

## Здоровая пища – каждый день!

С целью повышения уровня информированности населения в вопросах правильного питания как составной части здорового образа жизни с 10 по 20 августа 2021 года среди населения Гродненской области пройдет информационная акция «Здоровая пища – каждый день». В рамках акции среди населения запланированы информационные мероприятия о значимости питания в профилактике таких серьезных заболеваний, как сердечно-сосудистых, онкологических, желудочно-кишечных и других заболеваний, значительно ухудшающих качество жизни.



Питание является важнейшей физиологической потребностью человека и одним из важнейших факторов в профилактике заболеваний, сохранении здоровья и повышения работоспособности. От того, как организовано наше питание, зависит наше здоровье. Когда-то Гиппократ сказал «Скажи мне, что ты ешь, и я скажу, чем ты болеешь». Существует ряд болезней напрямую связанных с питанием: ожирение, сахарный диабет, гипертония, атеросклероз, заболевания сердца, рак. По утверждению Всемирной Организации Здравоохранения – нездоровое питание и недостаточная физическая активность — основные факторы риска для здоровья во всем мире, а каждая пятая смерть на планете вызвана неправильным питанием и чрезмерным перееданием. Правильное питание заключается не в контроле калорий и жестких диетах, а в обеспечении организма полноценным рационом, в который входят все необходимые для него продукты: мясо, злаки, овощи, фрукты. Основные принципы здорового питания должны закладываться с самого детства и придерживаться их необходимо в течение всей жизни.

Врач-гигиенист  
(заведующий отделом) отдела общественного здоровья  
Дервоедова Екатерина Васильевна