

Всемирный день здорового питания призывает каждого человека задуматься о своем здоровье и ежедневном рационе питания.

Питание — один из наиболее важных аспектов здорового образа жизни. В организме человека нет практически ни одного органа и системы, нормальная жизнедеятельность которых не зависела бы от питания. В настоящее время научно доказана связь между питанием и развитием основных хронических неинфекционных заболеваний, в том числе сердечно-сосудистых и некоторых онкологических, которые являются двумя ведущими причинами преждевременной смертности в мире и в России.

Рацион питания современного человека крайне не сбалансирован. По данным Всемирной организации здравоохранения человечество переживает
крахмалосодержащих продуктов (хлеба, картофеля) — на 10%, сахара — на 30 — 35%;
недоедает мяса — на 25%, молока — на 30%, овощей и фруктов — на 45 — 50%.

Здоровое питание - это питание, сбалансированное в энергетическом отношении и по содержанию питательных веществ в зависимости от пола, возраста и рода деятельности.

Рациональное питание предполагает:

1. Энергетическое равновесие
2. Сбалансированное питание
3. Соблюдение режима питания

В настоящее время у большей части нашего населения питание не соответствует этому понятию не только из-за недостаточной материальной обеспеченности, но еще из-за отсутствия или недостатка знаний по данному вопросу.

Правила правильного питания

Очень важно не переедать.

Перекусы на ходу очень вредны. Во время еды следует отложить все дела на небольшое время.

Следует потреблять «разнообразные» продукты.

Несколько раз в день следует есть разнообразные овощи и фрукты

Следует ежедневно потреблять молоко и молочные продукты с низким содержанием жира и соли (кефир, кислое молоко, сыр, йогурт).

Следует ограничить потребление сахаров: сладостей, кондитерских изделий, сладких напитков, десерта.

Общее потребление поваренной соли, с учетом ее содержания в хлебе, консервированных и других продуктах, не должно превышать 1 чайной ложки (6 грамм) в день.

Индекс массы тела должен соответствовать рекомендованным границам (ИМТ – 20 - 25). Для ее сохранения, кроме соблюдения принципов рационального питания, следует поддерживать умеренный уровень физической активности.

Не следует употреблять более 2 порций алкоголя в день (1 порция содержит около 10 г. чистого алкоголя). Более высокие дозы, даже при однократном приеме, вредны для организма.

Следует отдавать предпочтение приготовлению продуктов на пару.

Следует потреблять меньше жирных видов мяса.

Пирамида питания или **пищевая пирамида** — схематическое изображение принципов здорового питания, разработанных диетологами. Продукты, составляющие основание пирамиды, должны употребляться в пищу как можно чаще, в то время, как находящиеся на вершине пирамиды продукты следует избегать или употреблять в ограниченных количествах.

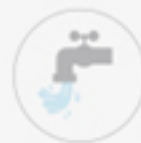


Примерное количество пищи на неделю в расчете на энергетическую потребность 2000 ккал

ПИТАЙТЕСЬ РАЗНООБРАЗНО:

- ✓ Каждый день съедайте что-нибудь из всех пяти основных групп продуктов!
- ✓ Варьируйте продукты в пределах групп!

ЗАПОМНИТЕ!



ПЕЙТЕ ВОДУ



ДВИГАЙТЕСЬ



0