**15 августа – День здорового питания**

З**доровое питание – это питание, которое** обеспечивает сохранение и укрепление здоровья, высокую физическую и умственную работоспособность, профилактику и предотвращение заболеваний **Правильное питание** – это основа здорового образа жизни каждого человека. Кроме того, рациональное питание является залогом не только здоровья, но и природной красоты человека: чистой кожи, стройного тела, блестящих волос, крепких ногтей и белоснежной улыбки. Питаясь правильно, вы сохраните здоровье и красоту на долгие годы.

**Почему правильное питание является необходимым для здоровья человека?**

* Здоровое правильное питание должно обеспечивать организм необходимыми для его роста, нормального развития и жизнедеятельности веществами, причем поступление этих веществ должно быть адекватным, соответствуя потребностям органов и тканей данного человека в энергии, витаминах и микроэлементах.
* Здоровая еда в сочетании с регулярной физической активностью помогает снизить риск возникновения различных хронических заболеваний внутренних органов и эндокринных нарушений, в том числе ожирения, сахарного диабета, гипертонической болезни, ишемической болезни сердца, артритов и артрозов, заболеваний желудочно-кишечного тракта и мочевыводящих путей.
* Полноценное правильное меню на каждый день помогает улучшить умственную и физическую работоспособность, а значит повысить успехи в учебе, настроение, жизненную активность.
* Здоровая еда помогает укрепить защитные силы организма, повысить сопротивляемость к инфекциям и даже значительно снизить риск возникновения злокачественных опухолей.
* Соблюдая основные правила здорового питания можно продлить активные годы жизни, увеличить продолжительность жизни, замедлить старение.

Основным принципом здорового питания следует считать разнообразие пищи. Организм должен получать разнообразную пищу, насыщенную белками, жирами, углеводами, а так же витаминами и минеральными веществами - микро и макроэлементами, пищевыми волокнами. С каждым годом производиться все больше синтетических продуктов, лишенных ценного состава. Многие не обращают внимания на то, что отправляют в свой желудок – главное, чтобы было вкусно и сытно. При неправильном питании мы наносим огромный вред нашему организму. Употребляя в пищу фаст-фуды, полуфабрикаты, газированные напитки, соки и другие продукты, мало кто задумывался, сколько в этих продуктах содержится быстрых углеводов, транс-жиров, консервантов, искусственных красителей, ароматизаторов и других веществ, которые оказывают губительное влияние на наш организм. Впоследствии чрезмерного употребления развиваться такие заболевания, как болезни желудочно-кишечного тракта, заболевания эндокринной системы, сердца и сосудов, нервной системы, онкология.

В целях предупреждения возникновения всех этих заболеваний, из своего рациона следует исключить, либо употреблять в ограниченном количестве, следующие продукты:

* cоки из супермаркета, сладкие, газированные напитки – содержат много быстрых сахаров, искусственных красителей и ароматизаторов, консервантов, раздражают слизистую желудка;
* майонез, кетчуп, магазинные соусы — эти продукты полностью меняют натуральный вкус еды из-за добавленных туда специй и добавок, а также в их составе огромное количество консервантов, красителей, стабилизаторов, заменителей вкуса, вредных жиров и других не мене вредных компонентов;
* чипсы, сухарики и фастфуд (картошка фри, пирожки и бюргеры с **«**Макдональд-с») – быстрые углеводы, транс-жиры, изготовленные из концентрированных смесей углеводов и жиров с усилителями вкуса. При не соблюдении правил жарки во фритюре и при неоднократном использовании масла, в продукте образуются канцерогены – вещества, которые вызывают раковые клетки;
* продукты быстрого приготовления – лапша, пюре и аналогичные смеси, которые достаточно залить кипятком, вместо питательных веществ содержат большое количество углеводов, соли, специй, усилителей вкуса и других химических добавок;
* магазинная колбаса, сардельки, сосиски, крабовые палочки – достаточно внимательно прочесть этикетку продукта, которая сама вам расскажет, какие ингредиенты добавлены в состав. Помните, что под пунктами «свинина, говядина» в составе чаще всего скрываются шкура, хрящи, жир, которые вы бы вряд ли стали есть, не будь они, столь умело, обработаны и красиво упакованы;
* жевательные конфеты, шоколадные батончики, чупа-чупсы и прочие — огромное количество калорий, приправленное химическими добавками.

***А эти полезные советы в организации питании необходимо взять на вооружение:***

* Употребляйте пищу желательно в одно и то же время 5 раз в день небольшими порциями, не переедая;
* За полчаса до приема пищи выпивайте один стакан воды;
* Сместите на первую половину дня основную часть суточных калорий. Для этого необходимы нормальные завтрак и обед. Калорийность завтрака должна составлять до 25%, обеда 30-35% от общей калорийности в день. Обязательно в обед употребляйте первое горячее блюдо, а не просто делайте перекусы сухими продуктами.
* Употребляйте разнообразные пищевые продукты, отдавая предпочтение продуктам растительного происхождения; употребляйте не менее двух раз в неделю рыбу и морепродукты, богатые полиненасыщенными жирными кислотами и полноценными белками, йодом; не менее 400 граммов овощей и фруктов. Особенно полезны овощи, содержащие пектин и клетчатку. Они создают чувство насыщения, регулируют функцию кишечника, выводят шлаки. К ним относятся капуста, кабачок, редис, томаты, огурцы, тыква, листовая зелень.
* Избегайте в одном блюде следующих сочетаний: белковые продукты (мясо, птица, рыба, морепродукты) и продукты, богатые углеводами (крупы, хлеб, отруби, картофель, сладкие фрукты и ягоды).
* Хлеб обязательно должен присутствовать в рационе, лучше всего зерновой, с отрубями.
* При выборе способа приготовления пищи отдавайте предпочтение запеканию, приготовлению на гриле, пару, отвариванию.
* Сократите употребление соли! Досаливание пищи приводит к повышенной жажде, задержке излишней воды тканями организма, а далее – повышению артериального давления и отложению солей.
* Научитесь есть медленно, тщательно пережевывая пищу – это поможет вам съесть меньше, т.к. чувство насыщения приходит постепенно, а главное - вы значительно облегчите работу органов пищеварения по усвоению пищи.
* Ужинайте за 2-3 часа перед сном. Не перегружайте желудок перед сном жареными, тяжелыми для пищеварения продуктами
* Откажитесь от курения, употребления пива, злоупотребления алкогольных напитков.

Соблюдайте эти правила и будьте здоровы!

Андрей Завацкий, врач-гигиенист отделения гигиены питания Сморгонского зонального ЦГЭ