***«Здоровая пища-каждый день»***

10.08.2021 г

Под таким названием с 10 по 20 августа проходит в области информационная акция, с целью повышения уровня информированности населения в вопросах правильного питания как составной части здорового образа жизни.

Питание-является одной из основной составляющей здорового образа жизни. От нашего питания зависит успеваемость наших детей в школе, работоспособность на работе. Для всего этого – здоровое питание.

Белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества, пищевые волокна – все это необходимо нам каждый день, чтобы жить. Причем в определенных количествах и соотношениях, через определенные промежутки времени. Но мы любим себя и, не задумываясь, нарушаем любые правила, чтобы побаловать себя: копчености, ветчины, жирные молочные продукты, торты, пирожные, десерты, сахар, шоколад, кофе. При чем без меры и никто не задумывается «Зачем мне столько? И куда мой организм все это распределит.

Переедание – основной путь к ожирению. Лишний вес – как один из факторов риска в развитии многих заболеваний, в том числе сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата, психического состояние нашего организма.

Если не соблюдать правильный режим питания, то может привести к заболеваниям желудочно-кишечного тракта. Постоянное употребление копченостей, жареных продуктов, особенно если масло для жарки используют неоднократно или сковорода не моется после каждого использования, может привести к развитию онкологических заболеваний органов пищеварения.

Поэтому, если вы хотите избежать проблем со здоровьем или устранить уже имеющиеся, вызванные неправильным питанием, то в первую очередь необходимо пересмотреть свой рацион. Теперь он у вас должен стать таким:

- Больше всего (или 40% от используемых продуктов) в вашем меню должно быть цельных круп, макаронов из твердых сортов пшеницы, хлеба с отрубями, картофеля; немного меньше (или 35%) овощи и фрукты и лучше, если они выращены в вашей местности., постарайтесь снизить употребление сладких, а значит и высококалорийных фруктов (бананы, виноград); около 20% от дневного рациона должна составлять белковая пища – рыба (лучше морская и жирная из-за содержания йода и омега-жирных кислот), постная свинина, говядина, индейка, курица, молочные продукты (творог, молоко, сметана, кефир, йогурты) с пониженным содержанием жира; и минимум, только 5%, в вашем питании могут присутствовать жиры (растительные и животные масла, причем 60% должны составлять растительные масла) и легкоусвояемые углеводы (кондитерские изделия, сладости, десерты, шоколад, сахар, сдоба).

Овощи и фрукты богаты клетчаткой и пищевыми волокнами, поэтому они должны быть на вашем столе круглый год в соответствии с вашими вкусами.

Вот только режим питания должен соблюдаться независимо от них. Он может быть 4-х разовым и распределение пищи по объему должно быть примерно таким: завтрак – 25% суточного рациона, II завтрак – 15% суточного рациона, обед – 50% суточного рациона, ужин – 10% суточного рациона.

Завтрак и ужин должны быть обязательны, но в рекомендуемых объемах. Между приемами пищи можно съесть фрукт, выпить несладкий чай, минеральной воды без газа.

Замените в своем рационе кофе и черный чай на фруктовый или травяной, сахар на мед, хлеб на хлебцы, консервированные овощи на свежие – сделайте первый шаг к здоровому питанию.

Вы едите для того, чтобы жить, а не живете для того, чтобы есть!

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