

При умеренной физической активности человек теряет до 2,5 литров жидкости ежедневно. В жаркое время года, при интенсивных занятиях спортом или при работе, требующей значительных затрат энергии и сил, потеря жидкости возрастает. Организм человека примерно на 65% состоит из воды и для того, чтобы компенсировать естественные ежедневные физиологические потери жидкости, пить воду необходимо.

Ее недостаток в организме влечет за собой ряд проблем: сгущается кровь, нарушается кислородный обмен, замедляются обменные процессы. Чтобы поддерживать водный баланс на должном уровне, важно употреблять достаточное количество жидкости ежедневно.



МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ  
БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

## “СВЕРДЛОВСКИЙ ОБЛАСТНОЙ МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ”

### УЧЕБНЫЙ КОРПУС №1

620014, г. Екатеринбург, ул. Релина, 2а, (343) 376-35-57

### УЧЕБНЫЙ КОРПУС №2

620072, г. Екатеринбург, ул. Сиреневый бульвар, 6, (343) 347-67-49

### УЧЕБНЫЙ КОРПУС №3

620028, г. Екатеринбург, ул. ВИЗ-бульвар, 13а

### АЛАПАЕВСКИЙ ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ НИЖНЕТАГИЛЬСКОГО ФИЛИАЛА

624600, г. Алапаевск, ул. Говырина, 3, (34346) 3-06-81

### АСБЕСТОВСКО-СУХОЛОЖСКИЙ ФИЛИАЛ

624260, г. Асбест, ул. Папанина, 52, (34365) 7-81-74  
623520, г. Сухой Лог, ул. Фрунзе, 4а, (34373) 4-29-96

### ИРБИТСКИЙ ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ НИЖНЕТАГИЛЬСКОГО ФИЛИАЛА

623856, г. Ирбит, ул. Челюскинцев, 2, (34355) 6-42-34

### КАМЕНСК-УРАЛЬСКИЙ ФИЛИАЛ

623406, г. Каменск-Уральский, Попова, 10, (3439) 34-60-35

### КРАСНОТУРЬИНСКИЙ ФИЛИАЛ

624440, г. Краснотурьинск, ул. Металлургов, 15, (34384) 6-21-28

### КРАСНОУФИМСКИЙ ФИЛИАЛ

623300, г. Красноуфимск, ул. Докучаева, 3, (34394) 2-40-09

### НИЖНЕТАГИЛЬСКИЙ ФИЛИАЛ

622001, г. Нижний Тагил, пр. Ленина, 24, (3435) 96-04-74

### НОВОУРАЛЬСКИЙ ФИЛИАЛ

624130, г. Новоуральск, ул. Фурманова, 7, (34370) 9-07-17

### РЕВДИНСКИЙ ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ

623286, г. Ревда, ул. Российская, 12, (34397) 5-28-02

### СЕРОВСКИЙ ФИЛИАЛ

624440, г. Серов, ул. Жданова, 5, (34385) 7-91-85

### ФАРМАЦЕВТИЧЕСКИЙ ФИЛИАЛ

620034, г. Екатеринбург, ул. Бебеля, 71, (343) 245-71-08

### СВЕРДЛОВСКИЙ ОБЛАСТНОЙ МУЗЕЙ ИСТОРИИ МЕДИЦИНЫ

620000, г. Екатеринбург, ул. К.Либкнехта, 86, (343) 371-60-63

[WWW.SOMKURAL.RU](http://WWW.SOMKURAL.RU)

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
«СВЕРДЛОВСКИЙ ОБЛАСТНОЙ МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ»



основан в 1930 г.  
С традициями милосердия  
в век инноваций

# ПРАВИЛА ПИТАНИЯ И ПИТЬЕВОЙ РЕЖИМ



**ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ПИЩИ (ВЫРАЖАЕТСЯ В КАЛОРИЯХ) ДОЛЖНА СООТВЕТСТВОВАТЬ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИМ ПОТРЕБНОСТЯМ ОРГАНИЗМА И БЫТЬ АДЕКВАТНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ**

