

Питание как компонент здорового образа жизни

Несомненно, одна из важнейших задач укрепления здоровья и формирования здорового образа жизни связана с организацией нашего питания. Свыше 40% заболеваний человека прямым образом связаны с его питанием, и примерно столько же нозологий существенно зависят от пищевого статуса. **Здоровое (рациональное) питание** – это один из неотъемлемых компонентов здорового образа жизни (ЗОЖ), физиологически полноценное питание здоровых людей с учетом пола, возраста, характера трудовой деятельности и других факторов; способствует сохранению здоровья, сопротивляемости вредным факторам окружающей среды, высокой физической и умственной работоспособности, а также активному долголетию.

В основе здорового питания лежат следующие **правила**:

- Баланс энергии - необходимо потреблять ровно столько энергии, сколько потратит организм;
- Баланс питательных веществ - питание должно быть разнообразным и сбалансированным;
- Соблюдение режима питания – оптимальная частота приемов пищи и количественно распределение в течении дня;
- Правильное приготовление блюд для сохранения полезных свойств пищи;
- Соблюдение правил, обеспечивающих безопасность пищевых продуктов;

Рацион питания с гигиенических позиций должен включать набор животных и растительных продуктов. На основе биологической и энергетической ценности пищевых продуктов разрабатываются рекомендации по выбору здорового рациона питания. Признание и практическое использование в России приобрела разноуровневая пирамида сбалансированного рациона:

- хлеб и хлебобулочные изделия, крупы, макаронные изделия, картофель образуют основание пирамиды. На них должно приходиться 33% суточной калорийности.

- фрукты, овощи, зелень, ягоды свежие, замороженные, консервированные, высушенные составляют 33% ежедневного сбалансированного рациона.

- молоко и молочные продукты должны составлять около 15 % рациона.

- мясо, птица, рыба и альтернативные продукты – яйца, бобовые, орехи должны составлять 12 % рациона.

- жиры животные и растительные, сахар и кондитерские изделия, безалкогольные напитки, чипсы и пр. в рационе здорового питания должны быть ограничены (7-8% рациона) из – за высокой калорийности и пониженной биологической ценности с позиций

профилактики и лечения болезней.

Пирамида здорового питания



Питайтесь рационально и будьте здоровы!

Врач по общей гигиене филиала ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Чувашской Республике – Чувашии в г. Новочебоксарске» Семенова Лина Владимировна