



ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

ВРЕМЯ ПИТАТЬСЯ ПРАВИЛЬНО



**ИНФОРМАЦИОННЫЙ ДАЙДЖЕСТ ПРОЕКТА
«ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ»
с 11 по 17 июля 2022 года**

ГЛАВНЫЕ СОБЫТИЯ НЕДЕЛИ С 18 ПО 24 ИЮЛЯ

22 ИЮЛЯ – ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ МОЗГА



Головной мозг – главный орган центральной нервной системы человека. Несмотря на то, что исследования этого жизненно важного органа многочисленны и разнообразны, он продолжает оставаться одной из наименее изученных областей тела. Мозг отвечает за работу всего организма. По сути, его можно назвать командным центром. Любой сбой в работе мозга сразу же влияет на жизнеспособность человека. Заболевания мозга несут тяжелые последствия всему нашему организму.

Ученые составили список правил, которые обязательно нужно учитывать, чтобы мозг был здоровым и надолго сохранил когнитивные способности. Важное место среди них занимает правильное питания, а также – отказ от алкоголя и курения. **Здоровая и полезная пища содержит вещества, которые необходимы для функционирования и здоровья мозга.** Доказано, что те, кто ежедневно употребляет овощи и фрукты, добавляет в рацион орехи и натуральные масла, реже сталкиваются с проблемами деменции в пожилом возрасте.

22 июня на сайте здоровое-питание.рф **читайте материалы о том, какие еще продукты стоит включить в свой рацион для сохранения здоровья и активной работоспособности мозга, а в разделе сайта «Книга рецептов. Готовим вместе» вы найдете сотни полезных и здоровых рецептов блюд, которые можно приготовить из этих и других полезных и доступных продуктов.**

ГЛАВНЫЕ СОБЫТИЯ НЕДЕЛИ С 11 ПО 17 ИЮЛЯ

МЕЖДУ ЖЕНСКИМ ЗДОРОВЬЕМ И ПИТАНИЕМ – ПРЯМАЯ СВЯЗЬ



В День гинеколога на страницах проекта Роспотребнадзора «Здоровое питание» прошел прямой эфир с экспертом.

15 июля отмечается Всероссийский день гинеколога – праздник врачей, которые стоят на страже женского здоровья, занимаются профилактикой, диагностикой и лечением проблем в репродуктивной сфере с учетом возраста и индивидуальных особенностей женщины, а также помогают в важный период беременности и после рождения малыша.

В студию проекта «Здоровое питание» пришла **Виктория Николаевна Касян**, акушер-гинеколог, гинеколог-эндокринолог, врач ультразвуковой диагностики, к. м. н., доцент кафедры репродуктивной медицины и хирургии ФДПО МГМСУ им. А. И. Евдокимова. Вместе с **Екатериной Головковой**, официальным представителем Роспотребнадзора, заместителем руководителя Центра гигиенического образования населения, информационным куратором проекта «Здоровое питание», они **поговорили о женском здоровье и его неразрывной связи с питанием и образом жизни девочки, девушки, женщины.**

От сбалансированности рациона зависят и правильное развитие, и хорошее самочувствие, и красота, и репродуктивные возможности женщины.

«Связь между женским здоровьем и питанием – прямая, ведь от избытка или дефицита массы тела зависит работа репродуктивной системы. Кстати, те центры в головном мозге, которые управляют цикличностью работы женского организма и отвечают за успешную беременность, связаны и с пищевым поведением, и с ощущением чувства голода и насыщения. Когда вес женщины в пределах нормативных значений, то и репродуктивных проблем обычно не возникает. Если масса тела недостаточна, это с большой вероятностью вызовет проблемы с зачатием. Жировая ткань организму нужна, из нее синтезируются все половые стероиды. В то же время и избыток жировой ткани грозит серьезными рисками и для здоровья, и для будущего потомства, и увеличивает срок зачатия примерно в два раза.

При ожирении репродуктивная система встает на паузу, так как считает условия неблагоприятными для продолжения рода. Не нужно стремиться достичь модельных параметров, важно начать постепенное снижение веса – минус 5–10% уже дают эффект», – прокомментировала **Виктория Николаевна**.

