

# Единый день здоровья

16 октября



Информационный бюллетень  
отдела общественного здоровья  
Гродненского областного ЦГЭОЗ



## Международный день здорового питания

День здорового питания призывает каждого человека задуматься о своем здоровье и ежедневном рационе питания.

Питание — один из наиболее важных аспектов здорового образа жизни. В организме человека нет практически ни одного органа и системы, нормальная жизнедеятельность которых не зависела бы от питания. 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.

Рациональное питание является одним из важнейших аспектов здорового образа жизни человека и позволяет снизить риски развития многих заболеваний.

Основными принципами рационального питания являются: умеренность, разнообразие (55-60% углеводы, 10-15% - белки, 15-30% - жиры) и режим потребления пищи. Питание должно соответствовать принципу энергетического равновесия: сколько получено калорий с пищей, столько должно быть потрачено.

Нарушение этих принципов приводит к развитию избыточного веса и ожирения, увеличению риска развития хронических неинфекционных заболеваний.



## Правила здорового питания

Используйте в своем рационе **разнообразную пищу**. В ежедневном меню должны присутствовать продукты из разных пищевых групп (фрукты, овощи, ягоды, грибы, зерновые и бобовые культуры, мясо, рыба, птица, молочные продукты, яйца, орехи, жиры, масла, зелень).

**Питайтесь регулярно**, небольшими порциями, не реже четырех раз в день. Не делайте больших перерывов между приемами пищи. Ежедневное меню должно состоять из завтрака, обеда, полдника и ужина.

Старайтесь принимать пищу каждый день в **одно и то же время**, это благотворно влияет на работу желудочно-кишечного тракта. А вот от перекусов между основными приемами пищи лучше отказаться.

Постарайтесь ограничить потребление **соли**. Пусть ваши блюда лучше будут недосоленными, чем пересоленными. Вместо обычной соли используйте йодированную. Считается,

что морская соль более полезна, чем поваренная, т. к. она сохраняет в своем составе много полезных минералов. К тому же, морская соль более соленая, поэтому, при меньшем количестве соли вкус блюд не изменится, а организм получит меньше вреда.

Ограничьте потребление **сахара**. В некоторых случаях сахар можно заменить медом. Несколько ложек меда в день обеспечат организм витаминами и минералами, помогут предотвратить простудные заболевания и укрепят иммунитет. Но не кладите мед в горячий чай, так как при нагревании мед теряет часть своих полезных качеств.

В течение дня старайтесь **пить побольше чистой воды**. Вода просто необходима нашему организму, ведь он на 2/3 состоит из воды. Вода оказывает благотворное влияние на кожу, увлажняет ее изнутри, питает энергией, предотвращает

сухость. Кроме того, вода способствует выведению вредных токсинов из организма и необходима для нормального пищеварения. Оптимальным считается выпивать около 2-х литров чистой негазированной воды в сутки. Только не пейте много воды на ночь, а то рискуете проснуться с отеками.

Ешьте больше **овощей и фруктов**, ВОЗ рекомендует включать в рацион каждый день не меньше 400 грамм овощей, фруктов и ягод, в которых содержится много клетчатки и витаминов. Сырые овощи и фрукты повышают скорость обменных процессов в организме.

Употребляйте только **свежие продукты**. Лучше готовить еду небольшими порциями, чем сварить огромную кастрюлю на всю неделю. Пользы для здоровья от этого не будет. При долгом хранении пищи в ней начинаются процессы гниения и брожения. При покупке продуктов обязательно посмотрите, не истек ли срок годности.

## Обратите внимание

### По данным ВОЗ:

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.

Для Беларуси эта проблема тоже весьма актуальна — с 2010 года наша страна занимает "почетное" первое место среди государств СНГ по ожирению. Сегодня в Беларуси около 60,6% людей имеют избыточную массу тела.

## К сведению

По популярности в мире среди продуктов на первом месте находятся макароны, на втором и третьем — мясо и рис. На планете только 44% жителей при выборе продуктов питания руководствуются соображениями здоровья. Остальные 66% выбирают продукты, исходя из их стоимости