

Здоровое питание – здоровая нация

Здоровье — одно из основных прав каждого человека. Здоровое полноценное питание — гарантия безопасности человечества, именно оно помогает защитить себя от множества заболеваний неинфекционного происхождения, например, сердечно-сосудистых заболеваний, которые наравне с диабетом и онкологическими заболеваниями признаются наиболее опасными для человечества.



Основные принципы здорового питания по версии Всемирной Организации Здравоохранения:

1. Пища должна быть разнообразной, а вовсе не супер калорийной, и предпочтение стоит отдавать прежде всего продуктам растительного происхождения (а в жаркую летнюю погоду вообще стоит отдавать предпочтение вегетарианскому типу питания, ибо белок увеличивает обмен веществ на 40 процентов, а это сильно разогревает организм, который в жару и без этого нуждается в охлаждении. Если уж организм очень нуждается в белке, можно включить в рацион яйца).
2. Сложные углеводы крайне полезны и необходимы, поэтому ежедневно следует употреблять в пищу цельнозерновой хлеб, каши из цельных круп, бобовые.
3. Ежедневный рацион непременно должен включать в себя 400 и более граммов свежих, или термически обработанных, соответствующих сезону и желательного местного происхождения фруктов.
4. Индекс массы тела необходимо поддерживать в пределах $ИМТ \cdot 18,5 - 25$ (индекс массы тела — это показатель соответствия массы человека и его роста, позволяющий оценить нормальна ли масса тела). Поддерживать ИМТ на должном уровне поможет ежедневные физические упражнения и нагрузка.
5. Жизненно важен и необходим контроль, употребляемых в пищу жиров. Для здорового питания показаны ненасыщенные жиры, которые должны составлять менее 30% от дневного рациона, употребляемого в пищу.
6. Эксперты ВОЗ рекомендуют значительно уменьшить употребление мясных продуктов с высоким процентным содержанием жира, заменив их нежирным мясом, рыбой, бобовыми.
7. Если вы предпочитаете молочные продукты, то следует выбирать молоко, кефир, йогурт, сыр с низким содержанием жиров. (если вы хотите сохранить здоровье, выбирайте золотую середину, то есть молочные продукты средней жирности: молоко и кефир не менее 2%, творог – 3-5%, сметану – 20%, сыр – лучше мягкий типа моцареллы. Лучше ограничить количество этих продуктов, но молочный жир в организм должен поступать.)
8. Необходимо значительно уменьшить потребление сахара, поэтому продукты с низким его содержанием более предпочтительны и безопасны для вашего здоровья. Особенно рекомендуется ограничить употребление сладостей и сладких газированных напитков.
9. Количество соли, употребляемой вами в течение дня, не должно превышать 5 граммов, что примерно составляет одну чайную ложку.
10. Алкоголь — бесполезный для здоровья человека продукт. Поэтому в идеале его не употреблять вообще, ну или, по возможности, значительно уменьшить его количество.
11. Для того чтобы уменьшить содержание жиров в пище, эксперты советуют готовить ее безопасно, то есть пищу следует запекать, проваривать и готовить на пару, а не жарить.
12. И еще, грудное вскармливание детей до 6 месяцев, а в возрасте от 6 месяцев до 2 лет — грудное вскармливание в сочетании с правильным дополнительным питанием, обезопасит вашего ребенка от ожирения и развития неинфекционных заболеваний у него в будущем (детское ожирение считается одной из самых серьезных проблем в сфере здравоохранения в XXI веке).

Эти советы просты и абсолютно выполнимы. Поэтому не стоит гробить свой организм вредными продуктами, достаточно просто перейти на правильное питание, и тогда вы не только избавитесь от лишних килограмм, но и приведете свой организм в норму.