

Ежегодно в нашей стране в соответствии с календарём Единых дней здоровья в Республике Беларусь проводится день здорового питания. В 2018 году он приходится на 16 августа.

Здоровое питание – это питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее укреплению его здоровья и профилактике заболеваний.

Здоровое питание – неотъемлемая часть здорового образа жизни. *За последнее десятилетие произошли значительные изменения в рационе питания и образе жизни населения, вызванные развитием технологий.* Имеется тенденция к снижению физической активности населения, вызванная в частности наличием автотранспорта, использованием бытовых приборов, свертыванием рабочих мест, требующих ручного физического труда, и досугом, который преимущественно представляет собой времяпрепровождение, не связанное с физической активностью. Это ведет к преобразованию и в питании человека. *К сожалению, эти изменения не всегда положительные.*



Рацион большинства взрослого населения Республики Беларусь не соответствует принципам здорового питания из-за потребления пищевых продуктов, содержащих большое количество жира животного происхождения и простых углеводов (сахаров), недостатка в рационе овощей и фруктов, рыбы и морепродуктов, что приводит к росту избыточной массы тела и ожирению, увеличивая риск развития сахарного диабета 2-го типа, заболеваний сердечно-сосудистой системы и других хронических

неинфекционных заболеваний. Все это является причинами нетрудоспособности и преждевременной смертности населения.

Чтобы правильно построить свой рацион питания, необходимо придерживаться основных принципов или законов рационального питания:

✓ *Энергетическая ценность рациона питания должна соответствовать энергетическим затратам организма* с учётом возраста, пола, состояния здоровья, специфики выполняемой работы.

✓ *Следующее важное правило – разнообразие рациона питания и его сбалансированность.* В пищевом рационе должны присутствовать в необходимых количествах все жизненно важные вещества для пластических целей и регуляции физиологических функций, притом содержание и соотношение этих веществ должно быть оптимально сбалансированным. Оптимальное соотношение белков,



жиров и углеводов - 1:1:4 соответственно, необходимо поступление достаточного количества витаминов, минеральных веществ и пищевых волокон.

✓ *Химический состав пищи, ее усвояемость и перевариваемость должны соответствовать ферментным системам организма.*

✓ *Пища должна быть безвредной* и не содержать патогенных микроорганизмов, а также ксенобиотиков (пестициды, тяжёлые металлы, нитраты, нитриты, микотоксины и др.), радионуклидов в количествах, превышающих допустимые уровни.

✓ *Необходимо соблюдать рациональный режим питания* в соответствии с биологическими и социальными ритмами. Количество приемов пищи в течение дня должно быть не менее 4-5 раз (3 основных приема пищи и 2 дополнительных, представленных свежими фруктами и овощами, кисломолочными продуктами). Последний прием пищи - за 2-3 часа до сна.



Экспертами Всемирной организации здравоохранения были разработаны принципы здорового питания, придерживаясь которых можно избежать многих неинфекционных заболеваний:

✓ *здоровое сбалансированное питание основывается на разнообразных продуктах преимущественно растительного, а не животного происхождения;*

✓ *разнообразные овощи и фрукты нужно употреблять несколько раз в день (около 400-500 г);*

✓ *молоко и молочные продукты с низким содержанием жира и соли (кефир, кислое молоко, сыр, йогурт) необходимы в ежедневном рационе;*

✓ *заменить мясо и мясные продукты с высоким содержанием жира на бобовые, рыбу, птицу, яйца или постные сорта мяса;*

✓ *контролировать поступление жира с пищей (не более 30% от суточной калорийности) и заменить животный жир на жир растительных масел;*

✓ *ограничить потребление сахара: сладостей, кондитерских изделий;*

✓ *общее потребление соли, с учетом соли, содержащейся в хлебе, консервированных и других продуктах, не должно превышать одной чайной ложки в день.* Рекомендуется использовать йодированную соль;

✓ *чтобы поддерживать массу тела в рекомендуемых пределах, необходима ежедневная умеренная физическая нагрузка;*

✓ *приготовление пищи на пару, варка, запекание или обработка в микроволновой печи уменьшает количество жира в готовых блюдах.*



Как выглядит пирамида здорового питания?

Пищевая пирамида – это схематическое изображение принципов здорового питания человека. Те продукты питания, которые являются составляющими основания пирамиды, должны употребляться в пищу как можно чаще, а находящиеся на вершине пирамиды продукты следует избегать или хотя бы употреблять в ограниченных количествах.



Основание пирамиды состоит из трех групп продуктов, которые должны встречаться в рационе питания ежедневно или как можно чаще. К этим продуктам относятся:

- ✓ **цельнозерновые продукты** (сложные углеводы) (хлеб из муки грубого помола, макароны из твердых сортов пшеницы, крупы, нешлифованный рис);
- ✓ **овощи и фрукты** (огурцы, помидоры, капуста, свекла, лук, чеснок, петрушка, брокколи, яблоки, груши, бананы, киви, апельсины, виноград, арбуз, дыня и т.д.);
- ✓ **растительные ненасыщенные жиры:** кукурузное, подсолнечное, рапсовое, льняное, оливковое масло.

Вторая ступень представлена белковосодержащими продуктами, которые могут быть растительного и животного происхождения: семечки, орехи, бобовые, чечевица, фасоль, мясо, рыба, птица, морепродукты, яйца, курица.

Третья ступень включает в себя молочные продукты: молоко, кефир, ряженка, йогурты, сыр, творог и др.

Верхушка вобрала в себя те продукты, которые необходимо сократить до минимума. К ним относятся: животные жиры, простые углеводы, сладости, выпечка из белой муки, алкогольная продукция.



На первый взгляд правильное питание кажется непостижимой наукой, но при верном настрое и постепенном переходе на здоровое питание, все правила усваиваются, и довольно быстро входят в привычку. Поэтому наберитесь терпения, постигайте науку здорового образа жизни, оставайтесь здоровыми и красивыми!