Как отметила **Екатерина Головкова**, многие люди знают о правилах здорового питания, но не всегда их придерживаются, к тому же бывает сложно адекватно оценить свой рацион. В этом поможет дневник питания – достаточно в течение недели записывать все то, что вы едите, и можно будет увидеть объективную картину и сделать первый шаг к пересмотру своих пищевых привычек, как минимум – убрать то лишнее, что незаметно съедается в течение дня. Кроме того, энергетический баланс нарушается из-за недостатка движения – чаще всего мы получаем больше энергии, чем тратим, что приводит к появлению лишнего веса. Именно такой дисбаланс является причиной 95% всех случаев избыточной массы тела, а не эндокринные или другие причины, которые так хотят у себя найти многие пациенты с лишним весом.

«Ожирение у женщин значительно повышает вероятность развития рака молочной железы, эндометрия, яичников, провоцирует проблемы с зачатием, дает более сложную беременность, повышает риск выкидыша, развития диабета беременных и преэклампсии, а значит, преждевременных родов. И самое страшное – чем полнее мама на момент зачатия, тем выше ее вклад в младенческую смертность», – отметила **врач-гинеколог**.

Эксперт обратила внимание и на то, что **нормальная масса тела помогает сохранить здоровье и активность в пожилом возрасте**. В постменопаузе женщина проводит треть жизни, и начинать готовиться к этому периоду нужно уже в 35–40 лет. В первую очередь важно **сбалансировать питание и наладить физическую активность**. А гинеколог поможет подобрать необходимые препараты для коррекции климактерических жалоб, в том числе менопаузальную гормонотерапию. Кстати, распространенное убеждение о том, что от **гормональных таблеток обязательно поправляются, – в корне неверно**. Современные препараты не дают такого эффекта, по составу они практически полностью дублируют естественные яичниковые гормоны. Важно вовремя обратиться к грамотному специалисту-гинекологу и подобрать оптимальную программу поддержки организма.

Чтобы узнать больше об укреплении женского здоровья в разном возрасте, подготовке к беременности, контрацепции – смотрите [запись эфира с экспертом](#).

РОСПОТРЕБНАДЗОР: СЕМЬИ В КУРСКОЙ, КАЛУЖСКОЙ И БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТЯХ ПОЛУЧАТ ПРОДУКТЫ В «КОРЗИНАХ ДОБРОТЫ»



При поддержке проекта Роспотребнадзора «Здоровое питание», реализуемого в рамках нацпроекта «Демография», X5 Group проводит благотворительную акцию, приуроченную ко Дню семьи, любви и верности.

На сайте корзинадоброты.рф стартовал сбор продовольственной помощи для нуждающихся семей с детьми, беженцев и одиноких пенсионеров, проживающих в Курской, Калужской и Белгородской областях. Акция продлится до 20 июля.

Роспотребнадзор принимает участие в благотворительной акции «Корзина доброты» с 2020 года по инициативе АНО «Национальные приоритеты». Это продолжение комплексной работы по реализации федерального проекта «Укрепление общественного здоровья» в рамках национального проекта «Демография». Эксперты Роспотребнадзора сформулировали ключевые рекомендации по расширению и оптимизации состава продуктовых корзин, которые собирают для нуждающихся, – в соответствии с принципами здорового питания.

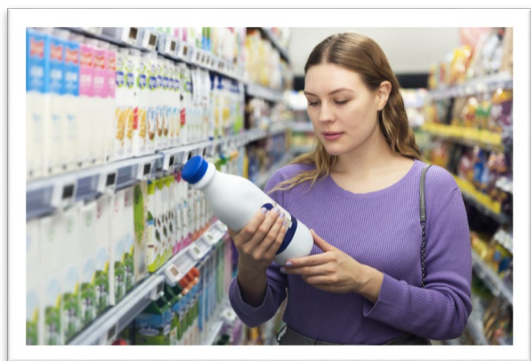
Стать участником благотворительного сбора может любой желающий. Для этого достаточно пожертвовать онлайн на сайте от 150 до 2000 рублей. Каждая сумма эквивалентна определенному перечню продуктов, которые будут закуплены на собранные средства. Кроме того, по итогам акции X5 Group увеличит объем собранной помощи до 3 тысяч наборов. В фасовке и раздаче продуктовых наборов примут участие партнеры из Фонда продовольствия «Русь».

