**Пресс-релиз**

**15 августа – День здорового питания**

Здоровое питание – это такое питание, которое обеспечивает рост, оптимальное развитие, полноценную жизнедеятельность, способствует укреплению здоровья и профилактике неинфекционных заболеваний (НИЗ), включая диабет, болезни сердца, инсульт и рак. В рацион человека, который питается по такому принципу, должны входить блюда, в которых присутствуют питательные вещества – *белки, жиры, углеводы, витамины, микроэлементы.*

Суть правильного питания состоит в том, что когда человек научился питаться правильно, то этот режим питания остается таким всегда. Соответственно, лишний вес не накапливается, так как при измененном в правильную сторону пищевом поведении выравнивается баланс энергозатрат и дневной калорийности, человек потребляет более здоровую и натуральную пищу. Как следствие, фигура остается стройной. А для того, чтобы похудеть, необходимо просто увеличить активность.

Ежедневный рацион здорового питания состоит из *злаков, овощей, зерновых, бобовых, фруктов, мяса, яиц, рыбы, молокопродуктов.*

**Основные компоненты питания**

**Сложные углеводы:** Хлеб с отрубями, бурый или дикий рис, зеленая гречка, киноа, булгур, горох, овес, чечевица, фасоль

**Клетчатка:** Ягоды, зелень, капуста, корнеплоды, тыквенные, лук, цитрусовые, водоросли

**Жиры:** Авокадо, орехи не жареные, масла (рафинированные и нерафинированные)

**Белки:** Куриное филе, яйца, нежирная телятина, крольчатина, морепродукты, белая рыба, молоко, кисломолочная продукция

**Кроме этого следует помнить о том, что:**

- нужно исключить из рациона газированные напитки, фастфуд, кондитерские изделия, консервы, снеки и другие вредные продукты;

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

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

- за день есть не менее 400 грамм овощей и фруктов;

- заменить быстрые углеводы медленными;

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

- пить чистую воду (30 мл на 1 кг массы тела);

- выбирать полиненасыщенные жиры – льняное и оливковое масло, семечки, авокадо, орехи, жирную рыбу;

- прием пищи не менее 5 раз в сутки, последний раз трапезничая за 3 часа до сна;

- есть разнообразную пищу.

Вячеслав Каливо,

главный врач

Калинковичского районного ЦГЭ