Правильное питание – один из основополагающих моментов сохранения и укрепления здоровья. Это существенный и постоянно действующий фактор, обеспечивающий адекватные процессы роста и развития организма. Рациональное питание повышает сопротивляемость к инфекционным заболеваниям и устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды.

Происходящее в настоящее время укоренение новых пищевых привычек и смещение приоритетов питания в сторону фаст-фудов, высокожировых, рафинированных продуктов и блюд, газированных напитков, чипсы, гамбургеры, хот-доги, супы, лапша, пюре быстрого приготовления и пр. «Бутербродный» стиль питания, уменьшение в рационе количества овощей, фруктов, кисломолочных продуктов, рыбы, мяса – это реалии сегодняшнего дня.

Предлагаем жителям Республики Алтай ознакомиться с правилами здорового питания, рекомендованными Всемирной организации здравоохранения:

1. Соблюдайте правильный режим питания- 5-6 раз в день небольшими порциями.

2. Ешьте питательную пищу, в основе которой лежат разнообразные продукты главным образом растительного, а не животного происхождения.

3. Несколько раз в день ешьте хлеб, зерновые продукты, макаронные изделия, рис или картофель.

4. Несколько раз в день ешьте разнообразные овощи и фрукты, предпочтительно в свежем виде и местного происхождения (не менее 400 г в день).

5. Поддерживайте массу тела в рекомендуемых пределах (величину «идеальной» массы тела можно рассчитать по формуле: I= m/ H2, где m-масса тела в (кг), h- рост в (м), и измеряется в кг/м2, индекс массы тела 20–25 норма.

6. Контролируйте потребление жиров (не более 30% суточной энергии) и заменяйте бо̀льшую часть насыщенных жиров ненасыщенными растительными маслами.

7. Заменяйте жирные мясо и мясные продукты фасолью, бобами, чечевицей, рыбой, птицей или нежирным мясом.

8. Употребляйте молоко и молочные продукты (кефир, простоквашу, йогурт и сыр) с низким содержанием и жира, и соли.

9. Выбирайте такие продукты, в которых мало сахара, и поменьше ешьте рафинированного сахара, ограничивая частоту употребления сладких напитков и сладостей.

10. Выбирайте пищу с низким содержанием соли. Суммарное потребление соли должно быть не более одной чайной ложки (6г) в день, включая соль, находящуюся в хлебе и переработанных, вяленых, копченых или консервированных продуктах.

11. Готовьте пищу безопасным и гигиеничным способом. Уменьшить количество добавляемых жиров помогает приготовление пищи на пару, выпечка, варка или обработка в микроволновой печи.

Уважаемые жители Республики Алтай, питайтесь правильно и будьте здоровы!