



Единый день здоровья

Информационный бюллетень
отдела общественного здоровья



15 августа
2019 года

День здорового питания

Обратите внимание:

По данным ВОЗ:

с неправильным или нерациональным питанием связан высокий риск развития основных неинфекционных заболеваний: **50-75%** сердечно-сосудистых проблем (инсультов, инфарктов, гипертонической болезни) и сахарного диабета второго типа (инсулиннезависимого), **30-40% случаев рака у мужчин** (лёгких, ободочной и прямой кишки, почек, предстательной железы, мочевого пузыря) и **60% случая рака у женщин** (молочной железы, матки, почек, кишечника);

основные заболевания человека, которые напрямую зависят от питания, формируются и развиваются в самые активные годы жизни — 30-50 лет

К сведению:

В Республике Беларусь:

только 10 % населения питается правильно и приучено к этому с детства;

72,9 % взрослых не едят рекомендуемые 5 порций фруктов и/или овощей в сутки, при этом распространенность данного фактора риска выше среди мужчин;

средний уровень потребления соли более чем в два раза превышает рекомендуемый ВОЗ показатель 5 г в сутки;

60,6 % взрослых страдают лишним весом или ожирением (у 25,4 % — ожирение, при этом распространенность данного фактора риска выше среди женщин)

С целью повышения уровня информированности населения в вопросах рационального питания и культуры питания в Республике Беларусь ежегодно проводится День здорового питания.

Здоровое питание предполагает потребление 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 затратами, возрастом, полом, ростом и весом. На потребность в

пищевых веществах также влияют такие факторы образа жизни, как уровень физической активности, особенности трудовой деятельности, 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 питание способствует укреплению и улучшению здоровья, физических и духовных сил человека, предупреждению и лечению различных заболеваний, замедлению процессов старения и активному долголетию.

Питание должно быть регулярным, разнообразным и сбалансированным по набору жизненно необходимых веществ (белки, жиры, углеводы, витамины, микроэлементы), а также достаточным для восполнения энергетических затрат организма.

Принципы здорового питания

Суточный рацион должен содержать достаточное количество белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ. Количество белка в рационе должно соответствовать физиологической норме — 1-1,5 г на 1кг веса. Животный белок должен составлять не менее 60 % от суточного количества белка (обязательно присутствие в рационе мяса, рыбы, яиц, молока и кисломолочных продуктов).

Оптимальное количество жиров — 0,8-1,0 г на 1 кг веса в сутки. Жиры дольше задерживаются в желудке, уменьшают возбудимость головного мозга, устраняя чувство голода. Растительные жиры повышают активность ферментов, стимулирующих процесс распада жира в организме. В рационе от общего количества жиров должно быть 30-35% растительных масел.

Желательно ограничить количество углеводов до 3-3,5 г на 1 кг веса в сутки, прежде всего за счет простых: сахар, сладости.

Количество приемов пищи в течение дня: 3 основных и желательно — 2 дополнительных, представленных свежими фруктами и овощами, лучше в сыром виде. Основная калорийность рациона должна приходиться на первую половину дня.

Интервалы между приемами пищи не должны превышать 3,5-4 часа.

Количество свободной жидкости не менее 1,5 л в сутки (при отсутствии противопоказаний). Пить и использовать для приготовления пищи лучше всего бутилированную или фильтрованную воду.

Утром натощак желательно выпить стакан жидкости комнатной температуры. Интервал между

последним приемом жидкости и едой должен быть 20-30 минут, между едой и последующим приемом жидкости не менее 30 минут. Оптимальное соотношение между твердой и жидкой частями пищи во время одного приема должно быть не менее 2:1.

Последний прием пищи — за 2,5-3 часа до сна.

Есть не спеша, тщательно пережевывая пищу.

Старайтесь избегать в одном блюде сочетаний: белковые продукты (мясо, птица, рыба, морепродукты) и продукты, богатые углеводами (крупы, хлеб, отруби, картофель, сладкие фрукты и ягоды).

Ограничить потребление соли до 5 г. в сутки.

Питание должно быть максимально разнообразным и приносящим эмоциональное удовольствие.