

Автор: зав. отделом общественного здоровья У «Речицкий ЗЦГиЭ» А.П. Захарова



Говорить о здоровом питании – модно. Вести здоровый образ жизни – трудно. Как показывают многочисленные опросы, большинство людей, интересующихся правилами здорового питания, многого об этом не знают. Здоровое питание – древняя и мудрая наука, законы ее просты: разнообразие, сбалансированность, чувство меры. Неправильное питание является одной из основных причин развития многих болезней. Еще Гиппократ говорил: « Скажи мне, что ты ешь, и я скажу, чем ты болеешь».

### **И так, предлагаем Вам несколько правил здорового питания:**

Первое, на что специалисты обращают внимание – нехватка волокна (клетчатки) в рационе. Между тем, клетчатка необходима для нормализации пищеварения и, как следствие, избавление от лишнего веса.

По последним данным, клетчатка защищает организм от сахарного диабета второго типа, сердечно - сосудистых болезней, некоторых видов онкологических заболеваний. Нормой считается употребление 25 грамм клетчатки в день для женщин и 38 грамм для мужчин. Получить необходимый для организма элемент можно из овсяной каши, цельнозерновых продуктов и бобовых.

Вторым обязательным элементом здорового рациона является кальций, который способствует укреплению костей, зубов, улучшения состояния мышц и нервной системы. Богатые кальцием продукты – это молочные. Из овощей больше всего кальция в темно – зеленых листовых: шпинате, зелени петрушки, репчатом луке и брокколи.

Третий « кит» здорового питания – калий. Новое исследование показывает, что обогатить рацион калием – значит защитить сосудистую систему, нормализовать артериальное давление и кровообращение. Кроме того, калий нормализует водный и солевой баланс в организме. Продукты богатые калием – это, прежде всего фрукты: бананы, дыня, абрикосы и курага; а также томаты и семечки подсолнуха.

Четвертый элемент – витамин Д. Он защищает организм от возникновения онкологических заболеваний, укрепляет иммунитет и выступает как важный компонент поддержания организма при сахарном диабете первого типа и рассеянном склерозе. Основным источником витамина Д являются ультрафиолетовые лучи. Однако долгое нахождение на солнце может быть опасным, поэтому необходимо защищать кожу с помощью специальных кремов с высокими коэффициентами ультрафиолетовых фильтров. Получить витамин Д из продуктов можно, приготовив на ужин лосось или сардину, а также обогатив рацион молоком и молочными продуктами.

Нельзя забывать о десертах. Из сладких блюд желательно фруктовый салат, заправленный йогуртом, свежая выпечка и шоколад. В шоколаде содержится витамин Е, который нейтрализует свободные радикалы.

Среди продуктов, которые стимулируют работу мозга, следует выделить грецкие орехи, шоколад, чернику, авокадо, яйца и морепродукты.

Нельзя лишать себя гастрономических радостей, а поэтому даже вредные продукты могут найти место в вашем холодильнике и на вашем столе. Но их количество должно быть ограничено.

**Питайтесь вкусно и полезно и будьте здоровы!**