

Рекомендации для тех, кто хочет изменить свой образ жизни и начать заботиться о своём здоровье

- *Питание должно быть трёхразовым* (завтрак, обед и ужин), по необходимости включать перекусы. Если днём планируется физическая активность, то на завтрак можно употреблять быстрые углеводы: белый рис, блинчики, картофель, вафли, пицца, тосты, манка, сладости. Если нет – то медленные углеводы: гречку, пшено, нешлифованный рис, ячневую крупу, макароны и хлеб грубого помола.

Обед должен проходить с 12 до 15 часов дня и включать суп и второе блюдо. На ужин полезно есть продукты, которые бедны жирами и углеводами. Между приемами пищи у взрослых могут быть перекусы: фрукты, овощи, до 30% – белковые продукты, молочные продукты.

В целом, если нет каких-либо хронических заболеваний, нет жалоб на здоровье, можно есть всё, но в умеренных количествах. Продукты с повышенным содержанием соли или сахара (мясные деликатесы, колбасные, кондитерские изделия, сладкие напитки и т.п.) допустимо употреблять не более 2-3 раз в день.

В любом случае необходимо ответственно подходить к выбору любых продуктов питания, а именно выбирать более натуральные, с наименьшим содержанием ненатуральных компонентов, консервантов, химических соединений, с наименьшим содержанием сахара, соли.

Категорически запрещено употреблять в пищу продукты с повышенным содержанием соли или сахара даже в умеренных дозах при сердечно-сосудистых, гастроэнтерологических заболеваниях

- *Табакокурение.* Для снижения рисков развития заболеваний, связанных с курением, лучшим решением для курильщиков будет как можно скорее полностью отказаться от курения. В случае, если курильщик хочет, но не может самостоятельно бросить курить, ему необходимо обратиться в лечебное учреждение и пройти курс медицинской и психологической помощи, которую квалифицированно оказывают специалисты кабинетов отказа от курения и центров медицинской профилактики. В случае, если курильщик не хочет бросать курить или, несмотря на все усилия медицины, рекомендованные традиционные способы отказа от курения, включая никотинзаместительную терапию, не помогают курильщику отказаться от сигарет, курильщику следует снизить риски для своего здоровья, переключившись на использование инновационных никотиносодержащих продуктов (электронные системы доставки никотина, электрические системы нагревания табака), которые отвечают по

своим техническим характеристикам и потребительским свойствам всем установленным стандартам и потенциал снижения вреда которых научно доказан.

- *Употребление алкоголя.* Следует помнить о том, что безвредной дозы алкоголя не существует. Высокие дозы алкоголя, некачественный алкогольный продукт, злоупотребление – все это негативно сказывается на здоровье и является прямой угрозой жизни населения. Поэтому и в отношении алкоголя сегодня говорят о культуре потребления. ВОЗ определил стандартную дозу алкоголя, употребление которой не увеличивает риск последствий от употребления, а также определил критерии низкого и высокого уровня потребления алкоголя.

Стандартной дозой считается 30 мл крепкого алкоголя или 100 мл вина, или 250 мл пива в сутки. Данная доза не увеличивает риск последствий от употребления, если речь идет об употреблении не каждый день.

Низким уровень потребления для мужчин принято считать 21 стандартную дозу в неделю, для женщин – 14 доз в неделю. Речь также не идет о одновременном принятии доз и ежедневном употреблении. Высокий риск от употребления алкоголя начинается с 35 доз в неделю или 150-200 мл водки ежедневно.

Безусловно, некоторым категориям граждан категорически употреблять алкоголь в любой дозе запрещено: детям, беременным, кормящим, тем, кто имеет сердечно-сосудистые заболевания и иные ограничения по здоровью.