



Единый день здоровья

16 августа 2018 года

День здорового питания



Рациональное, сбалансированное питание является одним из неотъемлемых компонентов здорового образа жизни, обеспечивающего сохранение

здоровья, высокую работоспособность, являющегося важнейшим фактором профилактики заболеваний.

Интерес к вопросам питания повысился в связи с реализацией государственной программы «Здоровье народа и демографическая безопасность Республики Беларусь» на 2016-2020 годы в части выполнения подпрограммы «Профилактика и контроль неинфекционных заболеваний», риск развития которых

напрямую связан с неправильным или нерациональным питанием. К этим заболеваниям относятся болезни сердца и сосудов, сахарный диабет, раковые заболевания различной локализации, болезни органов пищеварения и другие.

Поэтому целью всех проводимых мероприятий в рамках дня здорового питания является повышение уровня информированности населения в вопросах рационального питания и культуры питания.

Принципы рационального питания

Соблюдение равновесия между поступающей с пищей энергией и энергетическими затратами организма. Чем больше человек двигается, работает, тем больше калорий он расходует и тем более калорийным может быть рацион его питания и наборот. Умеренность в еде является залогом сохранения здоровья и красоты.

Калорийность рациона у людей умственного труда должна составлять примерно 1800-2000 ккал., у лиц лёгкого физического труда – 2100-2200 ккал. При средних физических нагрузках калорийность рациона можно увеличить до 2200-2600 ккал., при тяжёлом физическом труде и высокой физической активности – до 2900-3100 ккал.

Разнообразие рациона. Чтобы получить весь набор минеральных ве-

ществ, витаминов и других биологически активных компонентов питания, необходимо использовать около ста видов растительных продуктов в количестве не менее 5 порций овощей и фруктов/ягод в день.

Соблюдение режима питания. С 7 до 9 часов утра наиболее благоприятный период для первого приёма пищи. Примерно в 11.00 желателен второй завтрак, чтобы обеспечить активно работающий мозг дополнительным количеством питательных веществ. Обедать лучше с 13 до 15 часов. В это время активно работают все органы пищеварения. Полдник в 16.00 помогает отчасти разгрузить ужин. С 18 до 19 часов самое благоприятное время для ужина.

Профилактическая направлен-

ность питания. Правильно построенный рацион может предупредить развитие многих заболеваний.

Для нормальной работы организма необходимо уменьшить потребление животных жиров (1 вид животного жира в день в количестве 30 гр.) и обязательно употреблять нерафинированные растительные масла не менее 2-х столовых ложек в день.

Количество сахара необходимо сократить до 30-50 гр. в день или отказаться от него вообще. Избыток сахара приводит к нарушению углеводного обмена и к активному размножению гнилостной и бродильной микрофлоры в кишечнике, способствует образованию свободных радикалов, что ускоряет старение органов и тканей.

Обратите внимание:

По данным ВОЗ:

более 60 % всех причин смертности напрямую связаны с предотвратимыми нарушениями в питании:

сердечно-сосудистых (каждая вторая смерть – сердечно-сосудистая патология);

рака (75-80 % вредных экологических факторов попадает в организм с пищевыми продуктами и водой);

остеопороза (страдает почти каждый человек старше 50 лет);

сахарный диабет 2 типа (заболевание постоянно растёт и молодеет);

дефицит витаминов и микроэлементов (страдает около 5 млрд. человек)

К сведению

В Республике Беларусь по данным STEPS исследования:

2/3 населения потребляют меньше пяти порций фруктов и овощей ежедневно;

среднее суточное потребление фруктов и овощей составило 3,8 порции;

женщины употребляют больше овощей и фруктов (4,2 порции в день), чем мужчины (3,4);

в среднем респонденты употребляют 10,6 граммов поваренной соли в день, мужчины - 12,4 г/день, женщины - 9 г/день;

88,9 % используют для приготовления пищи в домашних условиях растительное масло; 3,6 % – свиной жир; 1,2 % – сливочное масло; 0,5 % – маргарин;

4,7 % не используют для приготовления пищи растительных и животных жиров