

ЕДИНЫЙ ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ



Информационный бюллетень
отдела общественного здоровья
Гродненского областного ЦГЭОЗ



Обратите
внимание:

15 августа 2020 года

День здорового питания

Здоровое питание - неотъемлемая часть здорового образа жизни. Питаться правильно важно во все



периоды жизни человека. Основные принципы здорового питания должны закладываться с раннего детства и придерживаться

их необходимо в течение всей жизни.

Здоровое питание требует потребления с пищей необходимого количества энергии, а также достаточного потребления незаменимых пищевых веществ, в число которых входят витамины, микроэлементы, незаменимые аминокислоты и незаменимые жирные кислоты. Потребности человека в различных пищевых веществах связаны с его энергетическими потребностями, возрастом, полом, ростом и весом. На потребность в пищевых веществах влияют также такие факторы образа жизни, как уровень физической

активности, стресс, курение, потребление алкоголя. Ни один пищевой продукт в отдельности не содержит всех пищевых веществ в оптимальных количествах и правильных соотношениях. Вот почему здоровее питание возможно только при потреблении разнообразных пищевых продуктов.

Полноценное во всех отношениях питание способствует укреплению и улучшению здоровья, физических и духовных сил человека, предупреждению и лечению различных заболеваний, замедлению процессов старения и активной долголетию.

Принципы здорового питания

Энергетическое соответствие – количество потребляемой энергии с пищей должно соответствовать расходуемой. В среднем при основном обмене затрачивается около 1 ккал на 1 килограмм массы тела в час. Чем выше физическая активность, тем больше энергии тратит организм человека.

Разнообразие – рацион должен быть разнообразным и содержать достаточное количество белков, жиров, углеводов, витаминов и минеральных веществ в каждый основной прием пищи. Оптимальное соотношение белков, жиров и углеводов (по массе) в суточном рационе должно составлять 1:1:4.

Количество углеводов в рационе должно составлять до 3,5 г на 1 кг массы тела, что приблизительно составляет 55 - 60%

от всей калорийности дневного рациона. Количество сахара и сладостей не должно превышать 10% от суммарной поступающей энергии, что соответствует приблизительно 50 г сахара.

Режим приема пищи должен быть дробным (5 раз в день). Важно стремиться к постоянству приемов пищи по часам в течение дня и правильному физиологическому распределению количества пищи по ее приемам: 25% рациона на завтрак, 10% - на первый перекус, 35% - на обед, 10% - на второй перекус, 20% - на ужин. Основная калорическая нагрузка должна приходиться на первую половину дня. Последний прием пищи должен быть за 2,5-3 часа до сна.

Соблюдение питьевого режима. Необходимое количество жидкости в день, при отсутствии проти-

вопоказаний, должно составлять 30-40 г на килограмм массы тела. В среднем это составляет 1,5-2,5 л. Часть из этого количества расходуется на приготовление пищи, другая часть - в качестве питья. Идеальной для питья считается чистая (фильтрованная или бутилированная) негазированная питьевая вода.

Условия приема пищи. Есть нужно в спокойной обстановке, не спеша и не отвлекаясь на просмотр телевизора, компьютера, газет и т.п. Пищу нужно тщательно пережевывать. Вставать из-за стола следует с чувством легкой сытости, но не переедания.

Ограничение поваренной соли в рационе до 5 г в сутки (чайная ложка без верха), лучше использовать йодированную соль.

•Здоровье человеческого организма на 74% зависит от той еды, которую он потребляет.

•Основные проблемы неправильного или чрезмерного питания – незнание, голод и стресс.

•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.

•С каждым годом возрастает показатель продаж фаст-фудов, соленых и сладких продуктов для быстрого и простого утоления чувства голода.

•Возникновение некоторых видов онкологических заболеваний связывается с употреблением большого количества красного мяса (говядины, баранины, свинины).

•Чрезмерное потребление поваренной соли повышает риск злокачественных новообразований желудка.

•Недостаточное количество в рационе пищевых волокон повышает риск возникновения рака толстого кишечника.

Обратите
внимание

В Республике Беларусь:

• как и во всем мире продолжает расти число людей, имеющих избыточную массу тела (60%) и страдающих ожирением (20%);

• почти треть детского населения в возрасте до 18 лет имеет избыточный вес или страдает ожирением. Большинство из этих детей не расстанутся с лишним весом и во взрослом возрасте.