

Автор: *отдел общественного здоровья ГУ "Речицкий ЗЦГЭ"*



Здоровое питание — это питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее укреплению его здоровья и профилактике заболеваний. Соблюдение правил здорового питания в сочетании с регулярными умеренными физическими упражнениями сокращает риск хронических заболеваний и расстройств, таких как ожирение, диабет, сердечно-сосудистые заболевания, повышенное давление. Разумеется, состав идеального рациона человека зависит от рода деятельности, образа жизни и места проживания, однако существуют более или менее универсальные рекомендации:

1. Для того чтобы рацион был полноценным и сбалансированным, необходимо потреблять разнообразные продукты, содержащие питательные вещества, микроэлементы, витамины.
2. Овощи и фрукты — обязательный компонент дневного рациона. В день вам необходимо съедать не менее 500 грамм овощей и фруктов. Особенно полезны зеленые и листовые овощи — шпинат, брокколи, салат, зелень, огурцы, брюссельская капуста.
3. Каждый день необходимо употреблять молочные продукты — это ценный источник кальция.
4. Жирное мясо замените на рыбу, птицу, яйца, бобовые или постное мясо.
5. Вместо жареной на масле пищи предпочтите вареную или запеченную. Откажитесь от маргаринов и рафинированных масел — в них больше вредных веществ, чем полезных.
6. Ограничьте употребление быстрых углеводов и сахаров — они не имеют никакой питательной ценности: все, что они дают организму — быстрая энергия, кариес и дисбаланс в обмене веществ. Помните, что доля быстрых углеводов по нормам рационального питания составляет всего лишь 5% общей суточной калорийности (это всего 150-200 ккал в сутки).
7. Пейте воду. Для взрослого человека (не спортсмена) суточная норма воды — 2 литра, для спортсмена — 3-3,5 литров. Вода необходима для всех химических реакций в организме, без нее вы просто не сможете жить.
8. Откажитесь от употребления соленых, копченых и консервированных продуктов, научитесь есть слабосоленую пищу.

Обязательно включайте в свой рацион полезную пищу, снижайте потребление вредной еды. И тогда вы уже через несколько дней почувствуете себя лучше, а через несколько недель отметите не только хорошее самочувствие, но и улучшения во внешнем виде.

Соблюдение этих рекомендаций здорового питания под силу каждому. Питайтесь правильно и будьте здоровы!!!