**15 августа – День здорового питания**

Здоровое питание – один из важнейших поведенческих факторов, определяющих состояние здоровья и самочувствие человека. По результатам социологического исследования, проводимого Минздравом совместно с ВОЗ избыточная масса тела имеется у 60 % населения Республики Беларусь, а 25 % населения страдают ожирением, причем доля женщин с ожирением в полтора раза выше, чем мужчин. В настоящее время эта проблема также актуальна в отношении детей и молодежи.

Оптимальный рацион препятствует появлению избыточной массы тела и ожирения, нарушению липидного состава крови, повышению уровня глюкозы крови, нарушению моторики желудочно-кишечного тракта, которые являются факторами риска большинства неинфекционных заболеваний. Также здоровое питание повышает сопротивляемость организма к инфекциям.

Немаловажен тот факт, что сбалансированное питание является важнейшей составляющей в профилактике болезней системы кровообращения. Доказано, что употребление жирной, жареной и соленой пищи не только приводят к избыточной массе тела, но и снижает эластичность сосудов, способствует образованию атеросклеротических бляшек, возникновению артериальной гипертензии. Особенно необходимо снижение веса лицам с абдоминальным типом ожирения, что оценивается по окружности талии (у мужчин – более 102 см., у женщин более 88 см.). Акцент в рационе нужно делать на продукты растительного происхождения (фрукты и овощи). Для поддержания здоровья сердечной мышцы необходимы витамины А, С, Е, а также микроэлементы селен и цинк.

***Основные принципы здорового питания***

* Энергетическое равновесие (калорийность рациона должна соответствовать энергозатратам организма).
* Сбалансированность рациона по содержанию пищевых веществ (соотношение белков, жиров и углеводов – 1:1:4, а также поступление достаточного количества витаминов, минеральных веществ и пищевых волокон).
* Количество приемов пищи в течение дня не менее 4 – 5 раз (3 основных приема пищи и 2 дополнительных, представленных свежими фруктами и овощами, кисломолочными продуктами).
* Низкое содержание насыщенных жиров и достаточное потребление полиненасыщенных жирных кислот.
* Снижение потребления поваренной соли до 5 г. в сутки.
* Ограничение в рационе простых углеводов (сахаров).

***Полезные советы в организации питании***

* Пейте воду не менее 1,5 л. в сутки (при отсутствии противопоказаний). Пить и использовать для приготовления пищи лучше всего бутилированную или фильтрованную дома воду. Для питья можно использовать минеральную негазированную воду с наименьшей степенью минерализации, свежеотжатые соки, чай.
* Утром натощак желательно выпить стакан жидкости комнатной температуры. Интервал между последним приемом жидкости и едой должен быть 20 – 30 минут, между едой и последующим приемом жидкости – не менее 30 минут.
* 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.
* При выборе способа приготовления пищи отдавайте предпочтение запеканию, приготовлению на гриле, пару, отвариванию.
* 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.
* Сократите употребление соли! Досаливание приводит к повышенной жажде, задержке излишней воды тканями организма, а далее – повышению артериального давления и отложению солей.
* 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, белковый.

Рациональное питание – залог не только здоровья, но и природной красоты человека: чистой кожи, стройного тела, блестящих волос и крепких ногтей, белоснежной улыбки. Питаясь правильно, вы сохраните здоровье и красоту на долгие годы.

Екатерина Брель,

фельдшер-валеолог

Калинковичского района