**Нерациональное питание как ведущий фактор риска болезней системы кровообращения**

По данным ВОЗ каждый год от неинфекционных заболеваний (НИЗ) умирает 40 миллионов человек, что составляет 70% всех случаев смерти в мире. В структуре смертности отНИЗ наибольшая доля приходится на сердечно-сосудистые заболевания, от которых каждый год умирает 17,7 миллионов человек.

Одной из самых актуальных проблем здравоохранения начала XXI века являются болезни системы кровообращения (БСК). Эти болезни занимают ведущее место среди всех причин смерти в большинстве экономически развитых странах.

В Гомельской области и Республике Беларусь болезни сердечно-сосудистой системы занимают одно из лидирующих мест в структуре заболеваемости, смертности и инвалидности населения.

Цели устойчивого развития Республики Беларусь до 2030 года (ЦУР)

Реализация задач цели №3 «Обеспечение здорового образа жизни и содействие благополучию для всех в любом возрасте»:

-Сократить на одну треть показатель преждевременной смертности от неинфекционных заболеваний с помощью профилактики, лечения и поддержания психического здоровья и благополучия;

-Наращивать потенциал раннего предупреждения и снижения рисков для здоровья;

-Обеспечить всеобщий охват услугами здравоохранения.

Проведенный в области анализ заболеваемости и смертности за 2018 год всравнении с 2017 показал, что уровень заболеваемости болезней системы кровообращения (БСК) увеличился на 18,5%, уровень смертности вырос на 5,2%.

Основными причинами болезней сердца и системы кровообращения являются:

-длительное воздействие факторов риска (нерациональное питание, малоподвижный образ жизни, курение, злоупотребление алкоголем, подверженность стрессам);

-отсутствие у населения ответственности за собственное здоровье и мотивации к соблюдению здорового образа жизни;

-несвоевременное обращение за медицинской помощью.

Наличие даже одного из факторов риска увеличивает смертность мужчин в возрасте 50-69 лет в 3,5 раза, а сочетанное действие нескольких факторов – в 5-7 раз.

По мнению специалистов ВОЗ, снижение смертности от сердечно-сосудистых заболеваний на одну треть может быть обеспечена за счет развития лекарственной терапий и клинических вмешательств. В то время как 2/3 снижения смертности обеспечит изменение в образе жизни.

Классификация факторов риска БСК:

Биологические (немодифицируемые) факторы:

Пожилой возраст, мужской пол, генетические факторы, способствующие возникновению дислипидемии, гипертензии, толерантности к глюкозе, сахарному диабету и ожирению

Анатомические, физиологические и метаболические (биохимические) особенности (модефицируемые):

Артериальная гипертензия, дислипидемия, ожирение и характер распределения жира в организме, сахарный диабет

Поведенческие факторы

Важный шаг в профилактике заболеваний сердца — избавление от лишнего веса

-У людей, страдающих ожирением, мышцы ослаблены. Сердце — тоже мышца, и у тучных она слабая и дряблая.

-Чем выше вес человека — тем больший объем крови приходится перегонять сердцу.

-У людей с ожирением в сосудах отложены холестериновые бляшки.

Закупорка сосудов приводит к тому, что сердце испытывает недостаток кислорода

Верхняя граница нормального ИМТ (индекса массы тела) — 25.

Если ИМТ выше всего на единицу, риск развития заболеваний сердца

увеличивается на 8-10%.

У тех, чей ИМТ составляет 30 и более, риск инфаркта миокарда становится критическим!

Каждый сброшенный килограмм — это снижение риска развития сердечной недостаточности и атеросклероза.

АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИЕ ИЗМЕРЕНИЯ

60,6% населения имеют избыточную массу тела (индекс массы тела (ИМТ)>25 кг/м2), различий по полу не выявлено.

Четверть респондентов (25,4%) имеют ожирение (ИМТ>30 кг/м2), при этом доля женщин с ожирением (30,2%) в полтора раза выше, чем мужчин (20,2%).

