

Единый день здоровья

18 августа

Информационный бюллетень
отдела общественного здоровья
Гродненского областного ЦГЭОЗ



День здорового питания

Питание — наиболее мощный фактор внешней среды, влияющий как на здорового, так и на больного человека.

Пища обеспечивает организм энергией, необходимой для движения и трудовой деятельности, служит источником "пластических" веществ, белков, жиров и углеводов, а также витаминов и минеральных солей, благодаря которым происходит обновление клеток и тканей.

Выработка гормонов, ферментов и других регуляторов обменных процессов в организме также происходит благодаря пищевым продуктам.

При правильном питании обеспечивается постоянство внутренней среды организма человека, что яв-

ляется залогом здоровья, физической активности и долголетия. Обеспечивается полноценное функционирование иммунной системы, повышается сопротивляемость организма, его возможность противостоять болезням.

Питание здорового человека должно соответствовать его физиологическим потребностям в зависимости от пола, региона проживания, характера труда и других факторов. В рацион питания должны входить все группы продуктов, необходимые для восполнения энергетических затрат и функционирования всех органов и систем организма.

Принципы рационального питания
соответствие энергоценности пищи, поступающей в организм человека, его энергозатратам;
поступление в организм определенного количества пищевых веществ в оптимальных соотношениях;
правильный режим питания;
разнообразие потребляемых пищевых продуктов;
умеренность в еде.



Десять «золотых правил» безопасного приготовления пищи

1. Выбирайте продукты, прошедшие тепловую обработку. Продукты, употребляемые в сыром виде, следует тщательно мыть.
2. Тщательно проваривайте и прожаривайте пищу.
3. Съедайте пищу свежеприготовленной.
4. Следите за температурой хранения продуктов.
5. Тщательно разогревайте заранее приготовленную пищу.
6. Избегайте контактов между сырыми и приготовленными продуктами.
7. Во время приготовления пищи регулярно мойте руки.
8. Обеспечьте на кухне идеальную чистоту.
9. Защищайте продукты от насекомых, грызунов и других животных.
10. Пользуйтесь чистой водой.

Обратите внимание

60 % всех причин смертей напрямую связаны с нарушением питания: сердечно-сосудистые заболевания, онкологические заболевания, остеопороз, сахарный диабет 2 типа.

Ограничение употребления соли менее чем 5 грамм в сутки может снизить риск инфаркта миокарда и других сердечных катастроф на 25 %.

У людей с избыточной массой тела чаще развиваются хронические заболевания, в т.ч. артериальная гипертензия — в 3 раза чаще, сахарный диабет 2 типа — в 9 раз чаще.

Высокое потребление жира (более 40% от общего количества калорий) увеличивает риск развития рака поджелудочной железы почти на 25%.

К сведению

При рациональном питании продолжительность человеческой жизни может достигать 120 — 150 лет.

Физиологически оптимальное соотношение белков, жиров, углеводов: 1:1,2:4,6.

Наиболее благоприятно четырехразовое питание: на завтрак приходится 25 % энергоценности уточного рациона, на обед — 35 %, на полдник (или второй завтрак) — 15 %, на ужин — 25 %.

Для профилактики атеросклероза рекомендуется употреблять не менее 400 гр. или 5 порций в день: 1 порция = 1 яблоко/1 банан/1 апельсин/1 груша/2 киви/2 сливы/1 столовая ложка сухофруктов/1 ломтик дыни или ананаса.

