

16 октября- МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕНЬ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ



16 октября в Республике Беларусь проводится Международный День здорового питания. Этот день призывает каждого человека задуматься о своем ежедневном рационе и сделать осознанный выбор в пользу более здорового питания. Ведь питание – это 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 во всем мире.

Рацион питания современного человека крайне несбалансирован. В нашем рационе как правило недостаточно растительных и животных белков, полезных пищевых волокон, витаминов и минералов и при этом переизбыток жиров животного происхождения и сахарозы. Многие злоупотребляют и поваренной солью при норме 5 г в день (неполная чайная ложка).

Несбалансированный рацион питания способствует появлению избыточного веса и ожирения. Но при этом помните! Правильное питание – не диета!

10 принципов правильного питания

1. Частота. Одно из главных правил правильного питания – есть несколько раз в день, не менее 3-5 раз, но небольшими порциями.
2. Разнообразие. Питание должно быть разнообразным и не слишком экстравагантным. Количество жирной, жареной, острой и кислой пищи рекомендуется ограничить.

3. Энергетический баланс. Еда должна восполнять энергетические затраты человека. Изучите таблицу калорийности продуктов и посчитайте свои энергозатраты за день.
4. Завтрак обязателен. Он должен быть полноценным и разнообразным, кофе и бутербродов с сыром явно недостаточно. Наилучший вариант – каша. Если с утра времени нет – можно перекусить бананом, яблоком или йогуртом. Хорошо съесть яйцо всмятку или омлет и вместо кофе выпить чашку свежесваренного чая без сахара.
5. Перекусывайте. На работу или учебу можно захватить зерновой 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).
6. 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 нужно исключить.
7. Сладкое – не значит полезное. Любителям сладкого лучше 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.
8. 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. Но не стоит питаться целыми днями одними фруктами и салатами, поскольку это ведет к расстройству желудка и другим проблемам, связанным с процессом пищеварения.
9. Дозируйте жиры. Не отказывайтесь от пищи, содержащей жиры, но давайте предпочтение жирам растительного происхождения.
10. Самое главное — соблюдайте умеренность во всем. Здоровье – в вашей тарелке здорового питания.

Врач по медицинской профилактике
УЗ «Шкловский райЦГЭ»

Татьяна Полякова