



## Неделя популяризации здорового питания

(16.12.24-22.12.24)

Один из главных факторов, определяющих наше здоровье – это питание. Правильное питание – залог хорошего самочувствия, здорового внешнего вида и крепкого иммунитета. Сбалансированное здоровое питание позволяет получать все необходимые минералы и микроэлементы.

Принципы здорового питания:

1. Питание должно быть разнообразным. Недельный рацион обязательно должен включать мясо, рыбу, фрукты, овощи и крупы.

2. Соотношение Б:Ж:У - белков должно быть 30% от ежедневного рациона, жиров 20%, а углеводов-50%.

Углеводы необходимы для работы мозга. Однако лучше отдавать предпочтение медленным углеводам (цельнозерновой хлеб, греча, бурый рис, макароны из твердых сортов пшеницы и т. д.). С ними вы будете дольше ощущать сытость.

Белок – это материал для роста клеток в организме и правильного метаболизма. Белки поступают в наш организм с мясом, рыбой, морепродуктами, бобовыми и молочными продуктами.

Жиры также необходимы нашему организму. Они помогают:

Усвоению витаминов из пищи;

Поддержанию полноценной работы мозга;

Формированию суставов, мембран и клеток;

Регулированию работы лимфатической, гормональной и других систем организма.

3. Необходимо избегать усилителей вкуса, консервантов и других различных химических добавок. Если невозможно отказаться от них полностью – постарайтесь минимизировать содержание этих продуктов в рационе.

Поддержание системы здорового рационального питания помогает избежать метаболических нарушений и ассоциированных заболеваний.

Принципы здорового питания базируются на качестве продуктов питания, их количестве и времени приема (режимных моментах).

Важно акцентировать внимание не на ограничениях, хотя они тоже важны (минимизация фастфуда, снеков, переработанного мяса и сахаросодержащих напитков), а на включении в питание необходимых рацион-формирующих продуктов (рыба 2 раза в неделю, орехи, овощи и фрукты).

Важная проблема – высокое потребление соли в России, в особенности в зимнее время (до 12–13 г/день), в то время как суточная норма составляет 5 г/день.

Обучение альтернативному выбору продуктов, приготовлению полезных блюд помогает усилить мотивацию граждан и увеличить приверженность здоровому питанию.