

15
августа
2021

Информационный бюллетень



Информационный бюллетень

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:

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 %.

День здорового питания

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

Рациональное, сбалансированное питание является одним из неотъемлемых компонентов здорового образа жизни, обеспечивающего сохранение здоровья, высокую работоспособность.

На здоровье людей, прежде всего, влияют две составляющие пищевых продуктов – это безопасность и биологическая ценность (наличие белков, жиров, углеводов, витаминов и минеральных веществ).

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 орга-

низме также происходит благодаря пищевым продуктам.

При правильном питании обеспечивается постоянство внутренней среды



анизма человека, что является 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 энерготратам;

поступление в организм определенного количества пищевых веществ в оптимальных соотношениях;

правильный режим питания;

разнообразие потребляемых пищевых продуктов;

умеренность в еде.

Правила здорового рациона

Для того, чтобы рацион был полноценным и сбалансированным, необходимо:

потреблять разнообразные продукты, содержащие множество питательных веществ, микроэлементов, витаминов;

включать в дневной рацион злаки: они содержат много белка и углеводов, а также клетчатку, минеральные вещества (кальций, магний, калий), витамины (аскорбиновая кислота, каротиноиды, фолиевая кислота, витамин В₆), при этом в чистом виде обладают невысокой калорийностью;

в день съедать не менее 500 г. овощей и фруктов;

жирное мясо заменить на рыбу, птицу, яйца, бобовые или постное мясо;

выбирать продукты с низким содержанием жира, в том числе молочные;

ограничить употребление быстрых углеводов и сахаров;

выпивать достаточное количество воды: для взрослого человека (не спортсмена) суточная норма воды – 1,5–2 литра, для спортсмена – 3–3,5 литров;

ограничить потребление соли до 5 г в сутки.

Майонез, колбаса, картофель фри, чипсы, кола – это все должно быть исключено из меню рационального питания. Необходимо потреблять свежие овощи и фрукты, приготовленную в домашних условиях птицу, рыбу и мясо (нежирные сорта), злаки и бобовые, молочные и кисломолочные продукты. Консервам и копченостям также нет места в меню рационального питания. Необходимо пить больше чистой негазированной воды, зеленого чая, травяных отваров.

