



ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

ВРЕМЯ ПИТАТЬСЯ ПРАВИЛЬНО



**ИНФОРМАЦИОННЫЙ ДАЙДЖЕСТ ПРОЕКТА
«ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ»
с 23 по 29 октября 2023 года**

ГЛАВНЫЕ СОБЫТИЯ С 23 ПО 29 ОКТЯБРЯ 2023 ГОДА

АЛЕКСАНДР МОРОЗОВ: «Я ПОХУДЕЛ, ЧТОБЫ ЕЩЕ ПОЖИТЬ»



Известный юморист стал амбассадором проекта Роспотребнадзора «Здоровое питание».

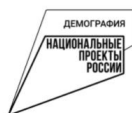
Александр Морозов – артист эстрады, юморист, актер, постоянный участник передач «Смехопанорама», «Кривое зеркало», «Петросян Шоу». Он покориł зрителей в образах смешного толстого мужчины, пчелы и девочки с хвостиками. На тот момент артист весил 150 кг при росте 164 см, и мало кто знал, что выступления давались ему нелегко.

«Я достиг идеала – формы шара. Конечно, это было забавно, но никто не видел, что со мной происходит за кулисами. А там, без зрителей, я уже погибал, падал на пол без сил, задыхался. Жизнь мое существование можно было назвать с натяжкой, а выступления были пыткой», – признается юморист.

Лишний вес создавал многочисленные проблемы со здоровьем: у Александра развился диабет 2-го типа, гипертония, обструктивное апноэ, бессонница. Артист не мог подняться пешком даже на второй этаж, начал засыпать за рулем, попадал в аварии... Все могло закончиться печально, но Александр принял решение – обратиться к врачам, так как многочисленные диеты не давали результата.

После бариатрической операции ему удалось похудеть до 80 кг. Конечно, пришлось пересмотреть отношение и к питанию, и к жизни в целом. Сегодня Александр внимательно относится к своему рациону, отказался от алкоголя, выбирает здоровые продукты, которые ему нравятся, и учится говорить нет соблазнам. Самое удивительное, что после этого прошли многие заболевания, даже диабет.

Специально для проекта Роспотребнадзора «Здоровое питание» Александр Морозов рассказал о своем опыте снижения веса, о плюсах и минусах похудения, поделился советами по составлению рациона, рассказал о вариантах полезного завтрака, обеда и ужина. Смотрите [первую часть интервью](#) с артистом.



ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

Проверено
Роспотребнадзором

ПОЛЕЗНЫЕ И ВРЕДНЫЕ ПРОДУКТЫ: МИФЫ И ПРАВДА



Во Всемирный день макарон в прямом эфире на радио «Комсомольская правда» эксперты обсудили несколько распространенных стереотипов о здоровом питании.

Тема правильного питания становится все более популярной. Она уже обросла множеством мифов, и не всегда легко разобраться, какие продукты обязательно должны быть в рационе, а какие лучше исключить. Об этом в подкасте «Время питаться правильно» поговорили Екатерина Головкова, эксперт Роспотребнадзора, информационный куратор проектов «Здоровое питание» и «Санпросвет»; Наталия Денисова, врач-диетолог ФГБУН «ФИЦ питания и биотехнологии», кандидат медицинских наук; и Антон Кочелаев, ведущий радио «Комсомольская правда».

Эксперты рассказали, действительно ли товары с маркировкой «эко», «био», «органик» полезнее обычных; имеет ли смысл покупать безглютеновые продукты; стоит ли заменять белый хлеб зерновым; добавленный сахар – фруктами и многое другое. Отдельно ведущие затронули тему вреда и пользы макаронных изделий; рассказали, какую пасту лучше выбирать в магазине; дали рекомендации по приготовлению вкусного блюда. Запись программы доступна [здесь](#).

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ – НА СТРАЖЕ ИММУНИТЕТА



Как подготовиться к сезону простуд и укрепить организм, в эфире радио «Шансон» рассказал эксперт проекта Роспотребнадзора «Здоровое питание».

Осень в самом разгаре, а значит, сезон респираторных заболеваний уже начался. Самое время укрепить иммунитет. Как это сделать – в прямом эфире радио «Шансон» объяснил ведущий эксперт Центра молекулярной диагностики ЦНИИ эпидемиологии Роспотребнадзора Михаил Юрьевич Лебедев.