**БЕЛКИ**

Нежирные сорта мяса и птицы (говядина, курица), Рыба, Творог, Сыр, Бобовые, Грибы, Яйца, Орехи



**УГЛЕВОДЫ**

Овощи (капуста, картофель, тыква, лук, хрен, огурцы), Фрукты (яблоки, груши, сливы, бананы, апельсины, абрикосы, дыня), Хлеб, Крупы (гречневая, овсяная, перловая)



**ЖИРЫ**

Молоко, Кефир, Масло, Сметана, Мясо



вместо соли используйте приправы трав (укроп, петрушка, зеленый лук)

принимайте пищу маленькими порциями 3-5 раз в день


используйте продукты, содержащие кальций: творог, сыр, рыба

замените пироги и пирожные на свежие фрукты


исключите из рациона жирную свинину, сосиски, сардельки и колбасы


включите в рацион продукты, содержащие калий, магний, янтарную кислоту

включите в рацион свежие и печеные яблоки, свеклу и картофель, запеченный в мундире

 УПОТРЕБЛЯЙТЕ ПРОДУКТЫ, БОГАТЫЕ ВИТАМИНАМИ — СЛИВОЧНОЕ МАСЛО, ЯЙЦА, НЕ ЗАБЫВАЙТЕ О ЧЁРНОЙ СМОРОДИНЕ, ЧЕРНОПЛОДНОЙ РЯБИНЕ, ЛИМОНАХ, ПЛОДАХ ШИПОВНИКА, КЛЮКВЕ, ЩАВЕЛЕ

 ОТДАВАЙТЕ ПРЕДПОЧТЕНИЕ КАШАМ, ПРИГОТОВЛЕННЫМ НА ВОДЕ ИЛИ НЕЖИРНОМ МОЛОКЕ

 ИЗ МЯСА ЛУЧШЕ ВЫБИРАЙТЕ ТЕЛЯТИНУ ИЛИ НЕЖИРНУЮ ГОВЯДИНУ, ЧЕМ БАРАНИНУ ИЛИ СВИНИНУ

 ПЕРЕД ЕДОЙ ПЕЙТЕ КЛЮКВЕННЫЙ МОРС, НАСТОЙ БРУСНИКИ, ТРАВЯНЫЕ ЧАИ С ПЛОДАМИ БОЯРЫШНИКА, КАЛИНЫ, РОМАШКОЙ, ЛИПОВЫМ ЦВЕТОМ, МИНЕРАЛЬНУЮ ВОДУ ИЛИ ПРОСТО КИПЯЧЁННУЮ С ДОБАВЛЕНИЕМ ЛИМОННОГО СОКА

**ПОСЛЕДНИЙ ПРИЁМ ПИЩИ ДОЛЖЕН БЫТЬ НЕ ПОЗЖЕ, ЧЕМ ЗА 3 ЧАСА ДО СНА, НА НОЧЬ ОБЯЗАТЕЛЬНО ВЫПИТЬ СТАКАН КЕФИРА, СПОСОБСТВУЮЩИЙ ХОРОШЕЙ РАБОТЕ КИШЕЧНИКА**

**ПРАВИЛА ПИТЬЯ ВОДЫ:**

Выпивайте стакан теплой воды сразу после пробуждения.

Вода витаминизированная кусочком фрукта, например лимона, имеет большую пользу для организма.

Пейте воду маленькими глотками в несколько приемов.

Выпивайте основной объем воды в первой половине дня.

Выпивайте 1,5-2 литра воды ежедневно. Прислушивайтесь к своему организму.

Выпивайте воду до еды, минимум за 30 минут. Это способствует правильному пищеварению.

Слишком холодная и слишком горячая вода тормозит выработку ферментов, а так же может повредить стенки пищевода и желудка.

**ОГРАНИЧЬТЕ: газировку, пакетированные соки, алкоголь, кофе, какао, крепкий чай**



**УТОЛЯЙТЕ ЖАЖДУ ВОДОЙ, А НЕ СЛАДКИМ ЧАЕМ ИЛИ СЛАДКИМ КОМПОТОМ**