

Автор: А.П. Захарова, зав. отделом общественного здоровья



**«Мы едим, чтобы жить, но живём не для того, чтобы есть».**

Все знают, что наше здоровье напрямую зависит от нашего образа жизни и от того как мы питаемся и что именно мы едим. **Здоровый образ жизни** - это в первую очередь, правильное и здоровое питание. За последнее десятилетие повысились темпы изменений в рационе питания и образе жизни населения. Это оказало значительное влияние на качество рациона и на здоровье населения Беларуси.

Особенно вызывает опасения наметившаяся в последние годы тенденция к снижению физической активности населения, ведению малоподвижного образа жизни, вызванная в частности наличием автотранспорта, использованием бытовых приборов, позволяющих снизить трудоемкость работы на дому, свертыванием рабочих мест, требующих ручного физического труда, и досугом, который преимущественно представляет собой времяпрепровождение, не связанное с физической активностью.

Вследствие вышеперечисленных изменений в образе жизни и рационе питания населения существенно возрастает риск развития неинфекционных болезней, таких как заболевания сердечно-сосудистой системы, артериальная гипертензия, инсульты, сахарный диабет, ожирение. Все это является причинами нетрудоспособности и преждевременной смертности населения.

Чтобы избежать неблагоприятных последствий, связанных с неправильным рационом питания, необходимо придерживаться простых **принципов здорового питания**, определенных Всемирной организацией здравоохранения:

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). Необходимо отдавать предпочтение продуктам «местного» производства.
  
3. Молоко и молочные продукты с низким содержанием жира и соли (кефир, кислое молоко, сыр, йогурт) необходимы в ежедневном рационе.
  
4. Заменить мясо и мясные продукты с высоким содержанием жира на бобовые, рыбу, птицу, яйца или постные сорта мяса. Порции мяса, рыбы или птицы должны быть небольшими.
  
5. Контролировать поступление жира с пищей (не более 30% от суточной калорийности) и заменить животный жир на жир растительных масел.
  
6. Ограничить потребление сахара: сладостей, кондитерских изделий.
  
7. Общее потребление соли, с учетом соли, содержащейся в хлебе, консервированных и других продуктах, не должно превышать одной чайной ложки в день. Рекомендуется использовать йодированную соль.
  
8. Чтобы поддерживать массу тела в рекомендуемых пределах, необходима ежедневная умеренная физическая нагрузка.
  
9. Приготовление пищи на пару, варка, запекание или обработка в микроволновой печи уменьшает количество жира в готовых блюдах. Следует избегать многократного разогрева пищи, так как в ней не только разрушается часть витаминов и других важных веществ, но и образуются новые, чаще токсические компоненты, провоцирующие заболевания кишечника и печени. В процессе приготовления не следует переваривать и пережаривать пищу. Лучше, если овощи (за исключением картофеля и свеклы) будут вариться или тушиться 5-10 мин. Это сохранит в них питательные и биологически активные вещества.

Соблюдайте три основных правила здорового питания – питайтесь разнообразно, регулярно и умеренно!

**В рамках проведения Дня здорового питания в Речицком районе будет организована «прямая» телефонная линия:**

- с заведующим отделением гигиены питания ГУ «Речицкий ЗЦГЭ» Дубровской Анастасией Александровной 18.08.2016 г. по телефону

2 - 06 – 58 с 10.00 до 12.00;