

Июль - месяц здорового питания, его слоган – «Питайтесь грамотно!», цель - повышение информированности населения о правильном рационе и профилактике многих заболеваний с помощью рационального питания и соблюдения норм здорового образа жизни.

Здоровое питание – это питание, обеспечивающее рост, оптимальное развитие, полноценную жизнедеятельность, способствующее укреплению здоровья и профилактике неинфекционных заболеваний, включая диабет, болезни сердца, инсульт и рак.

Здоровое питание на протяжении всей жизни - важнейший элемент сохранения и укрепления здоровья нынешних и будущих поколений, а также неременное условие достижения активного долголетия.

Сбалансированность рациона составляет в зависимости от возраста, пола, образа жизни и степени физической активности.

Сегодня люди потребляют избыточное количество калорий, жиров, свободных сахаров и соли. Часто переедание случается из-за неправильного распорядка дня - пропуска завтрака, плохого обеда, доедания во время ужина, употребления жирных снеков и сладкого. В то же время, потребляется очень мало фруктов, овощей, цельных злаков.

Все это влечет за собой превышение нормы калорийности, а всю лишнюю энергию организм будет запасать в виде жира.

Избыточный вес и ожирение являются пусковыми факторами риска возникновения сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний, сахарного диабета. А начинается все с невнимания к рациону и переедания.

Основные принципы здорового питания:

- Соблюдайте режим питания. Планируйте три основных приема пищи и один-два перекуса в течение дня.
- Не пропускайте завтрак.
- Ешьте свежие фрукты и сырые овощи вместо сладких закусок.
- Не покупайте готовые продукты питания и напитки, они содержат большое количество сахаров.
- Ограничьте потребление соленых закусок, выбирайте снеки с более низким содержанием натрия.
- Заменяйте сливочное масло и сало растительными маслами, богатыми полиненасыщенными жирами, такими как подсолнечное, оливковое.
- Осознанный прием пищи, без спешки, с вниманием на чувстве сытости, поможет предотвратить переедание.
- Приход энергии в калориях, получаемой с пищей, должен быть равен расходу.

Эти простые правила помогут поддерживать здоровый образ жизни и чувствовать себя лучше в долгосрочной перспективе.

Помните, полноценное питание – главная защита от болезней и источник жизненной энергии. Будьте здоровы!