В целом среди всех респондентов средний индекс массы тела составил 27,0 кг/м2.

Средняя окружность талии составила у женщин 86,9 см, у мужчин – 92,1 см.

Риск ССЗ повышается у мужчин с окружностью талии больше 94 см и, особенно, при окружности больше 102 см, у женщин – соответственно больше 80 см и 88 см. Отношение окружности талии к окружности бедер у мужчин больше 1,0 и у женщин больше 0,85 является более точным показателем центрального типа ожирения.

Особенно опасен висцеральный тип ожирения (продуцируется кортизол, как результат – повышение уровня холестерина и АД).

Следующая мера по профилактике БСК— уменьшение употребления соленой пищи

-употребление соли в большом количестве приводит к задержке жидкости в организме. Объем крови увеличивается, и, соответственно, возрастает нагрузка на сердце.

-Если ограничить употребление соли, риск инфаркта миокарда и других сердечных катастроф может снизиться на 25 %.

Следующая мера по профилактике БСК— уменьшение животных жиров в рационе.

Злоупотребление животными жирами (жирное мясо, сливочное масло, сало) вредит сердцу и сосудам, так как это приводит к появлению атеросклеротических бляшек.

растительные жиры, наоборот, способствуют снижению уровня «плохого» холестерина. В этих жирах содержатся Омега кислоты, которые благотворно влияют на сердце

Основные принципы питания для профилактики атеросклероза:

-регулярное потребление разнообразных овощей, фруктов;

-соотношение между насыщенными, моно- и полиненасыщенными жирами должно составлять 1:1:1;

-умеренное потребление молочных продуктов (молоко и сыр с низким содержанием жира, обезжиренный йогурт);

-отдавать предпочтение рыбе и домашней птице (без кожи) среди мясных продуктов;

-из мясных продуктов выбирать мясо без прослоек жира;

-употреблять не более 2-3 яиц в неделю (ограничивается употребление желтков, но не белка, который можно не ограничивать

Еще один шаг — отказ или снижение употребления напитков, возбуждающих нервную систему

-Кофе, энергетические напитки, крепкий черный чай увеличивают частоту сердечных сокращений. Сердце перегружается и быстро изнашивается.

«Кофеманам» стоит, во-первых, уменьшить дозировку кофе. Можно попробовать заменить кофе на цикорий.

-Энергетики нельзя употреблять постоянно! Это напитки для особых случаев, когда очень важно быть бодрым.

Во всем нужно знать меру.

В целом для профилактики БСК и их осложнений необходимо выполнять 7 золотых правил:

-отказаться от курения;

-контролировать артериальное давление (уровень АД);

-правильно питаться;

-следить за уровнем холестерина;

-заниматься физическими упражнениями;

-избегать длительных стрессов;

-не злоупотреблять алкогольными напитками.

**Рациональное питание. Как основа профилактики неинфекционных заболеваний**

Какой должна быть идеальная масса тела?

*Для мужчин*

Идеальная масса тела = рост – [100 + (рост-100) : 20]

Объем талии не должен превышать 102 см. ИМТ = 20-24

*Для женщин*

Идеальная масса тела = рост – [100 + (рост-100) : 10]

Объем талии не должен превышать 88 см. ИМТ = 20-24

***Белки:***

- строительный материал клеток живого организма.

- ферменты, влияющие на усвоение других веществ.

*По своему происхождению белки бывают*:

Растительные: рис, соя, горох, бобы, крупа, хлеб и т.д.

Животные : мясо, рыба, молоко, яйца и т. д.

