

## СУЩЕСТВУЕТ ДВА ЗАКОНА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ:

**ЗАКОН ПЕРВЫЙ:** СООТВЕТСТВИЕ ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЙ ЦЕННОСТИ (КАЛОРИЙНОСТИ) РАЦИОНА ЭНЕРГОТРАТАМ ЧЕЛОВЕКА

**ЗАКОН ВТОРОЙ:** СООТВЕТСТВИЕ ХИМИЧЕСКОГО СОСТАВА РАЦИОНА ЧЕЛОВЕКА ЕГО ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМ ПОТРЕБНОСТЯМ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ

### ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

**1** ПОТРЕБЛЯЙТЕ РАЗНООБРАЗНУЮ ПИЩУ, В ОСНОВЕ КОТОРОЙ ЛЕЖАТ ПРОДУКТЫ, КАК ЖИВОТНОГО, ТАК И РАСТИТЕЛЬНОГО ПРОИСХОЖДЕНИЯ

**2** ПОТРЕБЛЯЙТЕ НЕСКОЛЬКО РАЗ В ДЕНЬ ХЛЕБ И ХЛЕБОБУЛОЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ, ЗЕРНОВЫЕ ПРОДУКТЫ, РИС, КАРТОФЕЛЬ, МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ, БОБОВЫЕ

**3** НЕСКОЛЬКО РАЗ В ДЕНЬ ЕШЬТЕ РАЗНООБРАЗНЫЕ ОВОЩИ И ФРУКТЫ, ПРЕДПОЧТИТЕЛЬНО В СВЕЖЕМ ВИДЕ (НЕ МЕНЕЕ 400 Г В ДЕНЬ)

**4** КОНТРОЛИРУЙТЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ ЖИРОВ (НЕ БОЛЕЕ 30% СУТОЧНОЙ ЭНЕРГИИ) И ЗАМЕНЯЙТЕ БОЛЬШУЮ ЧАСТЬ НАСЫЩЕННЫХ ЖИРОВ НЕНАСЫЩЕННЫМИ РАСТИТЕЛЬНЫМИ МАСЛАМИ ИЛИ МЯГКИМИ СПРЕДАМИ

**5** ЗАМЕНЯЙТЕ ЖИРНЫЕ МЯСО И МЯСНЫЕ ПРОДУКТЫ ФАСОЛЬЮ, БОБАМИ, ЧЕЧЕВИЦЕЙ, РЫБОЙ, ПТИЦЕЙ ИЛИ НЕЖИРНЫМ МЯСОМ

**6** ЕЖЕДНЕВНО ПОТРЕБЛЯЙТЕ МОЛОКО, СЫР, КИСЛОМОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ (ТВОРОГ, КЕФИР, ПРОСТОКВАШУ, АЦИДОФИЛИН, ЙОГУРТ) С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ ЖИРА, САХАРА И СОЛИ

**7** ВЫБИРАЙТЕ ТАКИЕ ПРОДУКТЫ, В КОТОРЫХ МАЛО САХАРА, ОГРАНИЧИВАЯ ЧАСТОТУ УПОТРЕБЛЕНИЯ РАФИНИРОВАННОГО САХАРА, СЛАДКИХ НАПИТКОВ И СЛАДОСТЕЙ

**8** ВЫБИРАЙТЕ ПИЩУ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ СОЛИ. СУММАРНОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ СОЛИ ДОЛЖНО БЫТЬ НЕ БОЛЕЕ ОДНОЙ ЧАЙНОЙ ЛОЖКИ (5-6 Г) В ДЕНЬ, ВКЛЮЧАЯ СОЛЬ, НАХОДЯЩУЮСЯ В ХЛЕБЕ И ОБРАБОТАННЫХ ИЛИ КОНСЕРВИРОВАННЫХ ПРОДУКТАХ

**9** СОБЛЮДАЙТЕ ПРАВИЛЬНЫЙ ВОДНЫЙ РЕЖИМ. РЕКОМЕНДУЕТСЯ ПОТРЕБЛЕНИЕ 1,5-2 Л ЖИДКОСТИ В ДЕНЬ

**10** СОБЛЮДАЙТЕ ПРАВИЛЬНЫЙ РЕЖИМ ПИТАНИЯ. ГОТОВЬТЕ ПИЩУ БЕЗОПАСНЫМ И ГИГИЕНИЧНЫМ СПОСОБОМ. УМЕНЬШИТЬ КОЛИЧЕСТВО ДОБАВЛЯЕМЫХ ЖИРОВ ПОМОГАЕТ ПРИГОТОВЛЕНИЕ ПИЩИ НА ПАРУ, ВЫПЕЧКА, ВАРКА ИЛИ ОБРАБОТКА В МИКРОВОЛНОВОЙ ПЕЧИ



