



18 августа - Единый день здоровья «День здорового питания»

Правильное питание - залог здоровья и долголетия

В Республике Беларусь 18 августа проводится Единый дня здоровья «День здорового питания».

Правильное (здоровое) питание является неотъемлемой частью здорового образа жизни, основные правила которого должны закладываться с самого детства и придерживаться которых необходимо в течение всей жизни.

Правильно питаться необходимо для активного долголетия, сохранения и укрепления здоровья, высокой физической и умственной работоспособности, предотвращение болезней. Поэтому правильное питание- это здоровое питание.

Рацион питания в значительной степени определяет здоровье населения, рост его численности и развитие. За последнее десятилетие произошли изменения в рационе питания и образе жизни населения, вызванные урбанизацией, индустриализацией, экономическим развитием рынка. И хотя в целом уровень жизни повысился, продукты питания стали разнообразнее и доступнее, тем не менее, это привело к проблемам, связанным с неправильным (не рациональным) питанием, снижением физической активности и малоподвижного образа жизни населения. Вследствие этого возрастает риск развития неинфекционных болезней, таких как сердечно- сосудистые (чему способствует артериальная гипертензия), инсульты, сахарный диабет, ожирение. Все это является причинами нетрудоспособности и преждевременной смертности населения.

Что бы избежать неблагоприятных последствий, связанных с неправильным (не здоровым) рационом питания, необходимо придерживаться простых

принципов здорового питания, определенных Всемирной организацией здравоохранения:

- Здоровое сбалансированное питание основывается на разнообразных продуктах преимущественно растительного, а не животного происхождения. Употребляйте разнообразные пищевые продукты, отдавая предпочтение продуктам растительного происхождения; употребляйте не менее двух раз в неделю рыбу и морепродукты, богатые полиненасыщенными жирными кислотами и полноценными белками, йодом; не менее 400 граммов овощей и фруктов; больше используйте в пищу хлеб ржаной, с отрубями, из муки грубого помола, а так же используйте в питании продукты, обогащенные пищевыми волокнами, с пониженным содержанием жира, сахара.
 - Употребляйте пищу желательно в одно и то же время 4-5 раз в день небольшими порциями и не торопясь.
 - Сместите на первую половину дня основную часть суточных калорий. Для этого необходимы нормальные завтрак и обед. Калорийность завтрака должна составлять до 25%, обеда 30-35% от общей калорийности в день. Обязательно в обед употребляйте первое горячее блюдо, а не просто делайте перекусы сухими продуктами.
 - Выпивайте до 2 литров жидкости в день. За пол часа до приема пищи выпивайте один стакан воды.
 - Ужинайте за 2-3 часа перед сном. Не перегружайте желудок перед сном жареными, тяжелыми для пищеварения продуктами.
 - Молоко и молочные продукты с низким содержанием жира и соли (кефир, кислое молоко, сыр, йогурт) необходимы в ежедневном рационе. Замените мясо и мясные продукты с высоким содержанием жира на бобовые, рыбу, птицу, яйца или постные сорта мяса. Порции продуктов должны быть небольшими.
 - Замените мясо и мясные продукты с высоким содержанием жира на бобовые, рыбу, птицу, яйца или постные сорта мяса. Порции продуктов должны быть небольшими.
 - Больше практикуйте изготовление блюд на пару, в пароварках и в духовках. Эти способы приготовления уменьшают количество жира в готовых блюдах. Следует избегать многократного разогрева пищи, так как в ней не только разрушается часть витаминов и других важных веществ, но и образуются новые, чаще токсические, которые провоцируют различные заболевания. В процессе приготовления не следует переваривать и пережаривать пищу.
 - Что бы поддерживать массу тела в рекомендуемых пределах, необходима ежедневная умеренная физическая нагрузка.
 - Откажитесь от курения, злоупотребления пива и алкогольных напитков.
- Желаю Вам здоровья! Оно во многом зависит от Вас самих!