***Углеводы***

-источник энергии

Углеводы бывают:

* *Сахара*( глюкоза, фруктоза, лактоза - сладкие на вкус): в меде, во фруктах, молоке, сахаре, конфетах.
* *Крахмал*: в картофеле, муке, крупах, макаронных изделиях

*Клетчатка* (пищевые волокна): в отрубях, в сырых овощах - капусте, моркови, баклажанах ит.д

***Жиры***

По своему происхождению жиры бывают:

-Растительные: подсолнечное масло, облепиховое масло, оливковое масло, соевое масло и т. д.

-Животные: сливочное масло, свиной жир, куриный жир и т.д.

**«ХОРОШИЕ» и «ПЛОХИЕ» жиры**

Хорошие» легкие жиры: растительные, молочный жир, рыбий жир.

Легкие жиры необходимо употреблять в пищу даже тем, кто стремится похудеть.

Животные жиры, особенно свиной, говяжий, бараний - состоят в основном из тугоплавких, «плохих» жиров. Они тяжело усваиваются организмом.

***Витамины***

- повышают сопротивление организма заболеваниям

- регулируют работу органов

Недостаток витаминов -ГИПОВИТАМИНОЗ, избыток витаминов –ГИПЕРВИТАМИНОЗ, полное отсутствие витаминов - АВИТАМИНОЗ

По своим физическим свойствам витамины делятся на:

Растворимые в жире: A, D, E, K.

Растворимые в воде: группа B, PP, C.

***Минералы***

Макроэлементы:

Железо- входит в состав гемоглобина

Калий - выводит воду

Натрий - задерживает воду

Кальций и Фосфор - участвуют в образовании костной и зубнойтканей

Микроэлементы

Йод – регулирует работу поджелудочной железы

Фтор – участвует в построении костей

Магний – участвует в синтезе белка.

***Вода***

- входит в состав всех органов и тканей

- помогает усвоению всех питательных веществ

Индивидуальная норма воды – 40 г на 1 кг веса человека

Суточная норма потребления воды 2…2,5 л. Из общего количества потребляемой жидкости на долю чистой воды приходится около 1 л, она поступает с питьевой водой, напитками. Остальное количество (1,5 л) поступает с пищей и образуется в самом организме.

***Принципы рационального питания***

1.Сбалансированность суточного поступления энергии с ее суточным расходованием в повседневной жизни и на работе. Проще говоря, съедать столько же калорий, сколько расходуешь.

2. Обеспеченность физических потребностей организма в незаменимых пищевых веществах (белки, жиры, углеводы, витамины, микроэлементы).

3. Режим питания не реже 4-5 раз примерно в одно и тоже время, не переедая перед сном, с интервалом между ужином и завтраком не более 10 часов, последний прием пищи не позднее, чем за 2-3 часа до сна.

4. Распределение суточной калорийности пищи должно быть примерно таким: завтрак до работы- 30%, второй завтрак- 20%, обед- 40%, ужин- 10%

5.Минимальная кулинарная обработка. Отдавайте предпочтение приготовлению продуктов на пару, путем отваривания или в микроволновой печи. Уменьшите добавление жиров, масел, соли, сахара в процессе приготовления

В рационе содержание питательных веществ (по энергетической ценности) должно быть следующим: белки - 15%, жиры- 30%, углеводы - 55%.

Белки являются основным строительным материалом организма, источником синтеза гормонов, ферментов, витаминов, антител. В рационе половину суточного потребления должны составлять белки животного происхождения и столько же белки растительного происхождения.

Продукты, содержащие белки животного происхождения - мясо, рыба, птица, творог, молочные продукты, яйца, сыр.

Источником растительного белка являются крупяные и макаронные изделия, рис, картофель, бобовые, орехи. Эти продукты являются важным источником не только белка, но и углеводов, клетчатки, минеральных веществ (калий, кальций,магний) и витаминов (С, группы В, каротиноидов, фолиевой кислоты).

Жиры обладают не только энергетической, но и пластической ценностью, благодаря содержанию в них жирорастворимых витаминов (А, Д, Е, К), стеринов, полиненасыщенных жирных кислот, фосфолипидов, поэтому они нужны организму.

