18 августа - День здорового питания



Не секрет, что здоровье человека зависит от многих факторов. Таких как экология, наследственность, образ жизни, но самое главное это конечно же питание. И от того **насколько оно правильно и сбалансировано зависит то, как вы выглядите и как чувствуете себя.** По результатам исследования, проводимого Минздравом совместно с ВОЗ избыточная масса тела имеется у 60 % населения Республики Беларусь, а более 25 % населения страдают ожирением.

Правильно составленный рацион препятствует появлению и прогрессированию избыточной массы тела, нарушению липидного состава крови, артериальной гипертензии, нарушению моторики желудочно-кишечного тракта, которые являются факторами риска возникновения множества заболеваний.

Питание обеспечивает жизнедеятельность организма, повышает его сопротивляемость к инфекциям и предотвращает развитие многих заболеваний. Правильное разнообразное питание – залог слаженной работы всего организма, а значит – основа здоровья человека.

**Принципы здорового питания**

►  Энергетическое равновесие (энергетическая ценность рациона должна соответствовать энергозатратам организма).

►  Сбалансированность рациона по содержанию основных пищевых веществ (оптимальное соотношение белков, жиров и углеводов - 1:1:4 соответственно, а также содержание достаточного количества витаминов и минеральных веществ).

►  Низкое содержание жиров и оптимальное соотношение продуктов, содержащих насыщенные и ненасыщенные жирные кислоты.

►  Снижение потребления поваренной соли до 5 г в сутки.

►  Ограничение в рационе простых углеводов (сахаров).

►  Регулярное употребление овощей и фруктов.

►  Использование в пищу цельнозерновых продуктов.

**Полезные привычки в питании**

►  Придерживайтесь режима питания. Рациональным является 4 - х разовый прием пищи: первый завтрак - 25% суточного рациона, второй завтрак - сравнительно легкий (15%), обед довольно сытный (50%), ужин - легкий, не обременяющий желудок (10%). Во время перекусов можно съесть один фрукт, овощ, горсть ягод, пару-тройку орехов или выпить стакан кефира.

►  Научитесь кушать медленно, тщательно пережевывая пищу - это поможет вам съесть меньше, т.к. чувство насыщения приходит постепенно, а главное - вы значительно облегчите работу органов пищеварения по усвоению пищи. Не пейте воду во время еды! Она разбавит желудочный сок и замедлит процесс пищеварения. Правильнее пить воду перед едой, она "разбудит" желудок и заставит его активнее переваривать пищу. Всего ежедневно нужно выпивать 1,5-3 литра воды.

►  При выборе способа приготовления пищи отдавайте предпочтение отвариванию, приготовлению на пару, запеканию.

►  Употребляйте в пищу натуральные продукты, которые содержат незначительное количество соли и гораздо полезнее (а не гастрономические – колбасу, пельмени).

►  Сократите употребление соли! В обычных продуктах питания соли вполне достаточно для поддержания жизнедеятельности организма. Досаливание приводит к повышенной жажде, задержке излишней воды тканями организма и соответственно повышению артериального давления и отложению солей.

►  Выбирайте нежирные сорта мяса: телятину, индейку, курицу.

►  При выборе рыбы отдавайте предпочтение морской и океанической глубоководной рыбе, богатых соединениями йода.

►  Не забывайте включать в свой рацион кисломолочные продукты, употребление которых насыщает наш организм витаминами группы В, уничтожает гнилостную микрофлору кишечника, способствует продлению молодости.

►  Сахар замените мёдом, т.к. в мёде много фруктозы, на усвоение которой не требуется инсулин, тем самым вы защитите себя от возможного развития сахарного диабета.

**Помните! Мы едим, чтобы жить, а живём не для того, чтобы есть!**

Рецько Ж. Ч. --гастроэнтеролог