

## Правила здорового питания



Питание является одним из ключевых факторов, определяющих здоровье населения, трудоспособность и устойчивость организма к воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды. Несбалансированный рацион приводит к развитию сердечно-сосудистых заболеваний, ожирения, сахарного диабета второго типа и дефициту жизненно

важных микронутриентов.

### 1. Энергетическое равновесие

Главное правило здорового питания — соответствие энергетической ценности рациона энергозатратам организма. Количество потребляемых калорий должно покрывать расходы на основной обмен и физическую активность. Систематическое превышение калорийности ведет к накоплению жировой ткани, в то время как дефицит энергии — к истощению и снижению иммунитета.

### 2. Химический баланс и разнообразие

Суточный рацион должен обеспечивать поступление около 70 основных нутриентов. Для этого необходимо ежедневно употреблять продукты из всех групп:

- Злаковые (хлеб, крупы, макароны): предпочтение следует отдавать продуктам из цельного зерна, богатым клетчаткой и витаминами группы В.
- Овощи и фрукты: не менее 400 г в день. Это основной источник витаминов, минеральных солей и пищевых волокон, необходимых для нормальной перистальтики кишечника и выведения токсинов.
- Белковые продукты: мясо, птица, рыба, яйца, бобовые. Рыбу рекомендуется включать в меню не реже 2 раз в неделю как источник омега-3 жирных кислот.
- Молочные продукты: являются главным источником легкоусвояемого кальция. Выбирайте продукты с нормальной или пониженной жирностью, без добавленного сахара.

### 3. Режим питания

Важно не только то, ЧТО мы едим, но и КАК мы это делаем. Соблюдение режима способствует своевременной выработке пищеварительных соков и лучшему усвоению пищи.

Дробность: рекомендуется 4–5-разовое питание (завтрак, второй завтрак, обед, полдник, ужин) с интервалами не более 4–4,5 часов.

Распределение калорий: наиболее калорийным должен быть обед (до 35–40% суточной нормы). Ужинать следует не позднее, чем за 2–3 часа до сна,

отдавая предпочтение легкоусвояемым продуктам (овощи, кисломолочная продукция, рыба).

#### **4. Ограничение потребления отдельных веществ**

В целях профилактики алиментарно-зависимых заболеваний необходимо строго контролировать поступление следующих компонентов:

Соль: учитывайте не только соль, добавляемую при приготовлении, но и скрытую соль в соусах, колбасных изделиях и полуфабрикатах. Избыток натрия приводит к повышению артериального давления.

Сахар: добавленный сахар не должен превышать 10% от общей калорийности. Это касается не только чистого сахара, но и сладких напитков, кондитерских изделий, магазинных соков.

Трансжиры: максимально исключите продукты, содержащие гидрогенизированные масла (маргарин, кулинарный жир). К ним относятся большинство кондитерских изделий промышленного производства, фастфуд, спреды.

#### **5. Гигиена и безопасность**

Здоровое питание немыслимо без соблюдения санитарных норм при приготовлении пищи:

1. Тщательно мойте руки перед едой и приготовлением пищи.
2. Соблюдайте товарное соседство в холодильнике (сырое мясо/рыба — отдельно от готовых продуктов).
3. Подвергайте продукты достаточной термической обработке.
4. Обращайте внимание на сроки годности и условия хранения, указанные на упаковке.
5. Отдавайте предпочтение приготовлению на пару, варке, тушению или запеканию. Жарка во фритюре увеличивает калорийность блюда и может приводить к образованию вредных веществ.

Помните: формирование привычки к здоровому питанию начинается с планирования меню и осознанного выбора продуктов в магазине. Берегите себя и будьте здоровы!

*Материал подготовил помощник врача-гигиениста санитарно-эпидемиологического отдела Радиевская О.Ю.*