Автор: Отдел общественного здоровья ГУ «Речицкий ЗЦГЭ»

Здоровое питание – это часть здорового образа жизни. Основные принципы здорового питания должны закладываться с раннего детства, когда формируются основные физиологические, метаболические, иммунологические механизмы, определяющие здоровье человека на протяжении всей его последующей жизни.

В Республике Беларусь и многих других странах мира 15 августа проводится День здорового питания. 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.).

Сделайте один из первых шагов навстречу своему здоровью. Начните правильно питаться, и ваш организм отблагодарит вас!