Автор: В.Кохановская, зав. отделом общественного здоровья ГУ «Речицкий ЗЦГЭ»

Сделайте один из первых шагов навстречу своему здоровью.

Начните правильно питаться и ваш организм отблагодарит вас!

Ежегодно в Республике Беларусь проходит День здорового питания.

Правильное питание – залог слаженной работы всего организма, а значит – основа здоровья человека.

Правильно составленный рацион препятствует появлению и прогрессированию избыточной массы тела, нарушений липидного состава крови, артериальной гипертензии, нарушения моторики желудочно-кишечного тракта, которые являются факторами риска возникновения множества болезней.

По данным Всемирной организации здравоохранения, 80 % всех заболеваний связаны с неправильным питанием, а людей с избыточным весом становиться всё больше.

Поэтому необходимо помнить об основных принципах здорового питания.

- **Энергетическая калорийность** питания должна соответствовать энергетическим затратам организма. Если с пищей поступает избыточное количество энергии (калорий), то все, что не израсходовалось, откладывается в виде жировой ткани и приводит к избыточной массе тела, а если с пищей поступает меньше энергии, то организм расходует собственные запасы в виде жира и гликогена, что в дальнейшем приводит к уменьшению веса. Стоит помнить о том, что при длительном голодании или недостаточном питании начинают расходоваться также белки, которые являются строительным материалом организма, что в дальнейшем приводит к дистрофии мышц. Вот поэтому так важен энергетический баланс в питании.
- **Максимальное разнообразие** ежедневного рациона. В пище содержатся все необходимые человеку элементы (белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, витамины). Все они одинаково важны. Однако в природе нет универсального продукта, в котором содержались бы абсолютно все питательные вещества. Поэтому только разнообразная пища может подержать здоровье человека, и наоборот, однообразная – привести к функциональным расстройствам.
- **Соблюдение оптимального режима** в употреблении пищевых продуктов. Прием пищи должен быть в одно и то же время, три основных приема пищи и два перекуса. Интервалы между приемами пищи не менее 3 и не более 5 часов, между ужином и началом сна 3-4 часа.

Формируя свой рацион, соблюдайте следующие правила:

1. Здоровое сбалансированное питание основывается на разнообразных продуктах преимущественно растительного, а не животного происхождения.

2. Разнообразные овощи и фрукты нужно употреблять несколько раз в день (около 500 граммов).

3. Кисломолочные продукты с содержанием жира до 5% и низким содержанием соли (кефир, творог, сыр, йогурт) необходимы в ежедневном рационе.

4. Заменить мясо и мясные продукты с высоким содержанием жира на бобовые, рыбу, птицу, яйца и постные сорта мяса.

5. Ограничить потребление сахара, сладостей, кондитерских изделий.

6. Общее потребление соли, с учетом соли, содержащейся в продуктах промышленной переработки, консервированных и других продуктах, не должно превышать одной ложки в день (до 5 гр).

В рамках проведения Дня здорового питания будут работать «прямые» телефонные линии:

– **12 августа с 10:00 до 11:00** по телефону **9-90-85** на вопросы, касающиеся качества пищевых продуктов ответит заместитель главного государственного санитарного врача Речицкого района Тимошук Ольга Борисовна;

– **12 августа с 11:00 до 12:00** по телефону **6-45-80** на вопросы здорового питания ответит заведующий отделом общественного здоровья ГУ «Речицкий ЗЦГЭ» Кохановская Виктория Сергеевна.