

07- 12 июля 2025 года



Вестник здорового образа жизни

Информационный бюллетень отдела общественного здоровья

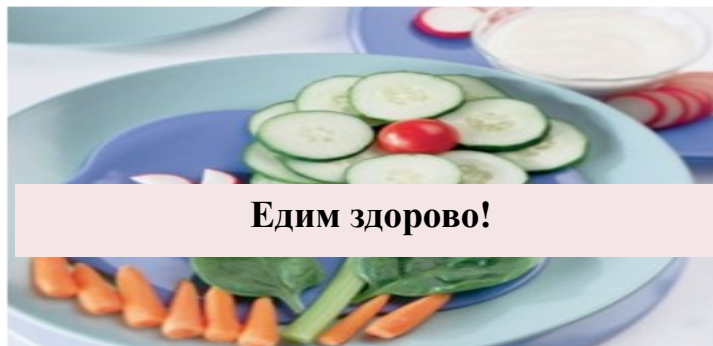
Главная задача правильного питания - построение такого рациона, при котором организм получает достаточное количество полезных веществ. Сбалансированный рацион – это правильное соотношение белков, жиров, углеводов, витаминов и минералов, которые содержатся в различных продуктах питания. Однако всегда ли мы понимаем, что такое здоровая пища? Как объяснить себе, что, например, фрукты принесут больше пользы, чем конфеты? В ряде случаев на формирование полезных пищевых привычек может потребоваться какое-то время. Важно оценить, насколько ваш рацион далек от тех продуктов и блюд, являющихся основой правильного и сбалансированного питания, а затем постараться соблюдать новый подход.

Придерживайтесь следующих рекомендаций:

1. включите в свой рацион больше овощей и фруктов, которые содержат волокна – клетчатку, которая улучшит пищеварение и поможет сбросить несколько лишних килограммов;
2. мясо – полезно, но лучше заменить жирную свинину телятиной или курицей, в которых содержится больше белка и меньше жира;
3. каждый день съедайте не меньше двух молочных продуктов, ведь они богаты белком и молочными кислотами, а также кальцием и фосфором;
4. растительные масла - подсолнечное, оливковое, льняное- должны быть в рационе каждого: они восполняют потребность в витаминах А и Е, а также в омега-3 жирных кислотах.

Еда, несовместимая со здоровым образом жизни:

- сладкие газированные напитки. Они не утоляют жажду, но раздражают слизистую желудка, и, как правило, содержат много сахара – около 20 г в каждом стакане, а также искусственные красители, ароматизаторы, консерванты;
- энергетические напитки. Содержат ударную дозу кофеина в сочетании с сахаром, консерванты, красители и многие другие компоненты, которых стоит избегать.



Едим здорово!

- картофель фри, чипсы, сухарики. Все, что жарится в большом количестве масла, должно быть вычеркнуто из рациона;

- бургеры, хот-доги. Подобные блюда содержат смесь из белого хлеба, жареного мяса, жирных соусов, разжигающих аппетит приправ и большого количества соли. Что мы получаем в результате? Настоящую калорийную «бомбу», которая мгновенно превращается в складки на теле и не несет никакой пищевой ценности;

- мучное и сладкое. Любимые многими из нас сладости – одни из самых опасных продуктов. Проблема не только в большой калорийности: сочетание мучного, сладкого и жирного умножает вред в несколько раз, и к тому же, мгновенно сказывается на фигуре;

- пакетированные соки. Витамины и другие полезные вещества практически полностью исчезают в процессе обработки. От концентрата, разведенного водой и сдобренного изрядным количеством сахара, не может быть никакой пользы;

- алкоголь. О его вреде для организма сказано уже достаточно, можно лишь в очередной раз отметить, что алкоголь содержит калории, повышает аппетит, мешает усвоению полезных веществ, а при злоупотреблении им – медленно разрушает организм, ведь этанол является клеточным ядом.

Помните, что от того, что мы употребляем в пищу, во многом зависят наше здоровье, профилактика заболеваний, продолжительность жизни, а это значит, что на нашем столе должны присутствовать все группы пищевых продуктов: овощи и фрукты, мясо и рыба, молочные продукты, бобовые, злаки.

Старайтесь ежедневно прививать у себя любовь к правильным продуктам. Сделайте выбор в пользу здорового питания!