Автор: Г. Дмитрачкова, инструктор-валеолог отдела общественного здоровья Гомельского областного ЦГЭ и ОЗ

Ни для кого не секрет, что наше здоровье напрямую зависит от нашего образа жизни и от того как мы питаемся и что именно мы едим. Здоровый образ жизни подразумевает, в первую очередь, правильное и здоровое питание. Сегодня уже не подвергается сомнению тот факт, что при помощи питания можно эффективно лечить многие болезни и даже корректировать генетическую предрасположенность к некоторым из них.

В последнее время все большее число людей задумывается о своем питании. Какое питание можно назвать здоровым? Разумеется, это питание, которое позволяет поддерживать хорошее состояние нашего здоровья. Для этого необходимо чтобы с пищей в организм поступали все жизненно необходимые элементы: белки, жиры, углеводы, витамины, незаменимые аминокислоты, необходимые организму минеральные вещества и другие, биологически важные компоненты.

Существует множество теорий правильного и рационального питания. Каждый человек должен самостоятельно выбрать подходящую именно ему схему здорового питания.

Какая из существующих систем питания подойдёт именно вам, зависит от индивидуальных особенностей вашего организма, возраста, состояния здоровья, кулинарных традиций принятых в вашей местности и многого другого. Научитесь прислушиваться к своему организму, и он сам даст вам знать, что для него хорошо, а что плохо.

Соблюдайте три основных правила здорового питания - питайтесь разнообразно, регулярно и умеренно!

В рамках проведения Дня здорового питания 14 августа с 10 до 12 часов будет

проводиться «прямая» телефонная линия с главным внештатным гастроэнтерологом управления здравоохранения Гомельского облисполкома Жанной Николаевной Калиновской по номеру 8(0232)48-55-58.