Сформированные по итогам акции наборы будут отвечать принципам здорового питания. В их состав войдут базовые продукты из ежедневного рациона: подсолнечное масло, крупы, консервы, молоко, чай, сухофрукты, а также другие товары.

Акция «Корзины доброты» регулярно проходит во всех регионах России. Так, по итогам предыдущего онлайн-сбора, приуроченного ко Дню защиты детей, многодетные и малоимущие семьи из Ростова и Ростовской области, включая беженцев, получили более 8,5 тонны

продовольственной помощи. Пожертвования позволили сформировать около 1600 продовольственных наборов. В общей сложности помощь получили почти 8 тысяч человек, в том числе более 4,5 тысячи детей.

1. Опубликована одна новость территориальных управлений в разделе Новости регионов:



Об итогах контроля качества и безопасности молока и молочной продукции на территории Омской области за 6 месяцев 2022 года

Рассказали в территориальном управлении Роспотребнадзора по Омской области.

2. Вышло три выпуска телепрограмм:



Как ячневая крупа помогает красоте

Об этом узнали ведущие программы «Формула еды».



Можно ли есть шоколад при диабете

На этот вопрос Александр Мясников ответил в передаче «О самом главном» на канале «Россия 1».



Гречка и другие крупы – для похудения и здоровья

Чем хороши крупы – объясняет врач-диетолог Михаил Гинзбург в программе «О самом главном».

3. Вышло 10 интервью с экспертами и амбассадорами проекта:

1. О сезонном питании

Рассказывает оперная певица Дарья Давыдова.

2. Без шоколада жить нельзя!

Дети из ВДЦ «Орленок» рассказали о любимом лакомстве.

3. Личное мнение: о любви к шоколаду

Рассказывает радио- и телеведущая Маргарита Митрофанова.

4. Личное мнение: о сезонных овощах и салатах

Николай Валуев рассказывает о том, какие продукты любят в его семье.

5. О любимом фирменном блюде

Рассказала актриса Алиса Гребенщикова.

6. Питание и женское здоровье: во всем должен быть баланс

Интервью с Лейлой Владимировной Адамян, академиком РАН, главным гинекологом Минздрава РФ.

7. Как нормализовать гормональный фон и сохранить женское здоровье

Рассказывает акушер-гинеколог, эндокринолог, ведущий научный сотрудник отделения эндокринной гинекологии ФГБУ «НМИЦ эндокринологии» Минздрава России Екатерина Шереметьева.

8. Питание во время беременности

Своим опытом делится актриса Дарья Повереннова.

9. Как контролировать вес во время менопаузы

Советует Светлана Сергеевна Липина, врач-гинеколог центра естественного оздоровления «Натурamed».

10.Выбираем качественную ячневую крупу

Вместе с экспертом Роспотребнадзора Екатериной Головковой.

4.Подготовлено и размещено 20 разъясняющих, образовательных материала:

1.Баклажан – для похудения и снижения уровня плохого холестерина

О полезных свойствах продукта расскажет эксперт Центра молекулярной диагностики ЦНИИ эпидемиологии Роспотребнадзора Екатерина Антипова.

2.Питание в жаркую погоду

Полезные советы от эксперта Роспотребнадзора.

3.Какие продукты помогут поддержать женское здоровье

Расскажет эксперт Центра молекулярной диагностики ЦНИИ эпидемиологии Роспотребнадзора Марина Савкина.

4.Шоколад: pro et contra

Рассуждаем о свойствах любимого всеми кондитерского изделия вместе с экспертом.

5.Всё в шоколаде!

Учимся выбирать лучшее лакомство вместе с Роспотребнадзором.

6.Национальные блюда Республики Ингушетия приготовили дети из ВДЦ «Орленок»

Во Всероссийском детском центре прошел 17-й по счету фестиваль-конкурс «Национальная кухня России», организованный совместно с проектом Роспотребнадзора «Здоровое питание».

