

Автор: *отдел общественного здоровья ГУ "Речицкий ЗЦГЭ"*



Здоровое питание — это питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее укреплению его здоровья и профилактике заболеваний. Соблюдение правил здорового питания в сочетании с регулярными умеренными физическими упражнениями сокращает риск хронических заболеваний и расстройств, таких как ожирение, диабет, сердечно-сосудистые заболевания, повышенное давление. Разумеется, состав идеального рациона человека зависит от рода деятельности, образа жизни и места проживания, однако существуют более или менее универсальные рекомендации:

1. Для того чтобы рацион был полноценным и сбалансированным, необходимо потреблять разнообразные продукты, содержащие питательные вещества, микроэлементы, витамины.

2. Овощи и фрукты — обязательный компонент дневного рациона. В день вам необходимо съесть не менее 500 грамм овощей и фруктов. Особенно полезны зеленые и листовые овощи — шпинат, брокколи, салат, зелень, огурцы, брюссельская капуста.

3. Каждый день необходимо употреблять молочные продукты— это ценный источник кальция.

4. Жирное мясо замените на рыбу, птицу, яйца, бобовые или постное мясо.

5. Вместо жареной на масле пищи предпочитайте вареную или запеченную.

Откажитесь от маргаринов и рафинированных масел — в них больше вредных веществ, чем полезных.

6. Ограничьте употребление быстрых углеводов и сахаров — они не имеют никакой питательной ценности: все, что они дают организму — быстрая энергия, кариес и дисбаланс в обмене веществ. Помните, что доля быстрых углеводов по нормам рационального питания составляет всего лишь 5% общей суточной калорийности (это всего 150-200 ккал в сутки).

7. Пейте воду. Для взрослого человека (не спортсмена) суточная норма воды — 2 литра, для спортсмена — 3-3,5 литров. Вода необходима для всех химических реакций в организме, без нее вы просто не сможете жить.

8. Откажитесь от употребления соленых, копченых и консервированных продуктов, научитесь есть слабосоленую пищу.

Обязательно включайте в свой рацион полезную пищу, снижайте потребление вредной еды. И тогда вы уже через несколько дней почувствуете себя лучше, а через несколько недель отметите не только хорошее самочувствие, но и улучшения во внешнем виде.

**Соблюдение этих рекомендаций здорового питания под силу каждому. Питайтесь правильно и будьте здоровы!!!**