



16 октября — Международный День здорового питания

16 октября во всем мире отмечается День здорового питания. Каждый человек должен задуматься о своем здоровье, ежедневном рационе и делать осознанный выбор. Ведь питание — один из наиболее важных аспектов здорового образа жизни: от него зависит нормальная жизнедеятельность практически всех органов и систем в организме человека. Научно доказана связь между питанием и развитием основных хронических неинфекционных заболеваний, в том числе сердечно-сосудистых и некоторых онкологических, которые являются двумя ведущими причинами преждевременной смертности в мире.

Рацион питания современного человека крайне не сбалансирован. По данным Всемирной организации здравоохранения человечество переедает крахмалосодержащих продуктов (хлеба, картофеля) на 10%, сахара — на 30-35%; недоедает мяса — на 25%, молока — на 30%, овощей и фруктов — на 45-50%.

Несбалансированный рацион питания способствует появлению избыточного веса и ожирения. Избыточная масса тела наблюдается у 47,6 % мужчин и 35,6 % женщин, ожирение — у 19 % и 27,6 % мужчин и женщин соответственно.

Основные принципы правильного питания:

- Рацион должен быть разнообразным и сбалансированным: в рационе должны быть представлены продукты всех групп пищевых веществ (белки, жиры, углеводы, витамины и минералы) в пропорциях, соответствующих возрасту и степени физической активности.
- Умеренность в потреблении: необходимо употреблять пищу в умеренных количествах, чтобы избежать избытка или недостатка питательных веществ.
- Питайтесь регулярно (интервал 3,5-4 часа) и своевременно: рекомендуется потреблять пищу не менее трех раз в день — завтрак, обед и ужин (не позднее чем за 2 часа до сна).
- Избегайте пропуска завтрака и других приемов пищи.
- Пейте достаточное количество воды для увлажнения тела и поддержания здоровья (30 мл воды на 1 кг массы тела).
- Избегайте избытка соли (не более 5 г в сутки — 1 чайная ложка).
- Ограничивайте потребление добавленного сахара и продуктов с высоким содержанием сахара, таких как газированные напитки и сладости.
- Уменьшайте потребление насыщенных жиров, которые могут увеличить риск развития сердечно-сосудистых заболеваний.
- Увеличивайте потребление рыбы, богатой Омега-3 жирными кислотами.
- Питайтесь свежими продуктами, предпочтительно сезонными.
- Употребляйте не менее 400-500 г фруктов и овощей ежедневно.

- Отдавайте предпочтение свежеприготовленной пище – готовые блюда, простоявшие в холодильнике несколько дней, теряют полезные вещества.
- Не забывайте ежедневно употреблять молоко и кисломолочные продукты (творог, кефир, простоквашу, и т.д.) – это хороший источник легкоусвояемых соединений кальция, фосфора, витаминов А, В2, D.
- Изучайте этикетки на упаковках продуктов, чтобы узнать об их составе и калорийности.
- Избегайте употребления алкоголя.
- Готовьте пищу здоровым способом, например, варите, запекайте или тушите на пару.
- Старайтесь не совмещать потребление пищи с другими занятиями, чтобы сосредоточиться на процессе потребления пищи; пережевывайте пищу медленно и тщательно: это способствует лучшему насыщению и усвоению еды.

Правильно питаюсь сегодня – Вы заботитесь о своем здоровье на многие годы!

