

Здоровое питание – основа долголетия.



Ежегодно в нашей стране в соответствии с календарём Единых дней здоровья в Республике Беларусь 7 апреля проводится день здоровья. Данные Всемирной организации здравоохранения свидетельствуют о том, что 80 % всех заболеваний связаны с фактором питания человека.

Сейчас интерес к вопросам питания повысился в связи с реализацией государственной программы «Здоровье народа и демографическая безопасность Республики Беларусь» на 2016-2020 годы в части выполнения подпрограммы «Профилактика и контроль неинфекционных заболеваний», риск развития которых напрямую связан с неправильным или нерациональным питанием.

Основу рационального питания составляют три принципа:

I. Энергетическое равновесие, когда энерготраты организма равны количеству энергии, получаемой с пищей. Вот почему диетологи настоятельно советуют не переедать.

II. Сбалансированность рациона, когда основные нутриенты (белки, жиры, углеводы, микро- и макроэлементы, а также витамины) находятся в правильном соотношении между собой. Оптимальное сбалансированное здоровое питание для всех и в любом возрасте — залог здоровья и долголетия.

Вот почему наше питание должно быть разнообразным. Рациональное питание строится в соответствии с возрастом, видом трудовой деятельности, с учетом конкретных условий жизни и состоянием здоровья, индивидуальных особенностей. Наилучшим соотношением белков, жиров, углеводов является соотношение 1:1:6 – для детей; 1:1:4 – для взрослых; 1:0,8:3 – для пожилых людей.

III. Соблюдение режима питания.

Для того чтобы не подвергать организм стрессу, питаться нужно регулярно, есть небольшими порциями, желательно в одно и то же время. Самый оптимальный режим приёма пищи – четырёхразовый. При четырёхразовом питании и работе в первую смену рекомендуется распределять на первый завтрак 25 % суточного рациона, на второй – 15 %, на обед – 35 % и на ужин – 25 %, а при работе во вторую смену распределять на завтрак – 25 %, на обед – 35 %, на полдник – 15 %, на ужин – 25 % суточного рациона. В



пожилом, старческом возрасте и уменьшении активной трудовой деятельности распределение рациона в течение дня может быть равномерным, рассчитанным на четырех-, пятикратный приём малых порций пищи. Для оптимального получения энергии рекомендуется на завтрак употреблять каши, на обед - пищу с достаточным содержанием белков (рыба, яйца, белое мясо курицы, бобовые), а на ужин - продукты с большим содержанием клетчатки (овощи, фрукты).

Конечно, каждый сам для себя составляет свой режим питания, в зависимости от рабочего графика, занятий и прочих обстоятельств. Но, специалисты рекомендуют следующее время для еды с 08:00 до 09:00, с 13:00 до 14:00, 17:00 до 18:00, так как именно в это время пищевые железы у человека вырабатывают наибольшее количество пищевых ферментов. Однако каждый организм индивидуален, и лучше всего прислушаться к его желаниям (если они не касаются пары бутербродов на сон грядущий – есть перед сном вредно).



Здоровое питание – лучшая профилактика сердечно - сосудистых, желудочно-кишечных, онкологических заболеваний. Кроме того, оно способствует хорошему самочувствию, здоровой активности и улучшению качества жизни в целом.

Помощник врача-гигиениста ГУ «Городокский райЦГЭ» Ходосевич Е. В.