

Питание – это жизненно необходимый процесс для организма, в результате которого мы получаем энергию, строительный материал для обновления (роста) организма, биологические активные питательные вещества, определенное воздействие на психику.

Анализ структуры питания населения Республики Алтай по итогам 2014 года показывает общую несбалансированность питания, характерную для большинства регионов Российской Федерации.

Остаются низкими по сравнению с физиологическими нормами, потребление молока и молочных продуктов, фруктов, овощей, картофеля, яиц. Превышает физиологическую норму уровень потребления сахара и кондитерских изделий, мяса и мясных продуктов, рыбы и рыбных продуктов. При этом в потребляемых мясных продуктах преобладают колбасные изделия, мясные полуфабрикаты. На уровне физиологической нормы находится потребление масла растительного.

Несмотря на то, что потребление фруктов значительно ниже физиологической нормы, за последние пять лет прослеживается тенденция к повышению уровня их потребления с 3,7 кг до 4,8 кг в месяц на душу населения (при физиологической норме 7,5-8,3 кг в месяц). Для поддержания здоровья рацион питания можно и нужно корректировать.

Правильное питание способно подарить здоровье, долголетие и красоту, поможет не только оставаться в прекрасной форме, но и позволит чувствовать себя более энергичным, легким и работоспособным. Придерживаться здорового питания не так уж и сложно, как кажется на первый взгляд. Зная основные правила питания, каждый человек может самостоятельно составить сбалансированный рацион, подобрать правильные продукты питания, разработать здоровое меню для своей семьи с учетом своих финансовых возможностей. Для правильного и здорового питания совсем необязательно покупать дорогие продукты, намного важнее как вы эти продукты приготовите.

Предлагаем жителям Республики Алтай ознакомиться с некоторыми правилами здорового питания

1. Питание должно быть максимально разнообразным.

2. Есть следует 4-5 раз в течение дня, желательно в одно и то же время

3. При каждом приеме пищи следует употреблять продукты, содержащие клетчатку, такие как хлеб, крупяные и макаронные изделия, рис, картофель, овощи, фрукты.

4. Хлеб и хлебобулочные изделия должны быть из муки грубого помола и муки, обогащенной микронутриентами

5. Ежедневно в рационе должны быть молоко и молочнокислые продукты, отдавать предпочтение стоит продуктам с малым содержанием жира, с наличием добавок, таких как бифидобактерии (бифидокефир, биопростокваша и др.). Минимум 2 раза в неделю необходимо есть натуральный творог.

6. Рекомендуется заменять мясо и мясные продукты с высоким содержанием жира в т.ч. высококалорийные колбасные изделия, на тощие сорта мяса, рыбу, птицу, яйца и бобовые.

7. Каждый день необходимо есть большое количество овощей, фруктов, соков, желательно 3-5 разных цветов. Каждому цвету соответствует определенный набор полезных компонентов.

8. Рекомендуется ограничить количество употребляемой соли. Следует употреблять только йодированную соль, досаливая ею пищу после приготовления.

9. Исключить из питания жгучие и острые специи, уксус, майонез, кетчупы.

10. Ограничить употребление сахара, кондитерских изделий, сладких, особенно газированных напитков, исключить употребление карамели.

11. Следует отдавать предпочтение блюдам, приготовленным на пару, отварным и запеченным кулинарным изделиям.

12. Необходимо знать, что правильно сбалансированный рацион питания не обязательно должен состоять из дорогих продуктов. Полноценное питание может быть из обычных, недорогих продуктов, но разнообразных, правильно подобранных и приготовленных.

Уважаемые жители Республики Алтай, питайтесь правильно и будьте здоровы!