Он рассказал, как работает иммунная система человека, кто больше всего рискует заболеть гриппом, дал рекомендации о том, как скорректировать рацион, чтобы защитить организм в период холодов и при этом не набрать лишний вес, что делать, если все-таки произошло заражение, а также затронул вопросы вакцинации. Запись эфира можно посмотреть [здесь](#).

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



Итоги контроля Управления Роспотребнадзора по Тюменской области за качеством и безопасностью молочной продукции за 9 месяцев

Эксперты Роспотребнадзора проверили более 480 объектов, занятых оборотом молока и молочных продуктов.

2. Вышло 6 теле- и радио программ:



Чем опасен лишний вес – узнали юные телезрители

25 октября в эфир вышел очередной выпуск рубрики «ЗОЖкины» в программе «С добрым утром, малыши!» на телеканале «Карусель». Он был посвящен ожирению.



Какие продукты должны быть в детском рационе

25 октября 2023 года на «Детском радио» выйдет четвертый выпуск спецпроекта «Вкусные истории», подготовленного при участии экспертов проекта Роспотребнадзора «Здоровое питание».



О пользе квашеной капусты расскажут на канале «Доктор»

Четвертый выпуск программы «ТелеДоктор» с сюжетом «Продукт дня», подготовленным при содействии проекта Роспотребнадзора «Здоровое питание», выйдет 26 октября.



Чем полезна морковь по-корейски

Рассказали ведущие программы «Формула еды», посвященной лучшим отечественным продуктам. Сорок четвертый выпуск популярной передачи вышел 28 октября на канале «Россия-1». Ведущие Сергей Агапкин и Сесиль Плеже побывали в Волгоградской области и узнали, как делают морковь по-корейски.



Как острые специи помогают при головной боли

Неожиданный продукт, который поможет от головной боли, назвал врач-диетолог Михаил Гинзбург в эфире программы «О самом главном».



«Жить здорово»: свекольный сок – от гипертонии

Как овощ может помочь людям с высоким давлением, расскажут ведущие программы «Жить здорово».

3. Вышло 5 интервью с экспертами и амбассадорами проекта:

1. Выбираем качественную морковь по-корейски

Вместе с экспертом Роспотребнадзора Екатериной Головковой.

2. Зачем нужны БАДы?

Рассказывает Виктор Александрович Тутельян.

3. Готовим полезную пасту и соус: советы от итальянского шеф-повара

Шеф-повар ресторана Butler Джузеппе Дави поделился кулинарными секретами.

4. О любви к пасте

Рассказывает теле- и радиоведущий, актер, юморист Сергей Белоголовцев.

5. Как питание родителей влияет на пищевые привычки ребенка

Рассказывает Адиля Ильгизовна Сафронова, к.м.н., ведущий научный сотрудник ФГБУН «ФИЦ питания и биотехнологии».



ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

Проверено
Роспотребнадзором

4. Подготовлено и размещено 23 разъясняющих, образовательных материалов:

1. Здоровое питание – на страже иммунитета

Как подготовиться к сезону простуд и укрепить организм, в эфире радио «Шансон» расскажет эксперт проекта Роспотребнадзора «Здоровое питание» Михаил Юрьевич Лебедев.

2. Полезные и вредные продукты: мифы и правда

Во Всемирный день макарон в прямом эфире на радио «Комсомольская правда» эксперты обсудят несколько распространенных стереотипов о здоровом питании.

3. Чем полезна морковь по-корейски

Расскажут ведущие в сорок четвертом выпуске передачи «Формула еды» на канале «Россия-1» 28 октября.

4. Александр Морозов: «Я похудел, чтобы еще пожить»

Известный юморист стал амбассадором проекта Роспотребнадзора «Здоровое питание».

5. Питание по сезону. Ягоды октября

Рассказываем, на какие продукты стоит обратить внимание в преддверии зимы.

6. Нужны ли детям витамины?

Большинству здоровых детей прием поливитаминов не нужен, однако есть некоторые исключения.

7. Пополняем запас витаминов

Какие витамины необходимы нам в холодное время года, и в каких продуктах они содержатся.

8. Эстрагон – не только пряность

Рассказываем о полезных свойствах эстрагона, или тархуна.

