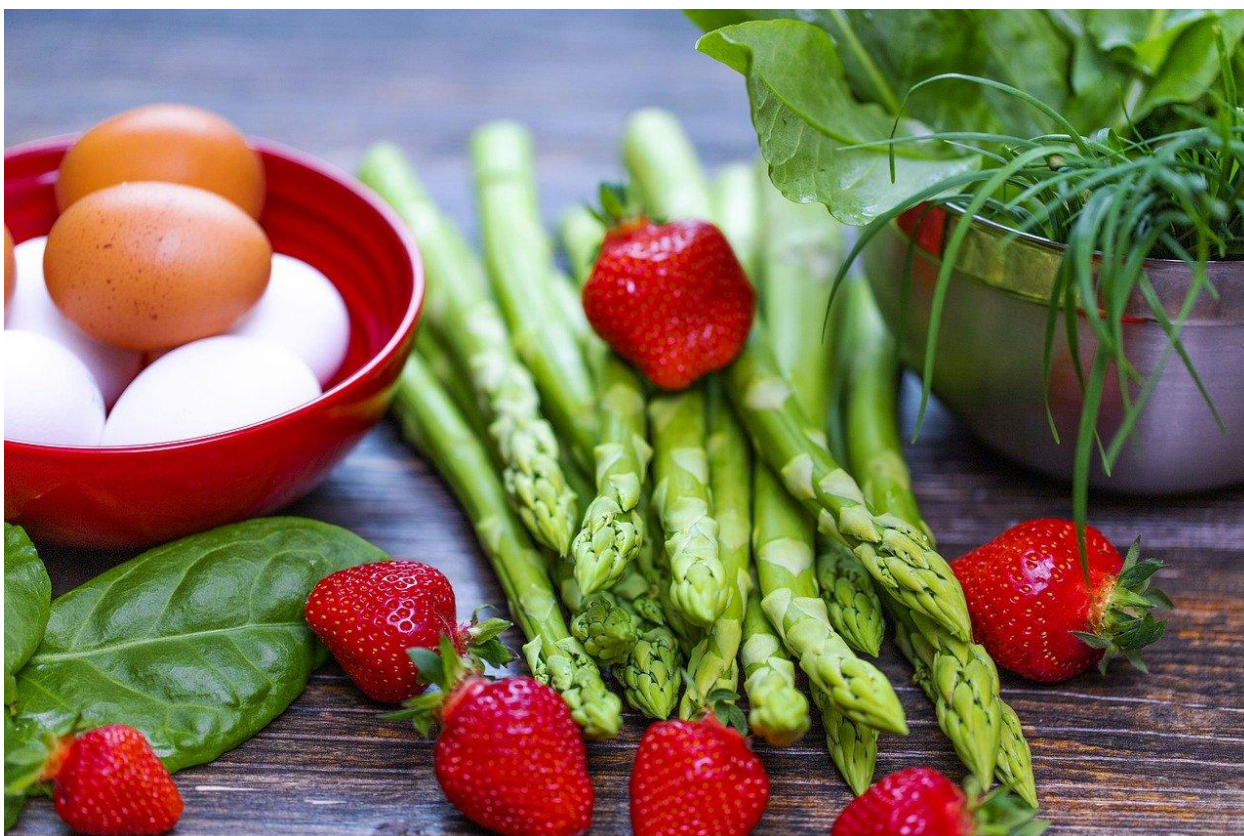


Информационно-методическое письмо по здоровому питанию



Ежегодно в мире от неинфекционных заболеваний умирает более 36 млн. человек. Данная проблема приобретает колоссальное значение, учитывая, что 40% умерших составляют люди до 60 лет, и наносит ущерб благосостоянию семей и экономике стран в целом.

Низкое потребление фруктов и овощей обуславливает увеличение риска развития БСК, рака желудка, колоректального рака.

Высокое потребление соли является важным детерминантом повышенного артериального давления и риска развития БСК.

Высокое потребление насыщенных жиров и транс-жиров связано с повышенным риском развития болезней сердца и инсульта.

Здоровое питание — это питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствует укреплению здоровья и профилактике заболеваний.

Соблюдение правил здорового питания в сочетании с регулярными физическими упражнениями сокращает риск хронических заболеваний и расстройств, таких как ожирение, сердечно - сосудистые заболевания, диабет, повышенное давление, рак.

Конечно, состав идеального рациона человека зависит от рода деятельности, образа жизни и места проживания, однако существуют более или менее универсальные советы, разрабатываемые организациями здравоохранения различных стран, в т.ч. рекомендации ГНИЦ профилактической медицины МЗ РФ по здоровому образу жизни и здоровому питанию.

Каждый человек, который хочет жить долго и сохранить здоровье, силу и красоту должен **знать**, как правильно питаться.

Необходимо соблюдать довольно простые правила:

- Питаться разнообразно, употреблять продукты в основном растительного, а не животного происхождения.
- Соблюдать 4-5 – разовый режим питания.
- Есть хлеб, блюда из круп, макаронные изделия, рис или картофель несколько раз в день.
- Употреблять разнообразные овощи и фрукты, предпочтительно в свежем виде и выращенные в местных климатических условиях (не менее 400 граммов в день, не считая картофель).
- Контролировать потребление жиров, заменять большую часть животных жиров растительными.
- Стараться заменять жирное мясо и мясные субпродукты постными сортами мяса и птицы, рыбой, яйцами, бобовыми.
- Каждый день употреблять молоко и молочные продукты (кефир, творог, йогурт, простокваша, сыр и др.) с пониженным содержанием жира.
- Избегать чрезмерного употребления сахара и сладостей (тортов, пирожных, конфет, сладких газированных напитков и др.).
- Общее употребление соли, включая соль в хлебе и других продуктах, не должно превышать 5г в день. Чаще использовать йодированную соль.
- Отдавать предпочтение свежим (или замороженным), но не консервированным продуктам. Готовить пищу на пару, запекать или варить в малом количестве воды.
- Соблюдать питьевой режим
- Следить за своим весом.
- Каждый день придерживаться умеренной физической активности (интенсивная ходьба не менее 30 минут в день).

Следует отметить, что даже при хорошей осведомленности о правилах здорового питания, немногие их соблюдают. Медицинские работники играют важную роль в популяризации ценности здоровья, здорового образа жизни и, в частности, здорового питания посредством проведения консультаций, бесед, школ здоровья, СМИ, соцсетей.

Пропаганда здорового образа жизни имеет основополагающее значение для благополучия каждого гражданина.