Жиры входят в состав следующих продуктов: мясо, колбаса, рыба, молочные продукты - сыр, творог, сметана, молоко и т.д.

Для приготовления пищи, заправки салатов, каш, бутербродов рекомендует-сяне более 40-50 граммов жира в день (3 ст. ложки, желательно в соотношении 1:2 животного и растительного жира).

Самыми полезными являются оливковое и рапсовое масло,рекомендуется также подсолнечное, кукурузное, льняное, хлопковое масло

Углеводы бывают сложные и простые. Основная часть рациона должна состоять из сложных углеводов. Это крахмалсодержащие продукты – хлеб, каши, макаронные изделия, картофель, а также овощи и фрукты. Простых углеводов (сахар в чистом виде и содержащийся в сладостях, сладких напитках) не более 40 г в день.

Рекомендуется соблюдать питьевой режим. В течение суток желательно выпивать 1,5-2 литра жидкости (не сладкие напитки, а простую чистую воду)

Суточный рацион должен содержать достаточное количество белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ. Соотношение белков, жиров и углеводов должно быть 1: 1: 4 (при малоподвижном образе жизни - 1: 0,8: 3,2; при активном ОЖ – 1,2: 1: 8).

Количество белка в рационе должно соответствовать физиологической норме – 0,8-1 г на 1кг веса, из них 50% должны быть белки животного происхождения (растительные белки дефицитны по содержанию одной или нескольких аминокислот).

Оптимальное количество жиров – 0,8-1,0 г на 1 кг веса в сутки (70% животных и 30% растительных). Являются источником жирорастворимых витаминов А, Д, Е, необходимых для нормального роста и зрения, фосфорно-кальциевого обмена, антиоксидантной защиты.

Желательно ограничить количество углеводов до 3-3,5 г на 1 кг веса в сутки. Объем простых углеводов не должен превышать 10% суточного рациона. Важно выбирать продукты со средним и низким гликемическим индексом

***Ошибки питания современного человека***

* ***Ошибка первая –избыточный приём пищи****.*Пищевые калории поступают в организм в количестве, превышающем необходимое более чем на 14 %.

Значительно *возрастает риск сердечно-сосудистых заболеваний*, если в течение дня приём пищи избыточный, а число приёмов сокращается

* ***Ошибка вторая –приём жирной пищи***. Пищевая ценность жиров вдвое превышает ценность белков и углеводов. За счёт этого повышается калорийность рациона, что приводит к *развитию ожирения.*

С избыточным потреблением жира многие учёные связывают заболеваемость *раком молочной железы, простаты и толстой кишки.*

В основе механизма такой связи лежит стимулирующее влияние пищевого жира на секрецию желчи, которая может преобразовываться в кишечнике, приобретая способность вызывать размножение раковых клеток.

* 20–30 % потребляемого человеком жира должно быть растительного происхождения. Это связано с наличием в нём незаменимых полиненасыщенных кислот, которые тормозят развитие *гипертонии, атеросклероза, ишемической болезни сердца и других сердечно-сосудистых заболеваний.*

Избыточное потребление растительного масла тоже небезопасно. Только оливковое масло и рыбий жир не оказывают негативного влияния на организм и не подавляют иммунитет

* ***Ошибка третья – неадекватное потребление с пищей белка***(мяса, рыбы, яиц, орехов, бобов и др.).

Установлено, что при потреблении белка менее 0,8 г на 1 кг массы тела может вызывать у детей *задержку роста и развития*,а у взрослого человека – *снижение тонуса нервной системы, работоспособности и иммунитета.*

При избытке белка также возможны неблагоприятные последствия: *камнеобразование в почках, отложение солей мочевой кислоты, в суставах – развитие подагры, избыточное возбуждение нервной системы, склонность к стрессам, увеличение нагрузки на печень, повышение активности гнилостных процессов в кишечнике, отравление организма.*

* ***Ошибка четвёртая –избыточное потребление рафинированных (очищенных) сахаров,***которые содержатся в кондитерских изделиях и напитках.

