

Карта медицинской профилактики социально значимых заболеваний в России

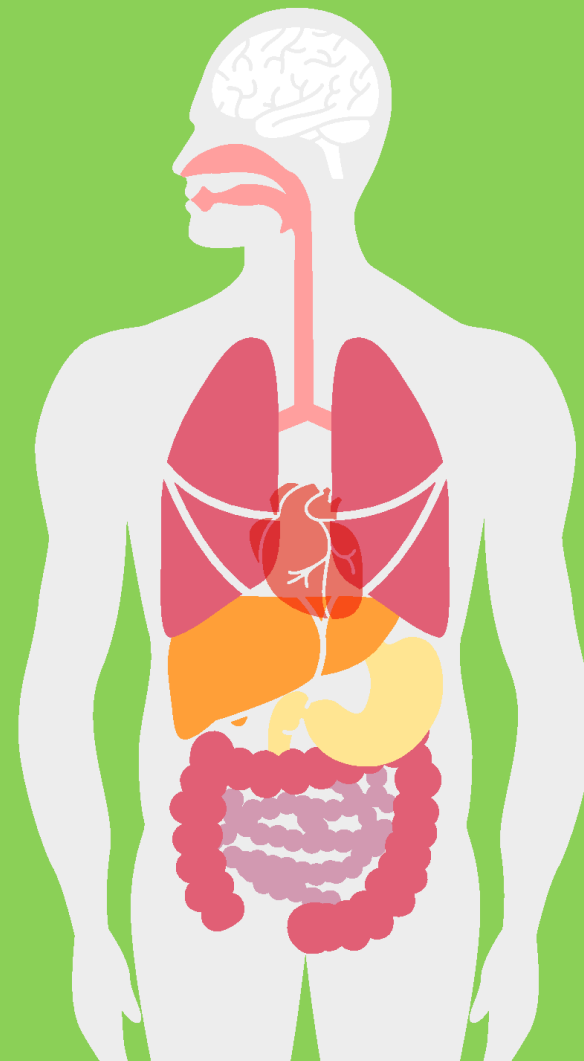
**Болезни эндокринной системы, расстройств питания
и нарушения обмена веществ**

Что такое эндокринная система человека?

Все железы внутренней секреции объединены в эндокринную систему человека. Ее задачей является контроль основных функций человеческого организма, поэтому даже любые функциональные гормональные нарушения, а тем более — эндокринологические заболевания, требуют особо серьезного отношения.



Развитие и прогрессирование большинства хронических заболеваний напрямую зависит от характера питания



Субъекты с максимальным значением показателя заболеваемости



Неконтролируемое потребление различных видов продуктов питания приводит к риску развития следующих заболеваний:



Соблюдайте режим питания

3 основных
приема пищи

Контролируйте
свой вес

2 перекуса (например,
фрукты или овощи)

За 3-4 часа до отхода
ко сну последний
прием пищи



Распространенные мифы

МИФ 1

Свежевыжатые соки полезны в неограниченных количествах

На голодный желудок свежевыжатые соки и вовсе вредны, так как повышают кислотность желудка. Рекомендуется в сутки употреблять не более 3 стаканов сока.

МИФ 2

Лучший десерт — фрукт

Фрукты, а также орехи лучше всего употреблять во время перекуса.



МИФ 3

У гормональных препаратов масса побочных эффектов, в первую очередь, увеличение массы тела

Фактически гормонами с человеческим телом можно сделать что угодно: в том числе как увеличить, так и уменьшить массу тела. Но такой побочный эффект, как резкое увеличение массы тела, наблюдается исключительно при неправильном приеме этих препаратов. Только врач может назначить вам конкретный гормональный препарат, который не повредит ни вашему здоровью, ни вашей внешности.

МИФ 4

Постоянное употребление йодированной соли может привести к аллергии

Содержание йода в соли ничтожно мало, что не может вызывать аллергические реакции даже у чувствительных людей.



Состав здорового рациона:

зерновые
и бобовые

20%

20%



источники полезного
белка: мясо, рыба,
морепродукты, яйца,
творог

свежие фрукты
или ягоды

20%

20%

свежие овощи
или овощное рагу



Необходимые меры профилактики

1

Своевременный поход к врачу позволит выявить малейшие сбои в организме на ранних стадиях

2

Контроль веса

3

Составление сбалансированного ежедневного рациона

4

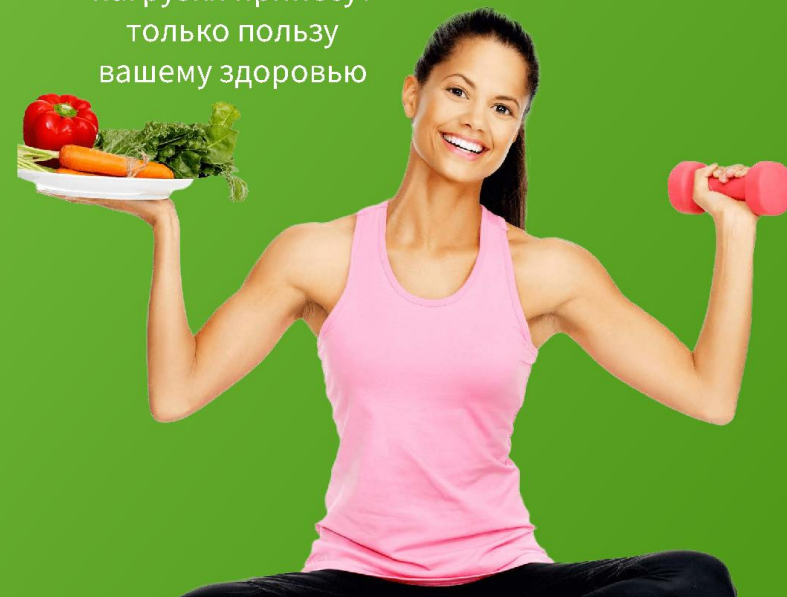
Умеренные ежедневные физические нагрузки принесут только пользу вашему здоровью

5

Снижение стресса до минимума



Врачами рекомендуется употребление в пищу йодированной соли



Энергетическое равновесие = контроль массы тела

ЕЖЕДНЕВНО

**Сливочное масло, белый рис и хлеб,
картофель, сахар**

В небольших количествах

Молочные продукты

1-2 порции

Рыба, птица, яйца

0-2 порции

Орехи и бобовые

1-3 порции

Фрукты и овощи

2-3 порции

**Неочищенные злаки
и растительные масла**

в большинстве
случаев

**Ежедневные
физические
нагрузки**

контроль веса
1 раз в неделю



Исключить продукты
с высоким содержанием
жира, сахара, соли
(продукты фаст-фуда,
газированные
и энергетические
напитки)



Красное мясо
можно есть не чаще
1 раза в неделю