

СОВЕТЫ ПО УЛУЧШЕНИЮ ПИТАНИЯ

Выберите один-два пункта, которые хотите практиковать в течение недели.



ПЕЙТЕ БОЛЬШЕ
ВОДЫ



ЕШЬТЕ БОЛЬШЕ
РАСТИТЕЛЬНОЙ
ПИЩИ И ЦЕЛЬ-
НЫХ ЗЛАКОВ
ДЛЯ ПОЛУЧЕ-
НИЯ КЛЕТЧАТКИ



УПОТРЕБЛЯЙТЕ
ПОДСЛАСТИ-
ТЕЛИ И СОЛЬ В
УМЕРЕННОМ
КОЛИЧЕСТВЕ



ПОТРЕБЛЯЙТЕ
БОЛЬШЕ РАСТИ-
ТЕЛЬНЫХ ЖИРОВ

ЧИТАЙТЕ ЭТИ-
КЕТКИ НА
ПРОДУЦИИ



ВЗАИМОСВЯЗЬ МЕЖДУ ПИТАНИЕМ И ПОСТОЯННОЙ БОЛЬЮ

ПИЦА В КАЧЕСТВЕ ТОПЛИВА

Употребление здоровой и питательной пищи важно по многим причинам. Одно из основных преимуществ употребления здоровой пищи для людей с постоянной болью – рост уровня энергии. Уровень энергии значительно влияет на способность изменить поведение в таких областях как сон, физическая активность, настроение и образ мышления. Питание может стать частью плана по уменьшению боли.

Вы можете поработать над некоторыми переменными в отношении питания, чтобы снизить болевые ощущения. Обязательно проконсультируйтесь с поставщиком медицинских услуг, прежде чем внести существенные изменения в рацион питания. Ознакомьтесь с информацией на первой странице и посмотрите, сможете ли вы отслеживать изменения рациона в дневнике питания на следующей странице.

› ПЕЙТЕ БОЛЬШЕ ВОДЫ

- Выпивайте около 8 чашек воды ежедневно и немного больше при физической активности. Увеличение количества выпитой за день воды позволит почувствовать себя лучше, мыслить яснее и ощутить прилив энергии.

› ЕШЬТЕ БОЛЬШЕ РАСТИТЕЛЬНОЙ ПИЩИ И ЦЕЛЬНЫХ ЗЛАКОВ ДЛЯ ПОЛУЧЕНИЯ КЛЕТЧАТКИ

- Овощи и фрукты полны клетчатки и питательных веществ, помогающих пищеварению и увеличивающих количество энергии. Чтобы увеличить количество клетчатки в организме, замените белый хлеб и рис на цельные злаки.

› ПОТРЕБЛЯЙТЕ БОЛЬШЕ РАСТИТЕЛЬНЫХ ЖИРОВ

- Хотя жиры важны для энергии, слишком большое количество может привести к ухудшению состояния сердца. Употребление большого количества растительных жиров (орехи, семена, авокадо, оливковое масло и т.п.) обеспечивает необходимый прилив энергии без негативного воздействия на здоровье.

› УПОТРЕБЛЯЙТЕ ПОДСЛАСТИТЕЛИ И СОЛЬ В УМЕРЕННОМ КОЛИЧЕСТВЕ

- Сахар и соль также влияют на уровень энергии. Уменьшите потребление сахара (при употреблении большого его количества) или ешьте целые фрукты в качестве натурального подсластителя. Приправляя продукты, вместо соли постарайтесь использовать специи, лимонный сок или уксус.

› ЧИТАЙТЕ ЭТИКЕТКИ НА ПРОДУКЦИИ

- Здоровым продуктам питания не нужен длинный список ингредиентов: фрукты, овощи, белки и цельные злаки продаются без каких-либо добавок. При покупке упакованной продукции ищите продукцию с более коротким списком ингредиентов.

Хотите узнать больше? Проконсультируйтесь с диетологом-нутриционистом! Такие врачи помогут вам разработать план питания в соответствии с конкретными потребностями.

Национальная академия питания и диетологии: <http://www.eatright.org/food>

ДНЕВНИК ПИТАНИЯ

| НЕДЕЛЯ ____ | ПОНЕДЕЛЬНИК | ВТОРНИК | СРЕДА | ЧЕТВЕРГ | ПЯТНИЦА | СУББОТА | ВОСКРЕСЕНЬЕ |
|---|--|---------|-------|---------|---------|---------|-------------|
| ЗАПОЛНЯЙТЕ КАЖДОЕ УТРО. | | | | | | | |
| КАК БЫ ВЫ ОЦЕНИЛИ СВОЙ УРОВЕНЬ ЭНЕРГИИ НА СЕГОДНЯШНИЙ ДЕНЬ? 1 = НИЗКИЙ УРОВЕНЬ, 2 = СРЕДНИЙ УРОВЕНЬ, 3 = ВЫСОКИЙ УРОВЕНЬ | | | | | | | |
| НИЖЕ: ЗАПИШИТЕ НЕКОТОРЫЕ СОВЕТЫ ПО УЛУЧШЕНИЮ ПИТАНИЯ С ПЕРВОЙ СТРАНИЦЫ, НАД КОТОРЫМИ ВЫ БЫ ХОТЕЛИ ПОРАБОТАТЬ И ВКЛЮЧИТЬ В ЕЖЕДНЕВНОЕ РАСПИСАНИЕ. | ОТМЕТЬТЕ КРЕСТИКОМ ЯЧЕЙКУ, ЕСЛИ В ЭТОТ ДЕНЬ ВЫ ВЫПОЛНИЛИ ПУНКТ ПО ПИТАНИЮ. НА ОБРАТНОЙ СТОРОНЕ ИЛИ В ОТДЕЛЬНОМ БЛОКНОТЕ ОПИШИТЕ СВОИ ОЩУЩЕНИЯ ОТ ИЗМЕНЕНИЯ ПИТАНИЯ. | | | | | | |
| Вода: 8 чашек в день. | | | | | | | |
| Увеличить количество растительной пищи и цельных злаков | | | | | | | |
| Читать этикетки на продукции | | | | | | | |
| Потреблять большее количество растительных жиров | | | | | | | |
| Употреблять подсластители и соль в умеренных количествах | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |