

15 АВГУСТА - ДЕНЬ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

Здоровье – это дар природы и, одновременно, неустанный труд человека над собой. Оно является выражением совершенства человеческого организма, его гармоничного взаимодействия и равновесия с окружающей средой.

Сегодня уже ни для кого не секрет, что основным слагаемым состояния здоровья каждого из нас (52-55% от всех влияющих на него факторов) является образ жизни и, в первую очередь, стиль питания. И это не случайно: известное выражение «человек – то, что он ест» имеет под собой реальную основу. Все ткани и органы тела человека образуются в конечном итоге из «строительных материалов», поступающих с пищей. Из этого следует, что как здоровье зависит от поступления в организм «правильных», необходимых ему продуктов, так и болезни возникают тогда, когда организм «недополучил» что-либо жизненно важное для него, либо, наоборот, «получил в избытке» то, что ему совершенно не нужно.



В настоящее время хронические неинфекционные заболевания (ишемическая болезнь сердца, артериальная гипертензия, хронические неспецифические заболевания легких, сахарный диабет, онкологические заболевания) являются причиной смерти 2/3 населения Республики Беларусь. Возникновению их способствует стиль питания, который, к сожалению, типичен для стола среднестатистического белоруса и характеризуется, с одной стороны, чрезмерным потреблением излишне калорийной пищи, содержащей большое количество насыщенных жиров, холестерина, рафинированного сахара,

соли, а с другой стороны - недостаточным содержанием в рационе полиненасыщенных жиров, сложных углеводов, пищевых волокон, витаминов и минералов.

Чем же так чреват этот рацион? Избыток насыщенных жиров является основной причиной повышения уровня холестерина в крови, что приводит к атеросклеротическим изменениям стенок кровеносных сосудов, ухудшению кровоснабжения тканей и органов, развитию ишемической болезни сердца (ИБС), заболеваний периферических артерий, риску возникновения сосудистых катастроф – инфаркта миокарда и мозгового инсульта. Употребление больших количеств легкоусваиваемых углеводов провоцирует развитие сахарного диабета.

Увеличение в питании доли жиров и легкоусваиваемых углеводов в сочетании с малоподвижным образом жизни способствует возникновению инсулин-независимого сахарного диабета (его распространенность в 3 раза выше у полных людей по сравнению с людьми с нормальным весом), желчно-каменной болезни, рака желчного пузыря, дегенеративно-дистрофических заболеваний опорно-двигательного аппарата (остеохондроз, деформирующий остеоартроз и др.) и варикозного расширения вен. Кроме того, избыточная масса тела сокращает продолжительность жизни на 4-11 лет, повышает риск возникновения артериальной гипертензии в 2-2,5 раза, ИБС - в 1,7-2 раза.

Низкое содержание в рационе витаминов проявляется развитием гипо- и авитаминозов, а недостаток минеральных веществ и микроэлементов приводит к развитию таких патологических состояний, как остеопороз и эндемический зоб.

Важной предпосылкой для изменения вредных для здоровья привычек питания является информированность населения о связанном с ними риске для здоровья. Человек должен осознать необходимость придерживаться правильного питания, иметь представление

о его основах, научиться анализировать свой пищевой режим и вносить в него коррективы, приближая его к оптимальному.

Полноценное во всех отношениях питание способствует укреплению и улучшению здоровья, физических и духовных сил человека, предупреждению и лечению различных заболеваний, замедлению процессов старения и активному долголетию.



Рациональное питание должно быть сбалансированным. Под этим подразумевается оптимальное (по количеству и качеству) употребление разнообразных компонентов пищи в соответствии с потребностями организма, включая необходимые, не синтезируемые в организме, вещества.

Конечно, у каждого из нас всегда есть выбор: выбор между качественным и здоровым питанием и продуктами, агрессивно навязываемыми рекламой. Никто не может заставить вас правильно питаться, каждый человек принимает решение сам. Важно только помнить, что от этого решения зависит самое дорогое – здоровье. Ваше и Ваших близких. **Питайтесь на здоровье!**

*Помощник врача-гигиениста отдела гигиены
Яцкевич Наталья Петровна*