7.Питание по сезону. Овощи июля

Эксперты Роспотребнадзора подготовили рекомендации по сезонным овощам.

8.9 полезных круп для здорового рациона

В ежедневном меню правильного питания обязательно должны присутствовать крупы.

9.Полезные блюда русской кухни

Какие традиционные блюда национальной кухни особенно полезны.

10.Чем полезна ячневая крупа

Расскажет программа «Формула еды» – в субботу, в 9 утра, на канале «Россия-1».

11.Черная смородина – в помощь иммунитету

14 июля – День смородины. Любимая всеми ароматная ягода не только вкусна, но и полезна.

12.Роспотребнадзор рекомендует: как выбирать ягоды

О чем нужно помнить при выборе ягод: основные рекомендации.



**ЗДОРОВОЕ
ПИТАНИЕ**

Проверено
Роспотребнадзором

13.Черная, белая, красная: какая смородина лучше

Влияет ли цвет на полезные качества ягоды?

14.Легкий ягодный десерт

Новый рецепт в рубрике «Просто. Полезно. Доступно. – Готовим вместе».

15.Полезное питание – для женского здоровья

15 июля в 11:00 в День гинеколога в соцсетях проекта «Здоровое питание» пройдет прямой эфир с экспертом.

16.Роспотребнадзор: семьи в Курской, Калужской и Белгородской областях получат продукты в «Корзинах доброты»

При поддержке проекта Роспотребнадзора «Здоровое питание», реализуемого в рамках нацпроекта «Демография», X5 Group проводит благотворительную акцию, приуроченную ко Дню семьи, любви и верности.

17.Питание и подготовка к беременности

Пища дает нашему организму все необходимое для того, чтобы оставаться здоровым.

Основными питательными веществами, необходимыми любому организму, являются белки, углеводы, полезные жиры, витамины и минералы.

18.Между женским здоровьем и питанием – прямая связь

В День гинеколога на страницах проекта Роспотребнадзора «Здоровое питание» прошел прямой эфир с экспертом.

19.Пищевые отравления – как избежать

Несколько простых правил профилактики.

20.Пикник, купание, пляжный релакс: как отдохнуть на природе без вреда для здоровья

О чем нужно помнить во время летнего отдыха.

Самые популярные материалы недели на сайте здоровое-питание.рф

1. [Полезные блюда русской кухни](#)
2. [9 полезных круп для здорового рациона](#)
3. [Всё в шоколаде!](#)
4. [Питание и женское здоровье: во всем должен быть баланс](#)
5. [Пикник, купание, пляжный релакс: как отдохнуть на природе без вреда для здоровья](#)

Топ-5 рецептов недели в разделе рецепты.здоровое-питание.рф

1. [Шампиньоны, фаршированные адыгейским сыром](#)
2. [Тельное из рыбы](#)
3. [Кабачковые драники](#)
4. [Гранола медовая](#)
5. [Жаркое с грибами в горшочках](#)

Новые рецепты от пользователей в разделе рецепты.здоровое-питание.рф

1. [Буррито, поджаренный на сковороде](#)
2. [Кукурузный пудинг](#)
3. [Жареная салака](#)

Статистика по посетителям сайтов проекта за отчетный период:



- **Здоровое-питание.рф.** Доля новых посетителей – **90,9%**
- **Книга рецептов.** Доля новых посетителей – **84,5%**
- **Школа здорового питания.** Доля новых посетителей – **90,5%**
- **4 сезона – тарелка здорового человека.** Доля новых посетителей – **87,7%**

Всего в рамках проекта вышло **более 50 публикаций**. Общее количество просмотров по данным Яндекс.Метрика составило **более 42 тысяч**.