### КУРС НА ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

ЛЮБОЙ ЧЕЛОВЕК ХОЧЕТ  
ОСТАВАТЬСЯ ЗДОРОВЫМ ДО  
ГЛУБОКОЙ СТАРОСТИ. ОДНАКО,  
БЫТЬ ЗДОРОВЫМ НЕВОЗМОЖНО БЕЗ  
ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ

[egon.rospotrebnadzor.ru](http://egon.rospotrebnadzor.ru)

**БЕЛОК**

ОСНОВНОЙ «СТРОИТЕЛЬНЫЙ» МАТЕРИАЛ ТЕЛА ВЫСОКИХ, ПРИ ВЫСОКИХ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗКАХ, НЕСМОТЯ НА ПОВЫШЕНИЕ ПОТРЕБЛЕНИЯ ЭНЕРГИИ, ПОТРЕБНОСТЬ В БЕЛКЕ УВЕЛИЧИВАЕТСЯ НЕЗНАЧИТЕЛЬНО. ВЗРОСЛЫЙ ЧЕЛОВЕК, ВЕДУЩИЙ «НЕ СПОРТИВНЫЙ» ОБРАЗ ЖИЗНИ, ДОЛЖЕН ПОЛУЧАТЬ 12% СУТОЧНОЙ НОРМЫ КАЛОРИЙ ЗА СЧЕТ БЕЛКОВ

ОПТИМАЛЬНЫЕ ИСТОЧНИКИ: ЯЙЦА, ПОСТНАЯ ГОВЯДИНА, РЫБА, КУРИНОЕ МЯСО, ИНДЕЙКА, СОЯ, МОЛОКО, ТВОРОГ, СЫР, ЙОГУРТ, КЕФИР, БОБОВЫЕ (ГОРОХ, ФАСОЛЬ, ЧЕЧЕВИЦА), ОРЕХИ

**УГЛЕВОДЫ**

ОСНОВНОЙ ИСТОЧНИК ЭНЕРГИИ ДЛЯ ОРГАНИЗМА. ПРИ НЕЗНАЧИТЕЛЬНОЙ НАГРУЗКЕ ПОТРЕБНОСТЬ В УГЛЕВОДАХ СОСТАВЛЯЕТ ОКОЛО 4-5 Г/КГ МАССЫ ТЕЛА В ДЕНЬ, ПРИ УМЕРЕННЫХ (1-2 ЧАСА В ДЕНЬ) – 5-6 Г, УМЕРЕННО-ВЫСОКИХ НАГРУЗКАХ (2-4 ЧАСА) – 6-7 Г, ВЫСОКИХ НАГРУЗКАХ (БОЛЕЕ 4 ЧАСОВ В ДЕНЬ) – 7-10 Г.

ОПТИМАЛЬНЫЕ ИСТОЧНИКИ: КАШИ, МАКАРОНЫ, ФРУКТЫ И ОВОЩИ, СУХОЕ ПЕЧЕНЬЕ, КРЕКЕРЫ, КАРТОФЕЛЬ

**ПИЩЕВЫЕ ВОЛОКНА**

СПОСОБСТВУЮТ ОПТИМИЗАЦИИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА, ЯВЛЯЮТСЯ СУБСТРАТОМ ДЛЯ РОСТА И ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ ПОЛЕЗНОЙ МИКРОФЛОРЫ КИШЕЧНИКА.

СУММАРНАЯ ПОТРЕБНОСТЬ В ПИЩЕВЫХ ВОЛОКНАХ - 20-30 Г В СУТКИ.

ОПТИМАЛЬНЫЕ ИСТОЧНИКИ: ОВОЩИ, ФРУКТЫ, КАРТОФЕЛЬ, БОБОВЫЕ, ЯГОДЫ

**ЖИРЫ**

ОБЕСПЕЧИВАЮТ ОРГАНИЗМ ЭНЕРГИЕЙ, ПОДДЕРЖИВАЮТ ПРОЦЕССЫ РОСТА И ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ.

ОПТИМАЛЬНЫЕ ИСТОЧНИКИ: ЖИВОТНЫЕ ЖИРЫ (ГОВЯЖИЙ, СВИНОЙ И БАРАНИЙ), СЛИВОЧНОЕ МАСЛО, ЯИЧНЫЙ ЖЕЛТОК, РАСТИТЕЛЬНЫЕ МАСЛА

**ВИТАМИНЫ**

МАКРО- И МИКРОЭЛЕМЕНТЫ - БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНЫЕ КОМПОНЕНТЫ ПИЩИ, ЗАДЕЙСТВОВАННЫЕ ВО ВСЕХ ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ПРОЦЕССАХ ОРГАНИЗМА.

