содержащих добавленный сахар (сладкие газированные напитки, мороженое, пирожное и др. сладости).



ВОЗ рекомендует:

1) Уделять не менее 150 минут в неделю занятиям средней интенсивности или не менее 75 минут в неделю занятиям высокой интенсивности;

2) Каждое занятие должно продолжаться не менее 10 минут;

3) Необходимо чередовать анаэробные и аэробные нагрузки.

