

ПРИ ПОСТОЯННОМ ПРОЖИВАНИИ НА ТЕРРИТОРИИ АРКТИЧЕСКОГО И СУБАРКТИЧЕСКОГО КЛИМАТА РЕКОМЕНДУЕТСЯ ТАКОЙ СОСТАВ РАЦИОНА ПИТАНИЯ:

ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ РАЦИОНА

ДЛЯ ЛИЦ УМСТВЕННОГО ТРУДА И/ИЛИ ПРИ НИЗКОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКЕ	НЕ МЕНЕЕ 2300 ККАЛ ДЛЯ МУЖЧИН 2000 ККАЛ ДЛЯ ЖЕНЩИН
ПРИ СРЕДНЕЙ ТЯЖЕСТИ ТРУДА	3500 И 2800 ККАЛ
ПРИ ВЫСОКОЙ	4250 И 3500 ККАЛ
БЕЛКОВ	16% (ИЗ НИХ НЕ МЕНЕЕ 60% ДОЛЖНЫ СОСТАВЛЯТЬ БЕЛКИ ЖИВОТНОГО ПРОИСХОЖДЕНИЯ)
ЖИРЫ	36% (ИЗ НИХ 60—90% ДОЛЖНЫ БЫТЬ ЖИРАМИ ЖИВОТНОГО ПРОИСХОЖДЕНИЯ)
УГЛЕВОДЫ	48% ОТ КАЛОРИЙНОСТИ РАЦИОНА

ПРИ ПОСТОЯННОМ ПРОЖИВАНИИ В ЖАРКОМ КЛИМАТЕ:

- 1 ОПТИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО ПОЛНОЦЕННЫХ БЕЛКОВ (ЖИВОТНОГО И РАСТИТЕЛЬНОГО ПРОИСХОЖДЕНИЯ)
- 2 ПОСТУПЛЕНИЕ ВОДОРАСТВОРИМЫХ ВИТАМИНОВ, МИНЕРАЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ (СВЕЖИЕ ОВОЩИ И ФРУКТЫ, А ТАКЖЕ МИНЕРАЛЬНАЯ ВОДА)
- 3 ЖАЖДУ ЛУЧШЕ УТОЛЯТЬ 200—300 МЛ ВОДЫ ЧЕРЕЗ 1—2 Ч
- 4 СОКРАЩЕНИЕ НАСЫЩЕННЫХ ЖИРОВ
- 5 РЕКОМЕНДУЕМЫЙ РЕЖИМ ПИТАНИЯ:

ПРИЕМ ПИЩИ	ВРЕМЯ	ДОЛЯ ОТ СУТОЧНОЙ ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЙ ПОТРЕБНОСТИ (ККАЛ)
ЗАВТРАК	5:30 - 6:00	35%
ОБЕД	11:00 - 11:30	25%
УЖИН	18:00 - 18:30	40%



**ПИТАНИЕ В ОСОБЫХ
КЛИМАТИЧЕСКИХ
УСЛОВИЯХ**





ДЕФИЦИТ ЙОДА И ЕГО ПРОФИЛАКТИКА



НАИБОЛЬШЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЙОДА СОДЕРЖИТСЯ В МОРСКОЙ ВОДЕ, А ТАКЖЕ В ГЛУБОКИХ СЛОЯХ ПОЧВЫ. И, НАОБОРОТ, БЕДНЫ ЙОДОМ ПОЧВЫ В ГОРНЫХ МЕСТНОСТЯХ, КОТОРЫЕ ПОДВЕРГАЛИСЬ ЧАСТОМУ ВЫПАДЕНИЮ ДОЖДЕЙ СО СТОКОМ ВОДЫ В РЕКИ; ПОЧВЫ СО СТАРЫМ ПОВЕРХНОСТНЫМ СЛОЕМ И ПОДВЕРЖЕННЫЕ В ПРОШЛОМ РАЗЛИЧНЫМ ВОЗДЕЙСТВИЯМ (ЭРОЗИИ)

ПРОБЛЕМА ЙОДОДЕФИЦИТА АКТУАЛЬНА ВО ВСЕХ РЕГИОНАХ НАШЕЙ СТРАНЫ, И ОСОБЕННО: В ЗАБАЙКАЛЬЕ, В КУЗБАССЕ, НА АЛТАЕ, В РЕСПУБЛИКЕ ТЫВА, НА СЕВЕРНОМ КАВКАЗЕ, В БАШКОРТОСТАНЕ, В ЯМАЛО-НЕНЕЦКОМ АВТОНОМНОМ ОКРУГЕ, В УДМУРТИИ, В ПЕРМСКОМ КРАЕ

ДЕФИЦИТ ЙОДА ПРОЯВЛЯЕТСЯ ПРИЗНАКАМИ НЕДОСТАТКА СООТВЕТСТВУЮЩИХ ГОРМОНОВ ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ, КОТОРЫЕ КОНТРОЛИРУЮТ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ ОБМЕН, РОСТ И СОЗРЕВАНИЕ ТКАНЕЙ, УЧАСТВУЮТ В РЕГУЛЯЦИИ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ЦЕНТРАЛЬНОЙ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ, СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ, ПЕЧЕНИ, ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ТОНУСА ЧЕЛОВЕКА

ЙОДОДЕФИЦИТ НЕГАТИВНО СКАЗЫВАЕТСЯ НА РАЗВИТИИ ИНТЕЛЛЕКТА, ПРИВОДИТ К СИЛЬНОЙ УТОМЛЯЕМОСТИ, НЕСПОСОБНОСТИ СОСРЕДОТОЧИТЬСЯ, УХУДШЕНИЮ ПАМЯТИ И ВНИМАНИЯ