ВОДОРАСТВОРИМЫЕ ВИТАМИНЫ С И ГРУППЫ В СОДЕРЖАТСЯ В ОВОЩАХ, ФРУКТАХ, БОБОВЫХ, ПИВНЫХ ДРОЖЖАХ, ЗЕРНОВЫХ, ГРИБАХ, МЯСЕ И МОЛОЧНЫХ ПРОДУКТАХ

ЖИРОРАСТВОРИМЫЕ ВИТАМИНЫ А, Е, D И К СОДЕРЖАТСЯ В СЛАДКОМ КАРТОФЕЛЕ, МОРКОВИ, МОЛОЧНЫХ ПРОДУКТАХ, ПЕЧЕНИ, РЫБЬЕМ ЖИРЕ

**ВОДА**

ВОДА - УНИВЕРСАЛЬНЫЙ РАСТВОРИТЕЛЬ.. ПОМНИТЕ, ЧТО НЕ ВСЯ ЖИДКОСТЬ ОДИНАКОВО ПОЛЕЗНА ДЛЯ НАШЕГО ОРГАНИЗМА. ВЫСОКАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ И ХОРОШЕЕ СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ АБСОЛЮТНО НЕ СОЧЕТАЮТСЯ С АЛКОГОЛЬНЫМИ И СЛАБОАЛКОГОЛЬНЫМИ НАПИТКАМИ.

В ПЕРИОД ПОВЫШЕННОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НЕОБХОДИМО СЛЕДИТЬ ЗА СОСТОЯНИЕМ СВОЕГО ВОДНОГО БАЛАНСА И «ПРАВИЛЬНО» ПИТЬ ВОДУ: КАЖДЫЕ 30 МИНУТ ПО 50 МЛ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ УПРАЖНЕНИЙ, 250-300 МЛ СРАЗУ ПОСЛЕ ОКОНЧАНИЯ УПРАЖНЕНИЙ

**ВНИМАНИЕ!**

ПРИ ЗАНЯТИЯХ ОБЫЧНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ НЕ ТРЕБУЕТСЯ ПРИМЕНЕНИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ РАЦИОНОВ ПИТАНИЯ. ПРИНИМАЯ БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНЫЕ ДОБАВКИ ИЛИ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЕ ПИЩЕВЫЕ ПРОДУКТЫ ДЛЯ ПИТАНИЯ СПОРТСМЕНОВ, НЕЛЬЗЯ СТАТЬ «ЧЕМПИОНОМ». УВЕЛИЧЕНИЕ МЫШЕЧНОЙ И СНИЖЕНИЕ ЖИРОВОЙ МАССЫ, УЛУЧШЕНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ВЫНОСЛИВОСТИ, А ТАК ЖЕ ВАШЕГО САМОЧУВСТВИЯ И СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ ВОЗМОЖНО ТОЛЬКО ПРИ ПРАВИЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ



НЕ ЗАБЫВАЙТЕ О СОСТАВЕ ПИЩИ,  
КОТОРУЮ ВЫ ЕДИТЕ В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ И  
ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ - ЗАЛОГ  
ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ И ДОЛГОЛЕТИЯ



## ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ - ПУТЬ К ПОБЕДЕ



ДОСТИЖЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ НЕВОЗМОЖНО БЕЗ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

люди по уровню физической активности делятся на пять основных групп, где I группа - группа с очень низкой физической активностью, работники преимущественно умственного труда (государственные служащие, научные работники, преподаватели, учителя, студенты, специалисты-медики, программисты и другие родственные виды деятельности), а V группа - группа с очень высокой физической активностью, работники особо тяжелого физического труда (спортсмены высокой квалификации в тренировочный период, механизаторы и работники сельского хозяйства в посевной и уборочный период, шахтеры и проходчики, горнорабочие, вальщики леса, и другие родственные виды деятельности). от уровня нашей физической активности зависят потребности нашего организма в энергии. то есть, чем более мы физически активны, тем больше энергии (килокалорий) нам нужно. в то же время, химический состав рациона человека должен всегда соответствовать его физиологическим потребностям в пищевых веществах

### ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, ЧТО:



ЭНЕРГОТРАТЫ ПРИ УТРЕННЕЙ ПОЛУЧАСОВОЙ ГИМНАСТИКЕ, ПРИ 15-20 МИНУТНОМ БЕГЕ ТРУСЦОЙ, ПЛАВАНИИ КОМПЕНСИРУЮТСЯ УПОТРЕБЛЕНИЕМ СТАКАНА СЛАДКОГО ЧАЯ И БУТЕРБРОДА С МАСЛОМ



