



12 принципов здорового питания

(рекомендации Всемирной
организации здравоохранения)

Ежегодно в нашей стране в августе в соответствии с календарём Единых дней здоровья проводится День здорового питания.

Здоровое питание – неотъемлемая часть здорового образа жизни. Питаться правильно важно во все периоды жизни человека. Основные принципы здорового питания должны закладываться с раннего детства и придерживаться их необходимо в течение всей жизни.

К сожалению, в Беларуси, как и во всем мире, продолжает расти число людей, имеющих избыточную массу тела или страдающих ожирением. Этот печальный факт актуален и в отношении детей и подростков. Сегодня почти треть детского населения в возрасте до 18 лет имеет избыточный вес или страдает ожирением. Большинство из этих детей не расстанутся с лишним весом и во взрослом возрасте.

Если разобраться в причинах сложившейся ситуации, то наиболее часто наблюдаются типичные для белорусов **нарушения питания** – переедание, избыточное потребление жиров, сладостей, алкоголя и поваренной соли, недостаточное потребление овощей и фруктов, что влечет за собой недостаточное потребление незаменимых для человека питательных веществ: полиненасыщенных жиров, сложных углеводов, пищевых волокон, витаминов и минеральных веществ. Причина этого кроется в семейных традициях, в пристрастии к фаст-фуду, сладким напиткам. Быстрый ритм жизни также не способствует правильному питанию. Люди перекусывают на ходу, питаются нерегулярно. Достаточно часто и взрослые, и дети «заедают» проблемы с которыми сталкиваются в жизни.

Поэтому целью всех проводимых мероприятий в рамках Дня здорового питания является повышение уровня информированности населения в вопросах рационального питания и культуры питания с целью сохранения и укрепления здоровья населения области.

УЗ «2-я городская клиническая больница г. Минска» напоминает, что здоровое питание обеспечивает рост, нормальное развитие и жизнь взрослых и детей, способствует укреплению здоровья и профилактике заболеваний. Все рекомендации по здоровому питанию в принципе общеизвестны, однако, поскольку большинство белорусов их упорно игнорируют, в стране продолжается рост сердечно-сосудистой и эндокринной заболеваемости, весьма распространено нарушение обмена веществ.

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) предлагает **12 принципов здорового питания:**

1. Здоровая сбалансированная диета основывается на разнообразных продуктах преимущественно растительного, а не животного происхождения.

2. Хлеб, крупяные и макаронные изделия, рис и картофель следует есть несколько раз в день, при каждом приеме пищи.
3. Разнообразные овощи и фрукты нужно употреблять несколько раз в день (более чем 500 граммов). Предпочтение -- продуктам местного производства.
4. Молоко и молочные продукты с низким содержанием жира и соли (кефир, кислое молоко, сыр, йогурт) необходимы в ежедневном рационе.
5. Замените мясо и мясные продукты с высоким содержанием жира на бобовые, рыбу, птицу, яйца или постные сорта мяса. Порции мяса, рыбы или птицы должны быть небольшими (50-100 гр.).
6. Ограничьте потребление «видимого» жира в кашах и на бутербродах, выбирайте низкожировые сорта мясомолочных продуктов.
7. Ограничьте потребление сахара: сладостей, кондитерских изделий, десерта.
8. Общее потребление соли, с учетом соли, содержащейся в хлебе, консервированных и других продуктах, не должно превышать одной чайной ложки (6 граммов) в день. Рекомендуется использовать йодированную соль.
9. Идеальная масса тела должна соответствовать рекомендованным границам. (Индекс массы тела в пределах 20-25. Рассчитывается по формуле Кетле: $ИМТ = M(кг) : H^2(м)$, где М – масса, Н – рост.) Следует поддерживать по крайней мере умеренный уровень физической активности.
10. Не следует потреблять более двух порций алкоголя в день (каждая порция содержит 10 г).
11. Выбирайте разнообразные продукты (свежие, замороженные, сушеные), в первую очередь выращенные в вашей местности. Отдавайте предпочтение приготовлению продуктов на пару или в микроволновой печи, путем отваривания, запекания. Уменьшите добавление жиров, масел, сахара в процессе приготовления пищи.
12. Придерживайтесь исключительно грудного вскармливания на протяжении первых шести месяцев жизни ребенка. Грудное вскармливание может быть продолжено до двух лет.

Несложные, казалось, бы рекомендации. Проанализируйте свое питание.

- Если Вы соблюдаете 11-12 пунктов, то можно назвать ваше питание здоровым.
- 8-10 пунктов говорят о том, что, возможно, Вы наносите ущерб своему здоровью.
- 5-8 – велик риск сердечно-сосудистых заболеваний и проблем, связанных с пищеварительными органами.
- Менее 5 – Вам нужно коренным образом пересмотреть свою систему питания. Иначе ущерб, наносимый здоровью, может привести к сокращению продолжительности вашей жизни.

Конечно, никто не может заставить нас правильно питаться, каждый человек принимает решение сам. Важно помнить, что от этого решения зависит самое дорогое – здоровье.

С заботой о Вашем здоровье!
УЗ «2-я городская клиническая больница г. Минска»