

16 августа – День здорового питания

Здоровье человека определяется правильным функционированием всех систем организма, способствующим гармоничному развитию личности, достижению активного долголетия, Составной частью здоровья и здорового образа жизни является правильное питание.

Сбалансированное и разнообразное питание, состоящее из широкого ассортимента питательных и вкусных продуктов, добавляет годы жизни и жизнь годам.

Неправильное, несбалансированное и некачественное питание истощает организм, что сказывается на здоровье человека, его иммунитете. При недостаточном питании организм расходует имеющиеся запасы пищевых веществ, что может привести к ослаблению организма, его неспособности сопротивляться заболеваниям, исхуданию или анорексии. Наоборот, излишнее поступление калорий, которые организм не успевает израсходовать, накапливаются в организме человека в виде жира. А это, в свою очередь, приводит к ожирению и сопутствующим заболеваниям, включая сердечно-сосудистые заболевания, диабет 2 типа и некоторые виды рака.

Кроме того, последние медицинские исследования свидетельствуют о том, что люди с избыточной массой тела подвержены значительно более тяжелому течению коронавирусной инфекции.

В связи с этим значимость здорового, сбалансированного питания, с использованием качественных и безопасных продуктов, увеличилась в разы. Здоровое питание перестало быть просто модной темой, превратившись в требование времени.

Принципы здорового питания должны закладываться с самого детства и поддерживаться на протяжении всей жизни.

Всемирной организацией здравоохранения для обеспечения здорового образа жизни даны рекомендации к здоровому питанию, некоторые из них: суточный рацион должен содержать достаточное количество белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ. Количество белка в рационе должно соответствовать физиологической потребности для различных групп населения, для взрослого человека (в зависимости от пола, возраста, размеров энерготрат, состояния организма) – от 60г до 100г (в сутки), причем на долю белка животного происхождения должно приходиться не менее 60% (обязательное присутствие в рационе постного мяса, рыбы, яиц, молока и кисломолочных продуктов). Оптимальное количество жиров – от 70 г до 140 г в сутки, из них 30-35% жиров должно приходиться на растительные жиры. Количество углеводов – от 260 г до 500 г в сутки. Желательно ограничить употребление простых углеводов (сахар, сладости), выбирать продукты с низким содержанием сахара, уменьшить частоту употребления сладких напитков и сладостей.

Особенно полезны овощи, содержащие пектин и клетчатку. Они создают чувство насыщения, регулируют функцию кишечника, выводят

шлаки. Желательно отдавать предпочтение местным овощам и фруктам: капуста, кабачок, редис, томаты, огурцы, тыква, листовая зелень, яблоки, груши и др. Овощи можно употреблять сырыми, тушеными, вареными, приготовленными на пару и на гриле. Свежие овощи предпочтительнее употреблять с растительным маслом.

Ограничить потребление соли до 5г в сутки и помнить, что около 80% соли, которую человек потребляет ежедневно, приходится на так называемую «скрытую соль» (в том числе содержащуюся в хлебе, молоке, колбасах, сосисках, копченостях, сырах, консервах, пресервах, соленьях и множестве других продуктов!).

Количество приемов пищи в течение дня не менее 4-5 раз (3 основных приема пищи и 2 дополнительные, представленные свежими фруктами и овощами, лучше в сыром виде).

Интервалы между приемами пищи не должны превышать 3,5-4 часа.

Умеренность в еде. Приучить себя не наедаться досыта, а вставать из-за стола с желанием еще немного поесть. Лучше недоесть, чем переест.

Постоянное соблюдение основных принципов поможет не допустить нездоровый набор веса и снизит риски развития сердечно-сосудистых заболеваний, артериальной гипертонии, инсульта, сахарного диабета.

ГУ «Витебский областной центр гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья» призывает каждого человека задуматься о своем здоровье и рационе, делать осознанный выбор каждый день, чтобы здоровое питание стало неотъемлемой частью бытовых традиций, – образом жизни для каждого белоруса. Будьте здоровы!

Врач-гигиенист,
Заведующий отделением гигиены питания
ГУ Витебский областной центр
гигиены, эпидемиологии и
общественного здоровья

Людмила Юрьевна Титорович