

Автор: Е. Толкачева, отдел общественного здоровья Гомельского областного ЦГЭ и ОЗ



Здоровое питание – это такое питание, которое обеспечивает рост, оптимальное развитие, полноценную жизнедеятельность, способствует укреплению здоровья и профилактике неинфекционных заболеваний (НИЗ), включая диабет, болезни сердца, инсульт и рак. В рацион человека, который питается по такому принципу, должны входить блюда, в которых присутствуют питательные вещества – белки, жиры, углеводы, витамины, микроэлементы.

Суть правильного питания состоит в том, что когда человек научился питаться правильно, то этот режим питания остается таким всегда. Соответственно, лишний вес не накапливается, так как при измененном в правильную сторону пищевом поведении выравнивается баланс энергозатрат и дневной калорийности, человек потребляет более здоровую и натуральную пищу. Как следствие, фигура остается стройной. А для того, чтобы похудеть, необходимо просто увеличить активность.

Ежедневный рацион здорового питания состоит из злаков, овощей, зерновых, бобовых, фруктов, мяса, яиц, рыбы, молокопродуктов.

Основные компоненты питания

Сложные углеводы

Хлеб с отрубями, бурый или дикий рис, зеленая гречка, киноа, булгур, горох, овес, чечевица, ф

Клетчатка

Ягоды, зелень, капуста, корнеплоды, тыквенные, лук, цитрусовые, водоросли

Жиры

Авокадо, орехи не жареные, масла (рафинированные и нерафинированные)

Белки

Куриное филе, яйца, нежирная телятина, крольчатина, морепродукты, белая рыба, молоко, кисломолочные продукты

Кроме этого следует помнить о том, что:

- нужно исключить из рациона газированные напитки, фастфуд, кондитерские изделия, консервы, снеки и другие вредные продукты;
- уменьшить количество соли в рационе (менее 5 грамм в день);
- блюда запекать, варить, тушить, готовить на пару;
- за день есть не менее 400 грамм овощей и фруктов;
- заменить быстрые углеводы медленными;
- употреблять достаточно белков – на 1 кг веса 1 г белка;
- пить чистую воду (30 мл на 1 кг массы тела);
- выбирать полиненасыщенные жиры – льняное и оливковое масло, семечки, авокадо, орехи, жирную рыбу;
- прием пищи не менее 5 раз в сутки, последний раз трапезничая за 3 часа до сна;
- есть разнообразную пищу.

14 августа 2020 года на базе государственного учреждения «Гомельский областной центр гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья» будет работать «прямая» телефонная линия с консультацией врача-гигиениста (заведующий отделением) отделения гигиены питания **с 10.00 до 12.00 по телефону 8 (0232) 50-74-17**.