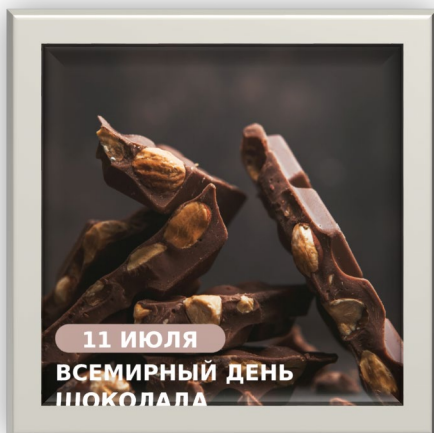
Публикации в соцсетях проекта «Здоровое питание»

Краткая статистика по социальным сетям:



- В Проведен прямой эфир с экспертом к Дню гинеколога;
- Проведена рассылка здоровых рецептов подписавшимся пользователям;
- Прирост подписчиков составил:
 - ВКонтакте: +182
 - Одноклассники: +32
 - Telegram: +11
 - Viber: +44

В период с 11 по 17 июля 2022 г. в рамках проекта вышло **36 публикация** суммарно. Общий охват составил **более 327 тысяч**.



Качественный шоколад: какой он?

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



О пользе баклажанов

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



5 полезных круп

[Вконтакте](#)

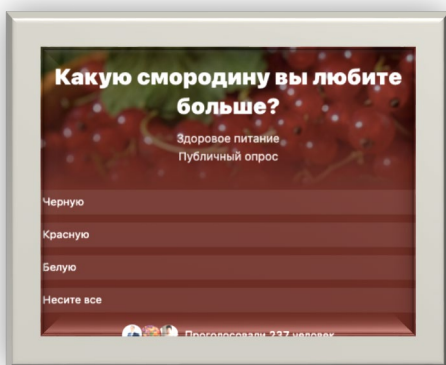
[Одноклассники](#)



Программа «Формула еды»: анонс

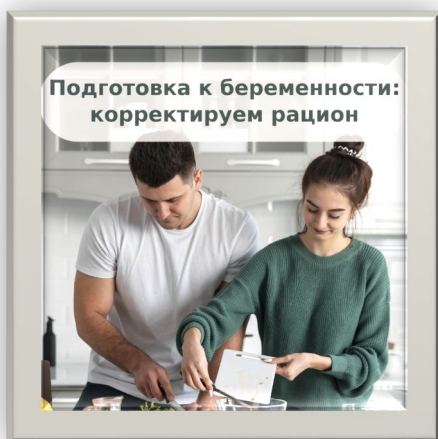
[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



Опрос: какую смородину вы любите больше всего?

[Вконтакте](#)



Питание и подготовка к беременности

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



Конкурс: фастфуд по-домашнему

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



Советы по выбору курицы

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



Рецепт: салат с грушей и сыром

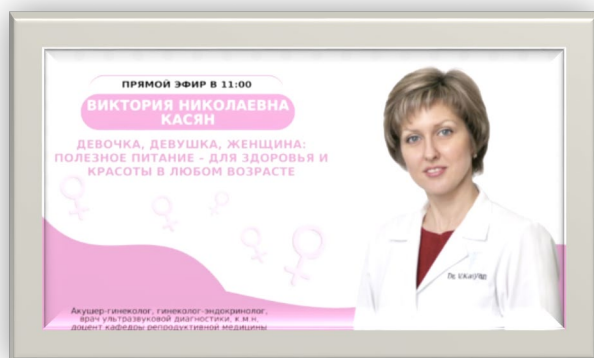
[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



Интересные факты о смородине

[Одноклассники](#)



Прямой эфир с Викторией Касян, акушером-гинекологом, о полезном питании для женщин разных возрастов

[Вконтакте](#)

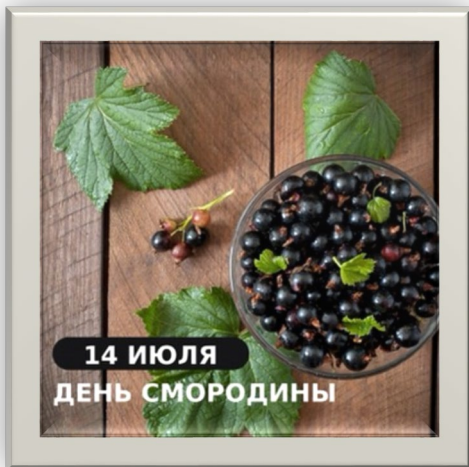
[Одноклассники](#)