ИСПОЛЬЗУЙТЕ ПРОДУКТЫ, ОБОГАЩЕННЫЕ ЙОДСОДЕРЖАЩИМИ ДОБАВКАМИ (СМ.ЭТИКЕТКУ):



ПОВАРЕННАЯ СОЛЬ

МОРСКАЯ РЫБА (ХЕК СЕРЕБРИСТЫЙ, ПИКША, ЛОСОСЬ, КАМБАЛА, ТРЕСКА)



ХЛЕБ И ХЛЕБОБУЛОЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ

МОРЕПРОДУКТЫ (КРЕВЕТКИ)



МОЛОКО И МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

ШПИНАТ



ФАСОЛЬ



БУТИЛИРОВАННАЯ ВОДА И СОКИ

ЯЙЦО КУРИНОЕ



СЛИВКИ



ПЕЧЕНЬ

СОЯ



РЕДИС



ВАЖНО! СУТОЧНАЯ ПОТРЕБНОСТЬ В ЙОДЕ, МКГ



ДЕТИ
60-120



ПОДРОСТКИ
130-150



ВЗРОСЛЫЕ
150



БЕРЕМЕННЫЕ, КОРМЯЩИЕ
220-290

ФТОР ПОСТУПАЕТ В ОРГАНИЗМ, ПРЕЖДЕ ВСЕГО, С ПИТЬЕВОЙ ВОДОЙ (1-1,2 МГ) И В 4-6 РАЗ МЕНЬШЕ С ПИЩЕВЫМИ ПРОДУКТАМИ. КОНЦЕНТРАЦИЯ ФТОРА В ВОДЕ ВАРЬИРУЕТ И ЗАВИСИТ КАК ОТ ГЛУБИНЫ ЗАЛЕГАНИЯ ВОД, ТАК И ОТ ХАРАКТЕРА ВОДОНОСНЫХ ГОРИЗОНТОВ

НЕДОСТАТОК ФТОРА И ЕГО СОЕДИНЕНИЙ ПРИВОДИТ:

- К НАРУШЕНИЮ ФИКСАЦИИ КАЛЬЦИЯ В ТВЕРДЫХ ТКАНЯХ, И, ЗНАЧИТ, СНИЖАЕТСЯ ПРОЧНОСТЬ КОСТЕЙ И ЗУБОВ.
- ПРИ ОТСУТСТВИИ ФТОРА БАКТЕРИИ РОТОВОЙ ПОЛОСТИ БЫСТРЕЕ СИНТЕЗИРУЮТ КИСЛОТУ ИЗ САХАРОВ. В ИТОГЕ, РАЗВИВАЕТСЯ ГЛАВНЫЙ ПРИЗНАК НЕДОСТАТКА ФТОРА - КАРИЕС.
- УМЕНЬШАЕТСЯ ВСАСЫВАНИЕ ЖЕЛЕЗА.
- ВОЛОСЫ И НОГТИ СТАНОВЯТСЯ ЛОМКИМИ. ОРГАНИЗМ СТАНОВИТСЯ БОЛЕЕ УЯЗВИМЫМ В ОТНОШЕНИИ ЗАГРЯЗНЯЮЩИХ ОКРУЖАЮЩУЮ СРЕДУ ВЕЩЕСТВ - РАДИОНУКЛИДОВ И СОЛЕЙ ТЯЖЕЛЫХ МЕТАЛЛОВ

ДЛЯ ВОСПОЛНЕНИЯ НЕДОСТАТКА ФТОРА:



ПОТРЕБЛЯЙТЕ РАЗНООБРАЗНЫЕ ПРОДУКТЫ (РЫБА И МОРЕПРОДУКТЫ, ТВОРОГ, МЯСНЫЕ ПРОДУКТЫ, КРУПЫ)



ИСПОЛЬЗУЙТЕ ФТОРСОДЕРЖАЩИЕ ЗУБНЫЕ ПАСТЫ (ТОЛЬКО СЛЕДУЕТ ИСКЛЮЧАТЬ ИХ ЗАГЛАТЫВАНИЕ)

СЛЕДУЕТ ПОМНИТЬ, ЧТО ФТОР ТОКСИЧЕН. ИЗБЫТОК ФТОРА БОЛЕЕ ОПАСЕН, ЧЕМ ЕГО НЕДОСТАТОК, ТАК КАК МОЖЕТ ПРИВЕСТИ К ОТРАВЛЕНИЯМ (ФЛЮОРОЗ), ПРОТЕКАЮЩИМ, КАК В ОСТРОЙ, ТАК И В ХРОНИЧЕСКОЙ ФОРМАХ

ПОВЫШЕНИЕ ПОТРЕБЛЕНИЯ ФТОРА МОЖЕТ БЫТЬ АССОЦИИРОВАНО КАК С ПРИРОДНЫМИ ФАКТОРАМИ (ВОДА БОГАТАЯ ФТОРОМ), ТАК И С ЗАГРЯЗНЕНИЕМ ФТОРСОДЕРЖАЩИМИ ПРИМЕСЯМИ АТМОСФЕРНОГО ВОЗДУХА И ПОЧВЫ (НАПРИМЕР, МЕТАЛЛУРГИЧЕСКИЕ И ЦЕМЕНТНЫЕ ПРОИЗВОДСТВА)

ВАЖНО! СУТОЧНАЯ ПОТРЕБНОСТЬ ФТОРА, МГ



ДЕТИ
1,0-3,0



ПОДРОСТКИ
3,0-4,0



ВЗРОСЛЫЕ
4,0



ДЕФИЦИТ ФТОРА
И ЕГО ПРОФИЛАКТИКА