РАСХОД ЭНЕРГИИ ПРИ ИГРЕ В ФУТБОЛ, ВОЛЕЙБОЛ И ДРУГИЕ СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ В ТЕЧЕНИЕ ЧАСА КОМПЕНСИРУЕТСЯ УПОТРЕБЛЕНИЕМ ЯИЧНИЦЫ ИЗ ДВУХ ЯИЦ И БУТЕРБРОДА С МАСЛОМ И КОЛБАСОЙ



БЕГ (НЕ ХОДЬБА!) НА ЛЫЖАХ В ТЕЧЕНИЕ 30-40 МИНУТ ПО КАЛОРИЙНОСТИ СООТВЕТСТВУЕТ ПОРЦИИ ЖАРЕНОГО КАРТОФЕЛЯ (ПРИМЕРНО 150-200 Г) С 100 Г ЖАРЕНОЙ СВИНИНЫ

### ПОМНИТЕ!

- 1 ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ ДОЛЖНЫ БЫТЬ СТРОГО ДОЗИРОВАННЫМИ, ЛУЧШЕ ВСЕГО ЗАНИМАТЬСЯ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ ПОД РУКОВОДСТВОМ И НАБЛЮДЕНИЕМ ТРЕНЕРА
- 2 НЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ НАТОЩАК И/ИЛИ С ЧУВСТВОМ ЖАЖДЫ. ЗАНЯТИЯ ФИЗКУЛЬТУРОЙ СЛЕДУЕТ НАЧИНАТЬ ЧЕРЕЗ 1 ЧАС ПОСЛЕ ПРИЁМА ПИЩИ
- 3 ЛУЧШИЙ ВЫБОР ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ, КОТОРЫЕ МОЖНО СЪЕСТЬ ДО ТРЕНИРОВКИ: ФРУКТЫ, ЙОГУРТ, КЕФИР, СЫР В КОЛИЧЕСТВЕ ПРИМЕРНО 100 Г И 250-300 МЛ ПРОХЛАДНОЙ, НО НЕ ХОЛОДНОЙ, ЖИДКОСТИ (ЧАЙ, ВОДА, МОРС, КОМПОТ)
- 4 ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ УПРАЖНЕНИЙ КАЖДЫЕ 30 МИНУТ СЛЕДУЕТ ВЫПИВАТЬ ПО 50 МЛ ПРОХЛАДНОЙ ЖИДКОСТИ
- 5 СРАЗУ ПОСЛЕ ОКОНЧАНИЯ УПРАЖНЕНИЙ НУЖНО ВЫПИТЬ 250-300 МЛ ПРОХЛАДНОЙ ЖИДКОСТИ
- 6 ЧЕРЕЗ ЧАС ПОСЛЕ ТРЕНИРОВКИ ОПТИМАЛЬНО СЪЕСТЬ КАШУ, МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ, МЯСНЫЕ ПРОДУКТЫ, РЫБУ ИЛИ ТВОРОГ



## 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):

- |  |   |   |
|--|---|---|
|  <b>ПОВАРЕННАЯ СОЛЬ</b>              | <b>МОРСКАЯ РЫБА (ХЕК СЕРЕБРИСТЫЙ, ПИКША, ЛОСОСЬ, КАМБАЛА, ТРЕСКА)</b> |    |
|  <b>ХЛЕБ И ХЛЕБОБУЛОЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ</b> | <b>МОРЕПРОДУКТЫ (КРЕВЕТКИ)</b>  |    |
|  <b>МОЛОКО И МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ</b>   | <b>ШПИНАТ</b>   |      |
|  <b>БУТИЛИРОВАННАЯ ВОДА И СОКИ</b>  | <b>ФАСОЛЬ</b>   |    |
|  <b>ПЕЧЕНЬ</b>                     | <b>ЯЙЦО КУРИНОЕ</b>   |      |
|  | <b>СЛИВКИ</b>   |    |
|  | <b>СОЯ</b>  |    |
|  | <b>РЕДИС</b>  |  |

### ВАЖНО! СУТОЧНАЯ ПОТРЕБНОСТЬ В ЙОДЕ, МКГ

  
**ДЕТИ**  
60-120

  
**ПОДРОСТКИ**  
130-150

  
**ВЗРОСЛЫЕ**  
150

  
**БЕРЕМЕННЫЕ, КОРМЯЩИЕ**  
220-290



ДЕФИЦИТ ФТОРА  
И ЕГО ПРОФИЛАКТИКА



[egon.rospotrebnadzor.ru](http://egon.rospotrebnadzor.ru)

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