

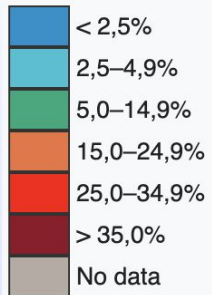


ПИТАНИЕ *vs* РАКУРС ПРОБЛЕМЫ ДОЛГОЛЕТИЕ

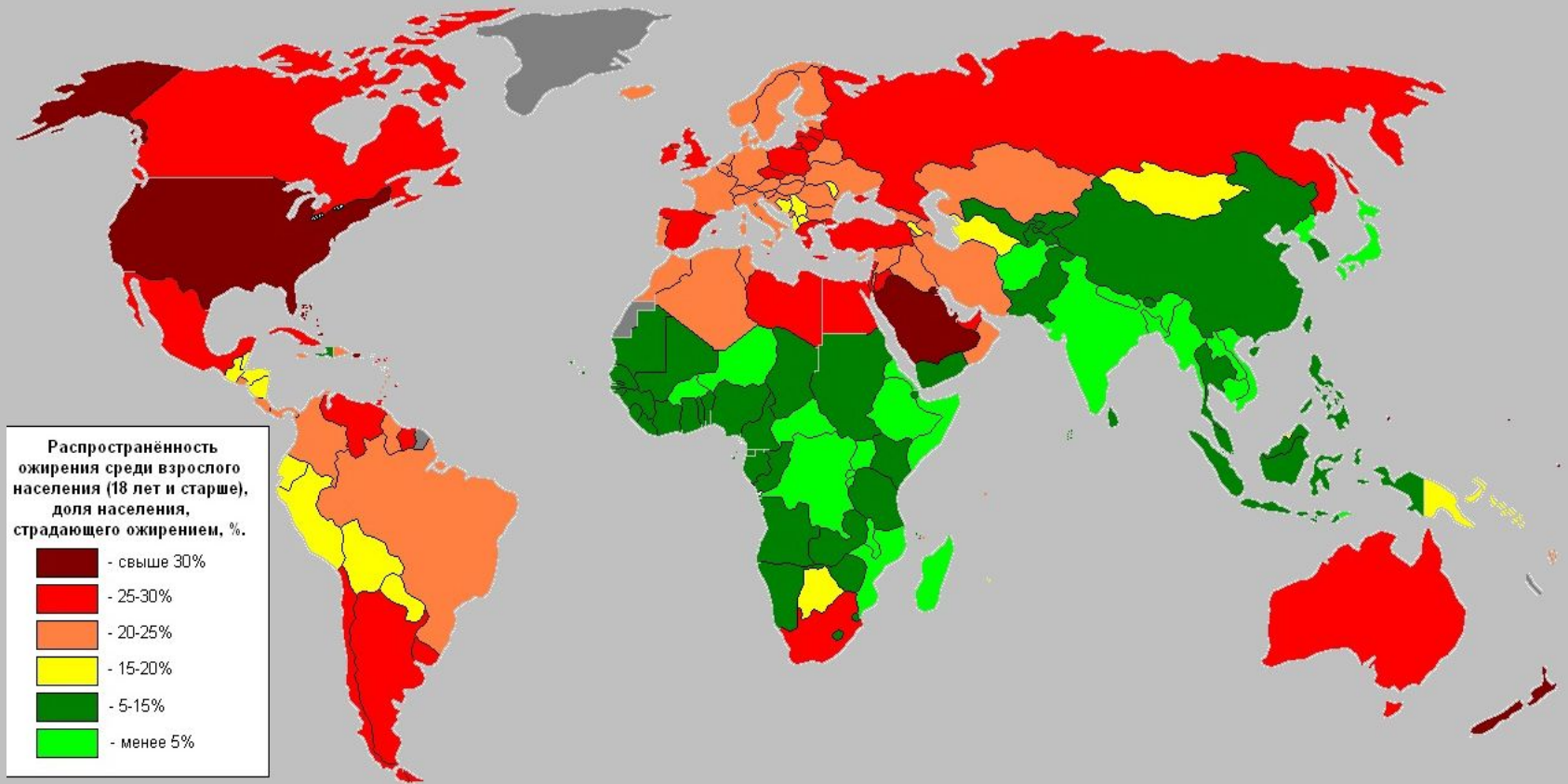
НАУЧНЫЙ СОВЕТ ЗДОРОВОГО ДОЛГОЛЕТИЯ

6 апреля
2024

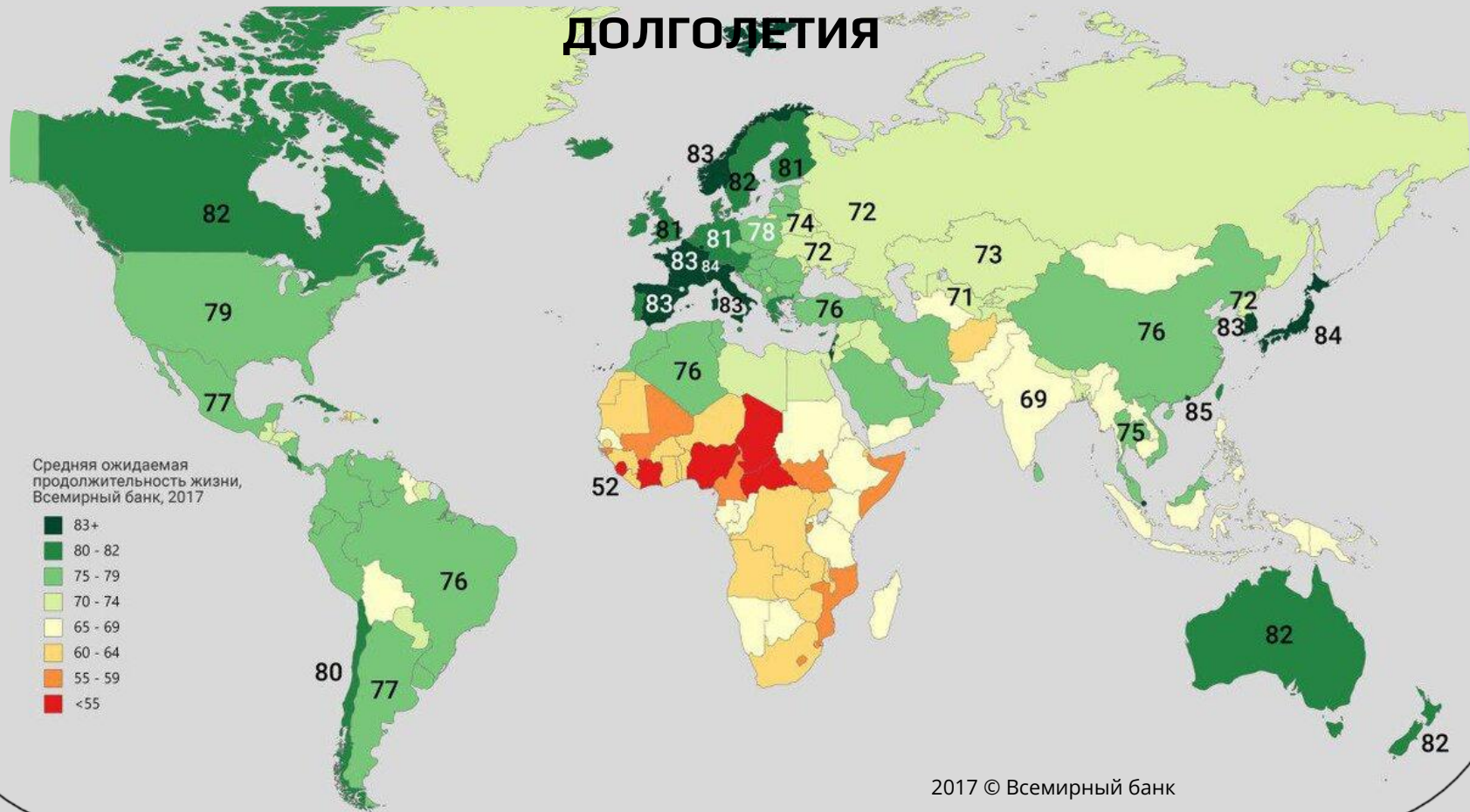
КАРТА МИРОВОГО ГОЛОДА



КАРТА МИРОВОГО ОЖИРЕНИЯ



КАРТА МИРОВОГО ДОЛГОЛЕТИЯ



НАГРУЗКА СЛАДКОГО НА ПРОДОВОЛЬСТВЕННУЮ СИСТЕМУ:

**2 МЛРД ТОНН ТРОСТНИКА И САХАРНОЙ СВЕКЛЫ
(20% ОТ ВСЕГО ОБЪЕМА ПРОДОВОЛЬСТВИЯ)**

СПРАВОЧНО: ПШЕНИЦА — 700 МЛН, РИСА — 700 МЛН

5,5

потребляет в 1 день гость шведского
стола

КГ

ШВЕДСКИЙ СТОЛ

SMÖRGÅSBORD

бутербродный стол

BUFFET

BUFFET

ЛЕЧЕБНЫЙ

система диет, разработанная М. И. Певзнером в 1920-х

годах
СТОЛ

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ



**ЗДОРОВОЕ
ПИТАНИЕ**

Проверено
Роспотребнадзором

Правильно распределяйте калории

[Подробнее](#)



Соблюдайте режим питания

Ешьте 4-5 раз в день с промежутками 3-4 часа между приёмами пищи



Ешьте не менее 400 г фруктов и овощей в день

Они снижают риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний и авитаминоза

[Подробнее](#)



Ограничьте потребление сахара и соли

Сладости увеличивают калорийность рациона. Соль повышает артериальное давление

[Подробнее](#)



ВОПРОСЫ ДЛЯ НАУЧНОГО СОВЕТА

**КАК
СВЯЗАНО
ПИТАНИЕ И
ДОЛГОЛЕТИ
Е?**

**ЧТО
ЗНАЧИТ
ПРАВИЛЬН
ОЕ
ПИТАНИЕ?**

**КАК
СДЕЛАТЬ
ЗДОРОВЫМ
ШВЕДСКИЙ
СТОЛ?**



СПАСИБО ЗА
САМВЕЛ САДУХАНЫАН ЦМРИЯ
ВНИМАНИЕ!

НАУЧНЫЙ СОВЕТ ЗДОРОВОГО ДОЛГОЛЕТИЯ

6 апреля
2024