15 августа – День здорового питания

13.08.2021

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

Благодаря **правильному питанию** мы можем сохранить высокую работоспособность, умственную активность, бодрость и жизнерадостность. Оно является важным условием полноценной жизни, крепкого здоровья. Организм человека, который рационально питается, способен хорошо сопротивляться разнообразным заболеваниям. Актуальность проблемы питания связана с тем, что многие нарушения питания оказывают неблагоприятное воздействие на организм человека, увеличивая риск развития основных социально-значимых заболеваний. Так, с неправильным питанием связывают не менее 50% случаев сердечно-сосудистых заболеваний, около 40% случаев рака лёгких, ободочной и прямой кишки, почек, предстательной железы, мочевого пузыря у мужчин и около 60% случаев рака молочной железы, матки, почек, кишечника у женщин. Кроме того, результатом неправильного питания является ожирение и высокий риск развития на этом фоне сахарного диабета 2 типа. По данным статистики, он встречается у 35% - 50% лиц с повышенной массой тела.

Чтобы избежать неблагоприятных последствий для здоровья, связанных с неправильным питанием, придерживайтесь основных принципов правильного (здорового) питания:

- количество приемов пищи в течение дня не менее 4-5 раз (3 основных приема пищи и 2 дополнительные, представленные свежими фруктами и овощами, лучше в сыром виде), последний прием пищи - за 2,5-3 часа до сна;

- суточный рацион должен содержать достаточное количество белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ;

  - ограничьте потребление углеводов, прежде всего за счет простых (сахар, сладости);

- пить и использовать для приготовления пищи лучше всего бутилированную или фильтрованную дома воду;

- старайтесь избегать в одном блюде сочетаний: белковые продукты (мясо, птица, рыба, морепродукты) и продукты, богатые углеводами (крупы, хлеб, отруби, картофель, сладкие фрукты и ягоды);

- предпочтительно ограничить потребление соли до 5-7 г в сутки;

- особенно полезны овощи, содержащие пектин и клетчатку (капуста, кабачок, редис, томаты, огурцы, тыква, листовая зелень);

- овощи употребляйте сырыми, тушеными, вареными, приготовленными на пару и на гриле, мясо, птицу, рыбу запекайте, готовьте на пару, гриле, кожицу птицы и рыбы желательно в пищу не употреблять.

Питайтесь правильно и будьте здоровы!

*Материал подготовила инструктор-валеолог ГУ «Дятловский райЦГЭ» Наталья Ивановна Юреня*