Автор: А.Макеенко, медсестра отделения профилактики



Принципы здорового питания по ВОЗ основываются на масштабных исследованиях и длительных наблюдениях, которые проводились в течение многих лет. Медики изучали зависимость продолжительности жизни и состояния здоровья человека от его дневного рациона и образа жизни.

1. Здоровая сбалансированная диета основывается на разнообразных продуктах преимущественно растительного, а не животного происхождения.

2. Хлеб, крупяные и макаронные изделия, рис и картофель следует есть несколько раз в день, при каждом приеме пищи.

3. Разнообразные овощи и фрукты нужно употреблять несколько раз в день (более чем 500 граммов). Предпочтение -- продуктам местного производства

4. Молоко и молочные продукты с низким содержанием жира и соли (кефир, кислое молоко, сыр, йогурт) необходимы в

ежедневном рационе.

5. Замените мясо и мясные продукты с высоким содержанием жира на бобовые, рыбу, птицу, яйца или постные сорта мяса. Порции мяса, рыбы или птицы должны быть небольшими.

6. Ограничьте потребление «видимого» жира в кашах и на бутербродах, выбирайте низкожировые сорта мясомолочных продуктов.

7. Ограничьте потребление сахара: сладостей, кондитерских изделий, десерта.

8. Общее потребление соли, с учетом соли, содержащейся в хлебе, консервированных и других продуктах, не должно превышать одной чайной ложки (6 граммов) в день. Рекомендуется использовать йодированную соль.

9. Идеальная масса тела должна соответствовать рекомендованным границам. (Индекс массы тела в пределах 20--25. Рассчитывается по формуле Кетле: ИМТ=М(кг):Н2(м), где М -- масса, Н -- рост.) Следует поддерживать по крайней мере умеренный уровень физической активности.

10. Не следует потреблять более двух порций алкоголя в день (каждая порция содержит 10 г).

11. Выбирайте разнообразные продукты (свежие, замороженные, сушеные), в первую очередь выращенные в вашей местности. Отдавайте предпочтение приготовлению продуктов на пару или в микроволновой печи, путем отваривания, запекания. Уменьшите добавление жиров, масел, сахара в процессе приготовления пищи.

12. Придерживайтесь исключительно грудного вскармливания на протяжении первых шести месяцев жизни ребенка. Грудное вскармливание может быть продолжено до двух лет.

Если вы соблюдаете 11-12 пунктов, то можно назвать ваше питание здоровым.

8-10 пунктов говорят о том, что, возможно, вы наносите ущерб своему здоровью.

5-8 – велик риск сердечно-сосудистых заболеваний и проблем, связанных с пищеварительными органами.

Менее 5 – вам нужно коренным образом пересмотреть свою систему питания. Иначе ущерб, наносимый здоровью может привести к сокращению продолжительности вашей жизни.