Наименьшая интенсивность кариеса свойственна людям, употребляющим в день до 30 г сахара.

Доказана и связь потребления большого количества сахара с повышением холестерина в крови и развитием атеросклероза. Потребление рафинированных сахаров ускоряет процесс старения.

* ***Ошибка пятая –употребление большого количества рафинированных продуктов и ограничение приёма растительных волокон****.* Растительные волокна не служат источником энергии и пластического материала, но играют роль механического раздражителя и стимулятора работы кишечника, способствуют его очищению и своевременной эвакуации его содержимого, препятствуют развитию запоров.

Наиболее оптимальным является ежедневный стул (не менее 2 раз в день).

Известно, что в ряде санаториев людей с сердечно-сосудистыми заболеваниями лечат главным образом растительной диетой.

Некоторые растения обладают свойством угнетать развитие опухолей.

Это овощи: *белокочанная капуста, хрен, репа, морковь, сладкий перец, чеснок, соя, укроп, пастернак, сельдерей.*

Средний эффект дают *чай, пшеница, лук, цитрусовые, томаты, баклажаны.*

Однако увлечение овощами иногда может создать опасность насыщения организма нитратами.

Оказалось, что самый высокий уровень (до 8 г на 1 кг) нитратов содержится в *свёкле,*высокий(3–4 г на 1 кг) в *репе* и *капусте.*

Незначительное количество нитратов накапливается в *зерновых, фруктах* и *ягодах.*

Нитраты и нитриты (нитраты, превращаемые под влиянием слюны человека в нитриты) способствуют образованию в организме канцерогенных веществ. Значит, количество овощей следует регулировать.

Содержание нитратов в овощах снижается:

при их хранении в течение4 месяцев – на 10–30 %;

при кратковременной промывке и очистке – ещё на 10 %;

при вымачивании в воде в течение 1 часа – на 20–30 %;

при варке – на 40–80 %.

При квашении капусты к 7-му дню количество нитратов уменьшается на 60–70 %.

* **Ошибка шестая –значительное употребление поваренной соли. Для** обеспечения потребностей организма достаточно 5 г.

Вместе с тем установлено, что в большинстве стран многие люди употребляют вдвое больше соли.

Физиологи доказали, что некоторые люди являются «солечувствительными». Повышенное поступление натрия в состав их крови приводит не только к увеличению объёма крови и нагрузке на сердце, но и к накоплению натрия в стенках сосудов, их набуханию, спазму, росту артериального давления.

У здоровых людей соль выводится из организма с мочой, но при этом создаётся избыточная нагрузка на почки. Хорошо известен лечебный эффект при гипертензии мочегонных препаратов, увеличивающих выведение из организма натрия.

Гипертензия выявляетсяу 15– 20 % взрослого населения нашей страны.

* ***Ошибка седьмая –недостаточное разнообразие употребляемых продуктов.***

Для обеспечения жизнеспособности организму необходимо более  
600 разнообразных веществ, которые содержатся в 50–60 продуктах.

Источниками энергии для человека являются белки, жиры, углеводы, а также в пище должны содержаться вода, минеральные компоненты и витамины.

Недостаток употребления молочных продуктов отражается на содержании в организме *кальция*,который необходим *для укрепления стенок сосудов.* Он участвует в *остановке кровотечений, в работе нервной и мышечной систем и различных желёз.*

При недостаточном употреблении *чёрного хлеба* человек лишает себя *солей магния.* Магний также содержится в *гречневой крупе, морской рыбе.*

Магний необходим для защиты организма от *атеросклероза* и *гипертонии.* Особенно это надо учитывать пожилым людям.

Антиподом натрия является *калий.* Он необходим для работы *сердечной мышцы,* других систем организма.

