2 июня отмечается День здорового питания и отказа от излишеств в еде. Впервые эту дату отметили более 10 лет назад как ответ западному формату питания и неформальному «Дню обжорства».

По популярности в мире среди продуктов на первом месте находятся макароны, на втором и третьем – мясо и рис. На планете только 44% жителей при выборе продуктов питания руководствуются соображениями здоровья. Остальные 66% выбирают продукты, исходя из их стоимости.

Рациональное питание является одним из важнейших аспектов здорового образа жизни человека. Здоровое питание позволяет снизить риски развития большинства сердечно-сосудистых, онкологических, желудочно-кишечных и других заболеваний.

Основными принципами рационального питания являются: умеренность, разнообразие (55-60% углеводы, 10-15% - белки, 15-30% - жиры) и режим потребления пищи. Питание должно соответствовать принципу энергетического равновесия: сколько получено калорий с пищей, столько должно быть потрачено.

Нарушение этих принципов приводит к развитию избыточного веса и ожирения, увеличению риска развития хронических неинфекционных заболеваний.

День здорового питания и отказа от излишеств в еде призван напомнить о том, что мы ответственны за то, чем мы питаем свой организм.

Не секрет, что число людей с избыточным весом заметно растет год от года. Причины этого кроются в самых различных сторонах жизни. Вредные пищевые привычки, психологическая зависимость от еды, многообразие противоречивых сведений о пользе и вреде тех или иных продуктов. Отказ от завтрака, перекус на бегу в обед, обильный поздний ужин.

Люди порой едят не потому, что голодны, а потому, что не удовлетворены жизнью, не могут найти лучший способ успокоить себя в стрессовой ситуации. Пища служит обеспечением не физиологической, а эмоциональной потребности: в любви, безопасности, принятии, эмоциональном удовлетворении.

Чтобы питание по своему составу приблизилось к здоровому, **рекомендуется:**

- ежедневно зерновые продукты (хлеб из муки грубого помола, гречка, рис, пшено, макароны);

- 500 грамм и более овощей, фруктов и ягод в день;

- рыба, особенно жирная, 2-3 раза в неделю;

- фасоль, чечевица, горох, грибы, соевые продукты, орехи;

- нежирное мясо и птица, нежирные молочные продукты;

- растительные масла для заправки салатов и приготовления пищи;

- жидкости (не сладкие) не менее 1,5 литров в день;

- запекание и отваривание продуктов вместо жарения.

Ограничения:

- жирное (сливочное масло, сало, жирное мясо и птица, жирные молочные продукты);

- сладости, в том числе сладкие газированные напитки;

- поваренная соль (менее 5 грамм в сутки) – не подсаливайте готовую пищу, избегайте солёных продуктов;

- алкоголь – потребление в сутки не более 50 мл крепких напитков для мужчин и 25 мл для женщин, а лучше всего совсем не употреблять алкоголь, независимо от его крепости.

Важна не диета, а ежедневный выбор в пользу продуктов и принципов здорового питания. Употребляйте простую и полезную пищу. Откажитесь хотя бы на сегодня от лишней еды. ешьте только для утоления физического голода.