

16 октября – Международный день здорового питания

Цель проведения Всемирного дня здорового питания – повысить информированность населения о необходимости и правильной организации здорового питания, чтобы каждый человек еще раз задумался о своем здоровье, образе жизни, который он ведет, включая ежедневный рацион питания, от которого зависит нормальная жизнедеятельность практически всех органов и систем в организме человека.

В своё время великий медик Гиппократ сказал: «Мы есть то, что мы едим». Значение этой фразы с годами становится все более очевидной.

По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) человечество переедает крахмалосодержащих продуктов (хлеба, картофеля и др.) – на 10%, сахара – на 30-35%; недоедает мяса – на 25%, молока – на 30%, овощей и фруктов – на 45-50%. Несбалансированный рацион питания способствует появлению избыточного веса и ожирения. Избыточная масса тела наблюдается у 47,6 % мужчин и 35,6 % женщин, ожирение – у 19 % и 27,6 % мужчин и женщин соответственно.

Нездоровое питание, избыточный вес и ожирение способствуют возникновению значительной доли неинфекционных заболеваний (НИЗ), включая сердечно-сосудистые заболевания, диабет 2 типа и некоторые виды рака, которые вместе являются основными причинами смерти.

Здоровое, сбалансированное питание – эффективный инструмент снижения заболеваемости и смертности, с этим уже не спорит никто. От здравоохранения зависит 10% здоровья человека, от здорового образа жизни, включая здоровое, полноценное питание, еще примерно 60%, порядка 30% – приходится на генетику человека и экологию.

Полноценное питание способствует росту и развитию человека, сохранению здоровья, поддержанию высокой работоспособности, сопротивлению организма инфекциям и неблагоприятным факторам окружающей среды.

Разрабатывая рацион правильного питания, нужно руководствоваться определенными принципами, среди которых можно выделить следующие:

- рацион должен быть сбалансирован по белкам, жирам, углеводам, микро- и макроэлементам, а также витаминам (систематический избыток или недостаток которых может вызвать негативные последствия со стороны организма человека);
- калорийность рациона должна быть достаточной для покрытия наших энергозатрат, но не избыточной (в зависимости от пола, возраста, состояния здоровья и др.). Недоесть всегда лучше, чем переест;
- режим питания, регулярный прием пищи снижает риск возникновения метаболического синдрома, а, значит, и риск развития сердечно-сосудистых заболеваний. Поэтому необходимо обязательно завтракать! Завтрак должен быть полноценным и разнообразным. Наилучший вариант – каши (овсянка или гречка – быстро и полезно), можно съесть яйцо

всмятку или омлет, а вместо привычного кофе выпить чашку свежесваренного чая, лучше зеленого и без сахара;

- еда должна быть разнообразной с максимальным использованием натуральных продуктов. Целесообразно в рацион включать злаки, не менее 400-450 граммов свежих фруктов, овощей ежедневно – они содержат полезную клетчатку, витамины. Для поддержания оптимального состояния здоровья ВОЗ рекомендует употреблять не менее 5 порций фруктов и/или овощей ежедневно. Одна порция включает в себя: 1 небольшое яблоко, или 1 банан, 1/8 часть большой дыни, 12 виноградин, 1 большой апельсин или персик или 2 абрикоса, 2 киви, 1 большой томат или перец сладкий, 2 средних моркови, 1 початок кукурузы, 2 средних огурца, 1 большой печеный картофель, 1 чашка тыквы, или капусты, или зеленого салата, 1 небольшой кабачок или цукини.
- для поступления кальция в организм необходимо употреблять молочные продукты (для некоторых категорий населения цельномолочную продукцию целесообразно заменить на кисломолочную);
- в меню необходимо включать рыбу, нежирное мясо, яйца. Следует ограничить в своем рационе жиры животного происхождения. Но совсем отказываться от них не стоит, так как в них содержатся незаменимые жирные кислоты;
- как можно меньше употреблять быстрых углеводов, сахаров, так как они вызывают негативные изменения в организме, приводят к быстрому набору веса со всеми вытекающими последствиями;
- ограничить потребление соли до 5г в сутки, помня о том, что на долю «скрытой соли», содержащейся в хлебе, молоке, колбасах, сосисках, копченостях, сырах и многих других продуктах, приходится порядка 80% соли, которую человек потребляет ежедневно.

Здоровое питание – не диета. Питайтесь правильно, не жалейте времени на приготовление здоровой свежей пищи, откажитесь от фастфудов, полуфабрикатов, продуктов для быстрого питания, газировки, копченой, соленой пищи и вы существенно измените свою жизнь к лучшему!

Врач-гигиенист (зав. ОГП) ГУ «Витебский областной центр гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья» Титорович Л.Ю.