*Фрукты, овощи* способны обеспечивать организм *калием.* Наиболее полезны *абрикосы, урюк, персики, изюм,* а также *картофель.* Организму необходимы и многие минеральные вещества, в частности *микроэлементы: бром, железо, йод, марганец* и др.

Интересна роль *золота* в работе *центральной нервной системы.* Поставщиком золота в виде органических соединений является *кукуруза*. Источник необходимого для организма *железа –свежие яблоки.*

Для нормальной работы *щитовидной железы* организму необходимо определённое количество *йода.*

*Алиментарно обусловленные заболевания:*

* Сердечно-сосудистые заболевания (например дефицит фолиевой кислоты – первый метаболический фактор риска ИБС)
* Злокачественные новообразования
* Сахарный диабет
* Связанные с недостаточностью питания (дистрофии, гиповитаминоз, анемия, нарушения когнитивных функций, депрессии и др.)

***Особенности питания при артериальной гипертонии***

1. Наиболее важным при артериальной гипертонии является ограничение потребления поваренной соли, так как именно накопление солей натрия в стенках сосудов имеет повреждающий эффект, оказывает отрицательное влияние на тонус сосудов и способствует задержке жидкости в организме.

Диета должна содержать продукты, богатые солями калия, магния и кальция. При их недостатке нарушается ритм сердечных сокращения, возникает аритмия, слабость и утомляемость.

***Рекомендации по снижению потребления соли:***

* Ограничить потребление поваренной соли до 1 чайной ложки в день
* Ограничить потребление полуфабрикатов, пищевых продуктов, содержащих много соли - консервы, солености, копчености, колбасы и соленые сыры.
* Лучше использовать не промышленную поваренную соль, а морскую соль, богатую микроэлементами. Можно также применять «Профилактическую соль», в которой снижено содержание натрия и содержатся необходимые для здоровья калий, магний, йод
* Для улучшения вкусовых качеств пищи при малосоленой диете в нее можно добавлять – лимонный и другие кислые соки, клюкву, пряности, чеснок, лук, имбирь, паприка, тмин, хрен, пряную зелень – лавровый лист, укроп, петрушку, мяту, кинзу, анис, сладкий и горький перец.
* Увеличить потребление продуктов с низким содержанием соли (овощи, фрукты, молочные продукты)
* Прежде чем автоматически досаливать пищу, следует сначала попробовать ее на вкус, а лучше вовсе не досаливать

2. Уменьшить потребление продуктов с повышенным содержанием животных жиров и холестерина – жирные сорта мяса, сливочное масло, сливки, яйца, субпродукты, колбаса

3.Увеличить потребление продуктов, обогащенных полиненасыщенными жирными кислотами - жидкие растительные масла, рыба, птица, морепродукты. Жир морских рыб снижает уровень холестерина в крови, оказывает сосудорасширяющее действие и предотвращает образование тромбов.

4.Ограничить потребление сахара и сахаросодержащих продуктов. Можно заменить сахар медом, изюмом, курагой, инжиром, черносливом.

1. В рацион питания необходимо включать продукты, обладающие аспириноподобным действием: чеснок, лук, имбирь, красный стручковый перец, топинамбур, малина, морская капуста.
2. Увеличить потребление овощей и фруктов, содержащих клетчатку, витамины и микроэлементы
3. Для укрепления сосудистой стенки рекомендуется потреблять продукты содержащие витамин С. Под его влиянием повышается прочность и эластичность кровеносных сосудов, укрепляется иммунная система, регулируется уровень сахара крови, синтезируются гормоны.

Больше всего витамина С в черной смородине, клюкве, сухом шиповнике, бруснике, облепихе, яблоках, черемше, красном сладком перце, листьях крапивы, зелени петрушки, укропе, листьях редьки, брюкве, в садовой рябине, апельсинах и лимонах.

1. Включать в рацион продукты, содержащие витамин Е. Он защищает мембрану клетки, снижает свертываемость крови, предотвращает образование тромбов, улучшает кровообращение, стимулирует образование новых капилляров.

