

Автор: А. Песенко, инструктор-валеолог отделения общественного здоровья ГУ
«Речицкий ЗЦГЭ»



Международный день здорового питания отмечается 16 октября. Цель этого дня – привлечь внимание общественности к современным проблемам питания в обществе.

Питание – один из наиболее важных аспектов здорового образа жизни. В организме человека нет практически ни одного органа и системы, нормальная жизнедеятельность которых не зависела бы от питания.

Здоровое питание играет важную роль в нашей жизни, оно помогает поддерживать нормальный вес, укрепляет иммунную систему, предотвращает развитие различных заболеваний и повышает продуктивность.

Рассмотрим основные принципы правильного питания:

- **Кратность приема пищи и режим.** Рекомендуется есть несколько раз в день, не менее 4-5 раз, но небольшими порциями и в одно и то же время.
- **Разнообразие.** Питание должно быть разнообразным и полноценным. Человеческому организму для нормального функционирования необходимо большое количество органических и минеральных веществ, и они обязательно должны присутствовать в вашем рационе.
- **Энергетический баланс.** Человеку просто необходим запас энергии, еда должна восполнять наши энергетические потери. Изучите таблицу калорийности продуктов, и подсчитайте свои энерготраты за день, чтобы ваш расход энергии соответствовал вашему энергопотреблению.
- **Не забывайте про завтрак.** Он должен быть полноценным, например: молочная каша, вареное яйцо или омлет.
- **Сладкое - не значит полезное.** Любителям сладкого советуем не злоупотреблять тортами и пирожными, отказаться от сахара-рафинада и сладких напитков. Полезнее будет свежий творог с фруктами или ягодами, мармелад, мед.
- **Фрукты и овощи необходимы.** Это одна из основ правильного питания. Они

обязательно должны присутствовать в вашем рационе. В них содержатся необходимые нашему организму пищевые волокна и витамины.

- **Жирные продукты и масло очень важны для здоровья.** Дефицит жиров может привести к очень неприятным последствиям. От наличия жира в нашем организме зависит обмен веществ, гормональная система, построение тканей, так называемые жирорастворимые витамины усваиваются только вместе с жирами. Важно, чтобы продукты – источники жиров — были качественными и разнообразными (например: подсолнечное и оливковое масло, рыба, яйца, грецкие орехи).

- **Повседневный питьевой режим.** Известно, что в сутки необходимо выпивать 1,5-2 литра воды, часть жидкости поступает в организм с жидкой пищей. Но не стоит вливать воду в себя насильно, все же, стоит ориентироваться на потребность организма.

Помните, что ваше питание – это ваше топливо, поэтому старайтесь выбирать качественные продукты, богатые питательными веществами, и поддерживать баланс в своем рационе.

В рамках проведения Международного дня здорового питания **16 октября** будут работать «прямые» телефонные линии:

– **с 10:00 до 11:00** по телефону **6-45-80** на вопросы здорового питания ответит заведующий отделением общественного здоровья ГУ «Речицкий ЗЦГЭ»

Кохановская Виктория Сергеевна

;

– **с 11:00 до 12:00** по телефону **9-90-85** на вопросы, касающиеся качества пищевых продуктов ответит заместитель главного врача ГУ «Речицкий ЗЦГЭ»

Тимошук Ольга Борисовна

.