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

Питание – наиболее мощный фактор внешней среды, влияющий как на здорового, так и на больного человека. Ни для кого не секрет, что наше здоровье напрямую зависит от нашего образа жизни и от того как мы питаемся и что мы едим. Сегодня уже не подвергается сомнению тот факт, что при помощи питания можно эффективно лечить многие болезни.

В последнее время все большее число людей задумывается о своем питании. Правильное и рациональное питание является непременным условием хорошего здоровья, высокого уровня работоспособности и максимальной продолжительности активной жизни.

Среди наиболее типичных для наших дней нарушений питания следует выделить следующие: общее переедание, сочетающееся с общей гиподинамией; избыточное употребление насыщенных жирных жиров, чистого сахара; недостаточное потребление витаминов, макро- и микроэлементов. Научитесь прислушиваться к своему организму, и он сам даст вам знать, что для него хорошо, а что плохо.

Соблюдайте 3 основных правила рационального питания – питайтесь разнообразно, регулярно и умеренно!

В рамках проведения Дня здорового питания в Речицком районе пройдут следующие мероприятия:

«прямые» телефонные линии:

- с зав.отделением гигиены питания ГУ «Речицкий ЗЦГЭ» Дубровской Анастасией Александровной 13.08.2014 г. по телефону 2 – 06 – 58 с 9.00 до 11.00;

- с эндокринологом УЗ «Речицкая ЦРБ» Скориковой Ольгой Ивановной 14.08. 2014 г. по телефону 4 – 44 – 24 с 10.00 до 12.00;

информация в СМИ по тематике дня здорового питания.