

16 октября — Международный день здорового питания: выбираем здоровье каждый день

Ежегодно 16 октября отмечается **Международный день здорового питания**. Это хороший повод вспомнить, что привычный рацион влияет на самочувствие, уровень энергии и риск развития многих хронических заболеваний.

Специалисты **Государственного учреждения «Щучинский зональный центр гигиены и эпидемиологии»** напоминают: здоровое питание — не строгие запреты и сложные диеты, а разнообразный и сбалансированный рацион, который подходит человеку с учётом его возраста, состояния здоровья и уровня активности.

Простые принципы здорового питания

Добавляйте овощи и фрукты. Старайтесь включать их в ежедневное меню. Они содержат пищевые волокна, витамины и минералы. Выбирайте разные сезонные продукты.

Выбирайте разнообразную пищу. В рационе могут быть овощи, фрукты, крупы и цельнозерновые продукты, бобовые, рыба, яйца, молочные продукты, мясо и растительные масла. Разнообразие помогает обеспечить организм необходимыми питательными веществами.

Следите за количеством соли и сахара.

Ограничивайте сладкие напитки, кондитерские изделия, солёные закуски и продукты с большим количеством соли. Чаще готовьте дома и пробуйте блюда, не добавляя лишнюю соль.

Пейте достаточно воды. Вода — хороший выбор для утоления жажды. Потребность в жидкости зависит от возраста, активности, погоды и состояния здоровья; при наличии медицинских ограничений следуйте рекомендациям врача.

Соблюдайте регулярность и умеренность. Ешьте спокойно, не торопясь, ориентируйтесь на чувство голода и насыщения. Не обязательно полностью исключать любимые блюда — важны общий рацион и размер порций.

Заботьтесь о безопасности пищи. Мойте руки перед приготовлением и приёмом пищи, хорошо промывайте овощи и фрукты, соблюдайте условия хранения продуктов и проверяйте сроки годности.

Здоровые привычки для всей семьи

Планируйте меню заранее, привлекайте детей к выбору овощей и приготовлению простых блюд, берите полезный перекус с собой. Сочетайте сбалансированное питание с регулярной физической активностью и полноценным сном.



Помните: универсальной диеты для всех не существует. При хронических заболеваниях, пищевой аллергии или необходимости изменить рацион проконсультируйтесь с врачом.

Здоровое питание складывается из ежедневных решений. Пусть в вашей тарелке будет больше разнообразия, а в жизни — больше энергии и хорошего самочувствия!

Информацию о профилактике заболеваний и сохранении здоровья можно найти на официальных ресурсах санитарно-эпидемиологической службы Республики Беларусь.

Помощник врача-гигиениста

В.В.Хмелевская