9. Какие специи нужно есть каждый день: топ-5

Представляем подборку самых вкусных и полезных приправ.

10. Как зелень и овощи помогают усваивать мясо

Почему на гарнир к мясу стоит выбрать овощи и зелень.

11. Bravo, pasta! Макароны с пользой для здоровья

Какие макароны полезны и как правильно их выбрать?

12. Три полезных соуса к макаронам

Делимся простыми и здоровыми рецептами.

13. Какая паста самая полезная?

Разберемся в видах и способах подачи пасты.

14. Какие способы приготовления пищи полезны

Рассказываем о том, как правильно обработать продукты, чтобы сохранить максимум полезных веществ.

15. Не только картофель: топ-5 полезных корнеплодов

Какие еще корнеплоды нужно включать в рацион.

16. Сезонные советы от шеф-повара: запекаем корнеплоды и не только

Шеф-повар Ульяна Суздалкина рассказала о том, какие продукты выбирает в октябре.

17. Полезные сладости вместо конфет

Рассказываем, какими полезными сладостями можно заменить конфеты.



ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

Проверено
Роспотребнадзором

18. Готовим с пользой: пять привычных блюд без муки

Делимся идеями здоровых блюд.

19. Почему организму хочется сладкого: пять главных причин

Поясняет ведущий консультант по лабораторной медицине, ведущий эксперт Центра молекулярной диагностики CMD ЦНИИ эпидемиологии Роспотребнадзора Марина Кустова.

20. Как приготовить полезное печенье

Мы собрали пять лайфхаков, которые сделают ваше печенье не только вкусным, но и полезным.

21. Мифы и правда о холестерине

Разбираем популярные стереотипы.

22. Яйца: полезные свойства и правила употребления

Рассказываем, какие питательные вещества содержатся в яйцах.

23. Всемирный день борьбы с инсультом

Более 13 млн человек ежегодно страдают от инсульта и около 5,5 млн умирают. Как защитить себя?

Самые популярные материалы недели на сайте [здоровое-питание.рф](https://zdorovoe-pitanie.rf)

1. [Bravo, pasta! Макароны с пользой для здоровья](#)
2. [Какие способы приготовления пищи полезны](#)
3. [Полезные сладости вместо конфет](#)
4. [Мифы и правда о холестерине](#)
5. [Пополняем запас витаминов](#)

Топ-5 рецептов недели в разделе [рецепты.здоровое-питание.рф](https://zdorovoe-pitanie.rf)

1. [Котлеты из птицы или кролика на пару или запеченные](#)
2. [Фирменный рецепт от «Формулы еды»: хлебный пирог с клюквенным соусом](#)
3. [Морс из замороженной брусники](#)
4. [Макароны с овощами](#)
5. [Ягодный чай с клюквой и брусникой](#)

Новые рецепты в разделе [рецепты.здоровое-питание.рф](https://zdorovoe-pitanie.rf)

1. [Фирменный рецепт «Формулы еды»: Вкусный салат для острого зрения](#)
2. [Теплый салат из молодых овощей](#)
3. [Маринованные помидоры половинками на зиму](#)

Статистика по посетителям сайтов проекта за отчетный период:



- [Здоровое-питание.рф](https://zdorovoe-pitanie.rf), «Книга рецептов - Готовим вместе», «Школа здорового питания», «4 сезона – тарелка здорового человека»: к **29.10.2023** доля новых посетителей – **93,6 %**

Всего в рамках проекта вышло более **35 публикаций**. Общее количество просмотров по данным Яндекс.Метрика составило **более 61,4 тысяч**.

Наибольшее внимание СМИ **привлекла** тема «[Bravo, pasta! Макароны с пользой для здоровья](#)».

Публикации в соцсетях проекта «Здоровое питание»

Краткая статистика по социальным сетям:



- Опубликовали два выпуска передачи с экспертами проекта «Здоровое питание» – на радио «Комсомольская правда» и на радио «Шансон» «Полезное время».
- Анонсировали выход нового выпуска программы «ЗОЖкины».

