

16 октября - Международный день здорового питания

Питание является одним из наиболее важных аспектов здорового образа жизни человека, а полезная еда способствует сохранению здоровья и поддержанию хорошей физической и умственной работоспособности. Во всем мире 16 октября отмечается Всемирный день здорового питания.

Здоровое питание - это такое питание, которое обеспечивает рост, оптимальное развитие, полноценную жизнедеятельность, способствует укреплению здоровья и профилактике неинфекционных заболеваний (НИЗ), включая диабет, сердечно-сосудистые заболевания, инсульт и рак. Здоровое питание на протяжении всей жизни является важнейшим элементом сохранения и укрепления здоровья нынешних и будущих поколений, а также, неперенным условием достижения активного долголетия.



Сегодня люди потребляют избыточное количество продуктов с высоким содержанием калорий, жиров, свободных сахаров и соли, и в то же время, очень мало фруктов, овощей и других видов клетчатки, таких как цельные злаки.

Точный состав здорового питания зависит от индивидуальных особенностей организма человека (возраст, пол, образ жизни, степень физической активности и т.д.).

Принципы здорового питания:

1. Энергетическое равновесие.
2. Сбалансированность питания по содержанию основных пищевых веществ.
3. Низкое содержание жира с оптимальным соотношением насыщенных и ненасыщенных жиров.
4. Снижение потребления поваренной соли.
5. Ограничение в рационе простых углеводов (сахаров).
6. Повышенное потребление овощей и фруктов.
7. Использование цельнозерновых продуктов.
8. Потребление алкоголя в дозах, не превышающих безопасные.



Во Всемирный день здорового питания государственное учреждение «Щучинский зональный центр гигиены и эпидемиологии» просит всех задуматься о своем здоровье и полезном рационе. Ведь этот выбор можно

сделать осознанным и превратить здоровое питание в образ жизни.

Питайтесь разнообразно, сбалансированно и главное с пользой для здоровья!

Помощник врача-гигиениста
отдела гигиены

Е.Д. Бич