Факты о свекольном соке

[Вайбер](#)

[Телеграм](#)



День смородины

[Вайбер](#)

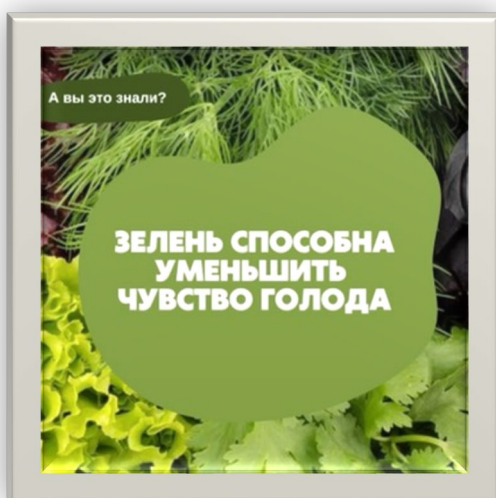
[Телеграм](#)



Рецепт: смузи с персиком

[Вайбер](#)

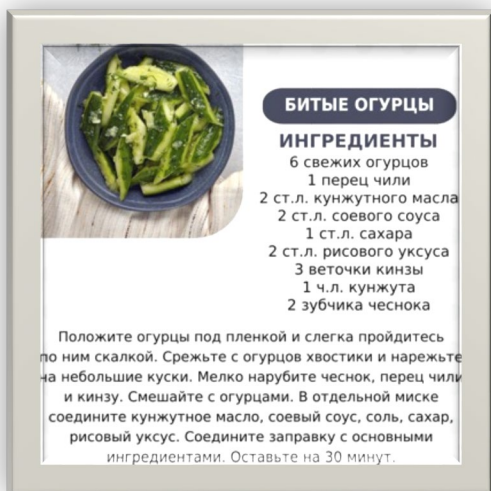
[Телеграм](#)



Зелень способна уменьшить чувство голода

[Вайбер](#)

[Телеграм](#)



Рецепт: «Битые огурцы»

[Вайбер](#)

[Телеграм](#)



Рецепт: полезный чизкейк

[Телеграм](#)



Три кита здорового питания от шеф-повара Виталия Истомина

[Телеграм](#)



**Что значит ароматизаторы,
«идентичные натуральным»?**

Телеграм



Угадай овощ по фактам (ответ: шпинат)

Телеграм



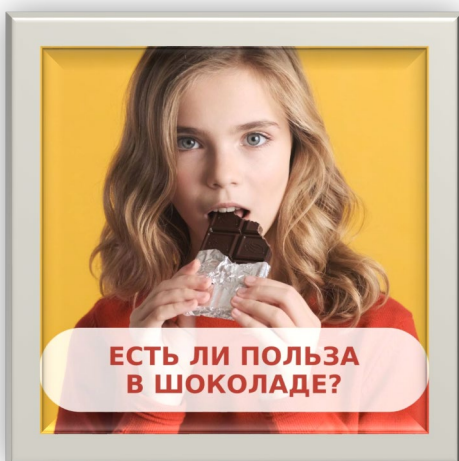
Продукты для снижения холестерина

Телеграм



Советы по выбору шоколада

[Телеграм](#)



Есть ли польза в шоколаде?

[Телеграм](#)

УВАЖАЕМЫЕ КОЛЛЕГИ! ОБРАЩАЕМ ВАШЕ ВНИМАНИЕ НА КЛЮЧЕВЫЕ СОБЫТИЯ С 18 ПО 24 ИЮЛЯ:

- ⇒ **20 июля** **Международный день торта.** Выбираем полезный десерт.
- ⇒ **22 июля** **Международный день мозга.** Продукты для работы мозга.
- ⇒ **23 июля** **День мятного напитка.** 10 полезных свойств чая с мятой
- ⇒ **23 июля** **Телеканал «Россия-1», программа «Формула еды».** Двадцать восьмой выпуск нового сезона передачи, он будет посвящен пломбиру.
- ⇒ **24 июля** **День рождения растворимого кофе.** Кто его придумал?