

15 августа - День здорового питания



Здоровое питание должно обеспечивать рост, оптимальное функционирование органов и систем, способствовать укреплению здоровья и профилактике неинфекционных заболеваний, включая диабет, болезни сердца, инсульт и рак.

Ежедневный рацион здорового питания состоит из злаков, овощей, зерновых, бобовых, фруктов, мяса, яиц, рыбы, молокопродуктов и правильных жиров. Оптимальное соотношение белков, жиров и углеводов у взрослых должно составлять 1:1:4.

Важнейшим принципом правильного питания является принцип энергетической адекватности питания. Он заключается в том, что энергетическая ценность рациона должна соответствовать энергетическим затратам организма с учётом возраста, пола, состояния здоровья, специфики выполняемой работы.

Следующий принцип – пластической адекватности питания. Он гласит, что в пищевом рационе должны присутствовать в необходимых количествах все жизненно важные вещества для строительных целей и регуляции физиологических функций.

Существует также принцип ферментативной адекватности. Например, для растущего организма из-за несовершенства и функционального становления ферментативного аппарата питание должно иметь диетическую направленность. Должны быть соблюдены нормы механического, термического и химического щажения пищи. Для соблюдения механического щажения грубоволокнистая пища, та же капуста, должна быть хорошо измельчена; для термического – температура холодных блюд должна быть комнатной, горячих блюд – не выше 50 градусов. Химическое щажение основано на исключении из питания продуктов, обладающих раздражающим действием и усиливающим секреторную активность. Например, маринады, крепкий чай, острые и копченые блюда, газированные напитки.

Наибольшую важность представляет собой принцип безвредности питания. Пища не должна содержать патогенных микроорганизмов, а также ксенобиотиков, радионуклидов, в количествах, не превышающих их допустимые уровни. Должны быть соблюдены санитарно-гигиенические требования, т.е. высокое качество сырья, соблюдение условий и сроков хранения, а также заготовки и транспортировки продуктов питания.

Принцип биоритмологической адекватности питания говорит о необходимости соблюдения рационального режима питания в соответствии с биологическими и социальными ритмами. Пищу необходимо употреблять в одно и то же время с интервалом не более 3,5-4 часа. Последний прием пищи – за 2,5-3 часа до сна.

В целом, правильное питание предполагает также соблюдение принципов индивидуальности, грамотности и умеренности.

Кроме этого следует помнить о том, что:

- нужно исключить из рациона фастфуд и газированные напитки, кондитерские изделия, консервы, чипсы;

- уменьшить количество соли в рационе (менее 5 грамм в день);

- употреблять достаточно белков – на 1 кг веса 1 г белка;

- блюда запекать, варить, тушить, готовить на пару;

- в день есть не менее 400 грамм овощей/фруктов;

- заменить быстрые углеводы медленными;

- необходимое количество жидкости в день, при отсутствии противопоказаний, должно составлять 30-40 мл на килограмм массы тела человека. В среднем это составляет 1,5- 2,5 л. Часть из этого количества расходуется на приготовление пищи, другая часть - в качестве питья. Идеальной для питья считается чистая (фильтрованная или бутилированная) негазированная питьевая вода. Можно также использовать минеральную воду с низкой минерализацией, чай (зеленый, черный, каркаде), натуральный кофе, цикорий, свежеотжатые соки, травяные отвары. Интервал между питьем и приемом пищи должен составлять не менее 30 минут.

- выбирать правильные жиры – оливковое и подсолнечное масло, льняное масло и льняные семечки, жирную рыбу и морские водоросли.

«15» августа 2022 года в ГУ «Хойникский районный ЦГЭ» будет работать «прямая» телефонная линия врача-гигиениста с 8.00 до 13.00 по телефону 8 (02346) 4-18-87.