



Единый день здоровья

16 октября 2025 года

Международный день здорового питания

День здорового питания призывает каждого человека задуматься о своем здоровье и ежедневном рационе. Питание — один из наиболее важных аспектов здорового образа жизни. В организме человека нет практически ни одного органа и системы, нормальная жизнедеятельность которых не зависела бы от питания.

В настоящее время научно доказана связь между питанием и развитием основных хронических неинфекционных заболеваний, в том числе сердечно-сосудистых и некоторых онкологических, которые являются двумя ведущими причинами преж-

девременной смертности.

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.

Современный быстрый ритм жизни не способствует правильному питанию. Люди перекусывают «на ходу», питаются нерегулярно. Достаточно часто и взрослые, и дети «заедают» проблемы, с которыми сталкиваются в жизни.

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



Обратите внимание

По данным ВОЗ:

рацион питания современного человека крайне несбалансирован;

человечество переживает крахмалосодержащих продуктов — хлеба, картофеля — на 10%, сахара — на 30-35%, не доедает мяса — на 25%, молока — на 30%, овощей и фруктов — на 45-50%.

Принципы здорового питания

Энергетическое соответствие. Количество потребляемой с пищей энергии должно соответствовать расходуемому. Физическая активность оказывает существенное влияние на расход энергии в организме. Чем выше физическая активность, тем больше энергии тратит организм.

Разнообразие. Рацион должен быть разнообразным, содержать достаточное количество белков, жиров, углеводов, витаминов и минеральных веществ в каждый основной прием пищи.

Отдавать предпочтение способу кулинарного **приготовления пищи без использования масла** (на пару, отваривание, запекание, тушение).

Ограничение поваренной соли до 5 г в сутки (чайная ложка без верха). Во время приготовления пищи вместо соли использовать

натуральные пряности, ограничить потребление маринованных продуктов.

Ежедневно **употреблять не менее 400 г овощей и фруктов**, которые являются источником пищевых волокон, клетчатки, пектина, витаминов, минеральных веществ и органических кислот. Именно наличие в овощах клетчатки и пектинов создает чувство насыщения, регулирует функции кишечника.

Бобовые, орехи, цельные злаки являются источниками белка, клетчатки, минеральных веществ (кальций, магний, калий), витаминов (аскорбиновая кислота, каротиноиды, фолиевая кислота, витамин B6) и при этом в чистом виде обладают низкой калорийностью.

Хлеб лучше выбирать цельнозерновой.

Ограничить потребление пищевых продуктов с

высоким **содержанием сахара** (особенно газированных напитков). Количество сахара и сладостей не должно превышать 10% от суммарной поступающей энергии, что соответствует приблизительно 50 г сахара.

Дробный режим приема пищи позволяет не чувствовать голода и не переедать.

Соблюдение питьевого режима. Необходимое количество жидкости в день, при отсутствии противопоказаний, должно составлять 30-40 г на килограмм массы тела. В среднем это составляет 1,5-2,5 л. Идеальной для питья считается чистая негазированная питьевая вода.

Условия приема пищи. Есть нужно в спокойной обстановке, не спеша, тщательно пережевывая пищу, не отвлекаясь на гаджеты.

Сокращение употребления алкогольных напитков.

К сведению

В Республике Беларусь:

как и во всем мире, продолжает расти число людей, имеющих избыточную массу тела или страдающих ожирением;

наиболее типичные для белорусов нарушения в питании — переедание, избыточное потребление жиров, сладостей, алкоголя и поваренной соли, недостаточное — овощей и фруктов. Все это ведет к дефициту незаменимых для человека питательных веществ: полиненасыщенных жиров, сложных углеводов, пищевых волокон, витаминов и минеральных веществ.