

# **16 октября - Международный день здорового питания**



**16 октября** во всем мире отмечается День здорового питания. Питание - один из наиболее важных аспектов здорового образа жизни: от него зависит нормальная жизнедеятельность практически всех органов и систем в организме человека. Научно доказана связь между питанием и развитием основных хронических неинфекционных заболеваний, в том числе сердечно-сосудистых и некоторых онкологических, которые являются двумя ведущими причинами преждевременной смертности в мире и в России. Кроме того, последние исследования свидетельствуют о том, что люди с избыточной массой тела подвержены тяжелому течению новой коронавирусной инфекции.



**Рацион питания современного человека крайне несбалансирован. По данным Всемирной организации здравоохранения, человечество переедает крахмалосодержащих продуктов (хлеба, картофеля) на 10%, сахара - на 30-35%; недоедает мяса - на 25%, молока - на 30%, овощей и фруктов - на 45-50%.**

**Не лучшим образом питаются и россияне. По данным исследований ученых и Роспотребнадзора, в нашем рационе недостаточно растительных и животных белков, полезных пищевых волокон, микронутриентов (витаминов и минералов), зато переизбыток жиров, особенно жиров животного происхождения, холестерина, сахарозы. Многие злоупотребляют поваренной солью: при норме 5 г в день у женщин этот уровень превышен почти в 2 раза, а у мужчин еще больше. Несбалансированный рацион питания способствует появлению избыточного веса и ожирения. В России избыточная масса тела**



% женщ



## 12 принципов правильного питания

**1. Частота.** Одно из главных правил правильного питания - необходимо есть несколько раз в день, желательно, не менее 3-5 раз, но небольшими порциями и в одно и то же время.

**2. Разнообразие.** Питание должно быть разнообразным и не слишком экстравагантным. Количество жирной, жареной, острой и кислой пищи придется ограничить. Человеческому организму для нормального функционирования нужно огромное количество органических и минеральных веществ, и они обязательно должны присутствовать в вашем рационе.

**3. Постепенность.** Сразу отказаться от привычного режима питания сложно, поэтому включайте «здоровые» продукты в свой рацион постепенно. Купите себе или подарите своей девушке (жене, маме, бабушке, соседу) пароварку. Она сохранит все полезные вещества, содержащиеся в продуктах, и при этом оградит вас от жиров. Также следует сократить потребление соли и сахара.

**4. Сбалансированность.** Рацион должен восполнять энергетические потребности организма и обеспечивать затраты энергии.



**5. Завтрак обязателен.** Он должен быть полноценным и разнообразным, кофе и бутербродов с сыром явно недостаточно. Наилучший вариант – вернуться в детство к овсянке или гречке. Что кому по вкусу. Если с утра времени нет, да и некому готовить, можно перекусить бананом, яблоком или йогуртом. Хорошо съесть яйцо всмятку или омлет и вместо кофе выпить чашку свежесваренного чая (лучше зеленого и, разумеется, без сахара).

**6. Питайтесь по графику.** На работу/на учебу можно захватить пшеничный хлебец, батончик с мюсли, смесь сухофруктов с орехами, яблоко или кусочек сыра. Все это поможет продержаться до обеда в хорошем расположении духа. Тем, кто работает в ночную смену, от приема пищи отказываться нельзя, при этом обязательно надо съесть что-нибудь сладкое (глюкоза поможет организму справиться со стрессовой ситуацией и подпитает засыпающую нервную систему).

**7. Разбавляйте рацион.** Во время обеда и ужина не забывайте о густых супах, они способствуют лучшему пищеварению и не перегружают желудок. Количество алкоголя необходимо сократить. Пейте сок, чай или минеральную воду без газа. А вот любую газировку, особенно сладкую, лучше исключить. Меньше сладостей, ПЮБАЯ газировка негативна для здоровья.



о-

**8. Сладкое - не значит полезное.** Любителям сладкого посоветуем не злоупотреблять тортами и пирожными с кремом, большим количеством шоколада. Полезен, например, свежий творог с фруктами или ягодами, мармелад, мед. Десерты, кстати, вопреки устоявшемуся мнению, лучше съесть перед основным приемом пищи – это поможет понизить аппетит и уберечь от переедания. Фрукты, съеденные в конце плотного обеда или ужина, слишком долго перевариваются и теряют все полезные вещества. Лучше баловать себя яблоком, апельсином или бананом между приемами пищи или прямо перед едой.

**9. Не забудьте о генах.** Подбирая продукты, попробуйте углубиться в генеалогию своей семьи. Например, если ваши предки с Севера, то рыба и мясные блюда приветствуются в вашей системе питания, а вот экзотическими фруктам вход заказан. Возможно, гены еще не успели

Что, впрочем, не мешает вам поставить



**10. Фрукты и овощи необходимы.** Это одна из основ правильного питания. Они обязательно должны присутствовать в вашем рационе. В них содержатся столь необходимые нашему организму пищевые волокна и витамины. Недостаток фруктов в рационе может стать причиной усиленной жажды (приходится много пить, повышается нагрузка на сердце и почки) и необходимости принимать «баночные» витамины, которые значительно отличаются от природных аналогов. Но не стоит питаться целыми днями одними фруктами и салатами, поскольку это ведет к расстройству желудка и другим проблемам, связанным с процессом пищеварения.

**11. Дозируйте жиры.** Не отказывайтесь от пищи, содержащей жиры, но давайте предпочтение жирам растительного происхождения.

**12. Самое главное - соблюдайте умеренность во всем.** Здоровье – в ваших руках, вернее, в вашей тарелке здорового питания!