Прирост подписчиков составил:

- ВКонтakte: +150
- Одноклассники: +15
- Telegram: +34
- Viber: +17

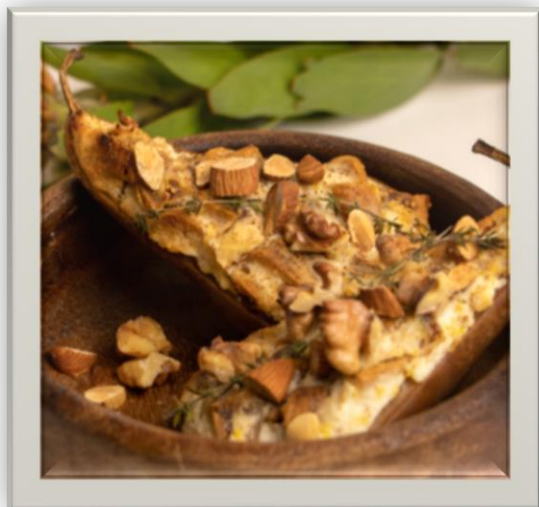
В период с 23 по 29 октября 2023 г. в рамках проекта вышло **36** публикации суммарно. Общий охват составил **более 43,5 тыс.**



**Всемирный день здорового питания.
Эфир на радио «Комсомольская правда»**
[ВКонтakte](#)
[Одноклассники](#)



**Новый выпуск «ЗОЖкины» на
телеканале «Карусель»**
[ВКонтakte](#)
[Одноклассники](#)



Рецепт: груши, запеченные с творогом

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



Интересные факты про макароны

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



Мифы и правда о здоровом питании.

Эфир на радио «Комсомольская правда»

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



Анонс программы «Формула еды»

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



**Ведущий эксперт Центра молекулярной
диагностики ЦНИИМ пидемиологии
Роспотребнадзора в гостях у Радио
Шансон**

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)

[Телеграм](#)



Видео: интервью с А. Морозовым

[Вконтакте](#)

[Одноклассники](#)



Про пользу имбиря
[Вконтакте](#)
[Одноклассники](#)



Рецепт: овощное рагу
[Вконтакте](#)
[Одноклассники](#)



Про какао
[Телеграм](#)
[Вайбер](#)



**Рецепт: скумбрия с сельдереем и
апельсином**

[Телеграм](#)

[Вайбер](#)



Мифы и правда о здоровом питании

[Телеграм](#)

[Вайбер](#)



Видео: интервью с М. Лебедевым.

Отличие пробиотиков от пребиотиков

[Телеграм](#)



Видео: интервью с Р. Митрофановой

[Телеграм](#)

[Вайбер](#)



Кухни мира: Казахстан

[Телеграм](#)

[Вйбер](#)



Видео: интервью с Е. Алдоным

[Телеграм](#)

[Вайбер](#)



Рецепт: домашний сливочный сыр

[Телеграм](#)

[Вайбер](#)

УВАЖАЕМЫЕ КОЛЛЕГИ! ОБРАЩАЕМ ВАШЕ ВНИМАНИЕ НА КЛЮЧЕВЫЕ СОБЫТИЯ С 30 ОКТЯБРЯ ПО 5 НОЯБРЯ 2023 ГОДА:

- ⇒ **30 октября** Всероссийский день гимнастики. Физическая активность+здоровое питание=ЗОЖ.
- ⇒ **31 октября** Международный день экономии. Разумно расходуем ресурсы на кухне.
- ⇒ **1 ноября** Международный день вегана. Вегетарианство: как сбалансировать меню.
- ⇒ **2 ноября** День витамина D. Зачем он нужен и в каких продуктах содержится.
- ⇒ **3 ноября** Всемирный день сэндвича. Выбираем полезный хлеб для бутербродов.
- ⇒ **3 ноября** День осведомленности о стрессе. Только спокойствие: 7 продуктов от стресса.
- ⇒ **4 ноября** День заботы о себе. Как начать заботиться о себе и перейти на здоровое питание.
- ⇒ **4 ноября** Телеканал «Россия-1», программа «Формула еды». В эфир выйдет 45-й выпуск нового сезона популярной передачи, он будет посвящен сливкам (Воронежская область). Программа подготовлена при информационной поддержке проекта «Здоровое питание», реализуемого Роспотребнадзором в рамках нацпроекта «Демография».
- ⇒ **5 ноября** День варенья. Какое варенье полезно?