Он содержится в орехах, семенах подсолнечника, льна, кунжута, в сое, ростках пшеницы, ячменя и других злаковых, в яичном желтке, шпинате, капусте брокколи, в печени животных, рыбе, в нерафинированных растительных маслах

***Что рекомендуется, если у Вас повышен уровень холестерина в крови ( >5,8 ммоль/л )***

* Употреблять не более 2 яичных желтков в неделю
* Исключить из рациона субпродукты, икру, креветки
* Исключить потребление всех видов жирного мяса, колбас, окороков, сливочного и топленого масла
* Поджаривание на животных жирах заменить тушением, варкой, приготовлением на пару, в духовке, микроволновой печи
* Отдать предпочтение рыбным блюдам, продуктам моря, особенно морской капусте, 2-3 раза в неделю устраивать рыбные дни
* Есть больше продуктов богатых клетчаткой: овощей, фруктов и ягод (свекла, морковь, яблоки, капуста, смородина, бананы, кукуруза, грейпфрут, бобовые, груша, черешня, малина, чеснок, лук)
* Ежедневно употреблять 50-100 г орехов (сорт не имеет значения)

***Ешьте больше:***

* Овощи - картофель, капуста, морковь, свекла, репа, редис, лук, спаржа, кукуруза, шпинат, томаты, огурцы, кабачки и т.д.
* Фрукты - яблоки, бананы, дыни, апельсины, персики, сливы, лимоны,абрикосы и т.д.
* Ягоды
* Горох, бобы, фасоль, проросшие семена пшеницы и овса, орехи, семена подсолнечника
* Нежирные сорта мяса и птицы
* Молоко и молочные продукты с низким содержанием жира
* Рыбу и морепродукты

***Ешьте меньше:***

* Соль и продукты, содержащие ее в большом количестве
* Сахар и продукты его содержащие:кондитерские изделия, напитки, конфеты
* Жирное молоко и молочные продукты
* Жирные сорта мяса, колбаса, копчености

**Для снижения избыточной массы тела рекомендуется проводить разгрузочные дни (1 раз в неделю)**

* яблочный - на весь день 1,5 кг сырых или печеных яблок
* огуречный - 1,5 кг свежих огурцов на день
* арбузный - 1,5 кг мякоти арбуза
* кефирный - 1,5 л кефира на день
* салатный - 1,2-1,5 кг свежих овощей и фруктов на день с добавлением сметаны или растительного масла
* творожный - 500 г творога и 30 г сахара на день

***Действия, способствующие продлению жизни***

Регулярное употребление в пищу томатов – мужчины + 1,9 лет, женщины + 0,8 лет;

Тридцатиминутные ежедневные прогулки на свежем воздухе + 1,6 лет;

Силовые нагрузки по 30 минут в неделю + 1,7 лет;

Шоколад в небольших количествах ежедневно + 1,3 года;

Употребление в пищу только «хороших» жиров + 3,4 года;

Поедание пяти различных фруктов ежедневно + 1,4 лет жизни;

Поедание 30 грамм любых орехов в день + 3 года;

Употребление вареной, тушеной рыбы или рыбы, приготовленной на пару, + 3 года;

Поддержание нормального веса + 6 лет

Употребление в пищу сбалансированных витаминов + 3,3 года;

Смех значительно удлиняет жизнь + от 1,7 до 8 лет;

Кальций и богатая кальцием пища + 0,5 лет жизни;

Содержание полости рта в порядке и визиты к стоматологу каждые 6 месяцев + 6,4 года;

Завтрак ежедневно + 1,1 год;

Мытье рук и хорошая обработка пищи + 0,4 года;

Качественный, здоровый сон + от 3 до 12 лет;

Сильный стресс очень вреден. Три катастрофических стрессовых ситуации в жизни способны сократить жизнь на 32 года