

18  
августа



Информационный бюллетень отдела общественного здоровья  
Гродненского областного ЦГЭОЗ

# ЕДИННЫЙ ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ

## День здорового питания

Рациональное, сбалансированное питание является одним из неотъемлемых компонентов здорового образа жизни, обеспечивающего сохранение здоровья, высокую работоспособность.

На здоровье людей, прежде всего, влияют две составляющие пищевых продуктов – это безопасность и биологическая ценность (наличие белков, жиров, углеводов, витаминов и минеральных веществ).

Здоровое питание должно обеспечивать физиологические потребности организма человека с учетом возраста, пола, уровня физической

активности, климато–географических и экологических условий проживания, состояния здоровья.

### Принципы рационального питания:

1. Соблюдение равновесия между энергией, поступающей в организм с пищей и энергией, которую человек расходует в течение суток в процессе жизнедеятельности.

2. Соблюдение соотношения количества и качества поступающих с пищей питательных веществ.

3. Обязательное соблюдение режима питания.

Будет ли пища здоровой во многом зависит от того, как

она была приготовлена. Из одних и тех же продуктов можно приготовить как здоровую пищу, так и вредную. Структура питания полностью зависит от самого человека и отражает уровень его образованности.



## Правила здорового рациона

Для того, чтобы рацион был полноценным и сбалансированным, необходимо:

– потреблять разнообразные продукты, содержащие множество питательных веществ, микроэлементов, витаминов;

– включать в дневной рацион злаки: они содержат много белка и углеводов, а также клетчатку, минеральные вещества (кальций, магний, калий), витамины (аскорбиновая кислота, каротиноиды, фолиевая кислота, витамин В<sub>6</sub>), при этом в чистом виде обладают невысокой калорийностью;

– в день съедать не менее 500 г. овощей и фруктов;

– жирное мясо заменить на рыбу, птицу, яйца, бобовые или постное мясо;

– выбирать продукты с низким содержанием жира, в том числе молочные;

– ограничить употребление быстрых углеводов и сахаров;

– выпивать достаточное количество воды: для взрослого человека (не спортсмена) суточная норма воды – 1,5–2 литра, для спортсмена – 3–3,5 литров;

– ограничить потребление соли до 5 г в сутки.

Майонез, колбаса, картофель фри, чипсы, кола – это все должно быть исключено из меню рационального питания. Необходимо потреблять свежие овощи и фрукты, приготовленную в домашних условиях птицу, рыбу и мясо (нежирные сорта), злаки и бобовые, молочные и кисломолочные продукты. Консервам и копченостям также нет места в меню рационального питания. Необходимо пить больше чистой негазированной воды, зеленого чая, травяных отваров.

### К сведению:

Соотношение между белками, жирами и углеводами должно быть:

для лиц, имеющих среднюю физическую нагрузку 1:1:4;

для выполняющих тяжелый физический труд—1:1:5;

при малоподвижном образе жизни—1:0,9:3,2,;

при различных заболеваниях эти соотношения меняются.

Энергетическая ценность пищевого рациона: белки – 14 %, жиры – 30 %, углеводы – 56 %.

### Обратите внимание:

Особое значение питание имеет в детском возрасте, когда формируются основные физиологические, метаболические, иммунологические механизмы, определяющие здоровье человека на протяжении всей его последующей жизни, и предпочтение тех или иных продуктов, также оказывающих влияние на здоровье каждого из нас.

Неправильное пищевое поведение в раннем детстве отнимает три года жизни; нарушения питания в школьные годы – еще три–пять лет.