

16  
августа

# День здорового питания



Информационный бюллетень отдела общественного здоровья Гродненского областного ЦГЭОЗ

## ЕДИННЫЙ ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ



С целью повышения уровня информированности населения в вопросах рационального питания и культуры питания в Республике Беларусь ежегодно проводится День здорового питания.

Здоровое питание предполагает потребление с пищей необходимого количества энергии, а также достаточного потребления незаменимых пищевых веществ, в число которых входят витамины, микроэлементы, незаменимые аминокислоты и незаменимые жирные кислоты.

Потребности человека в различных пищевых веществах связаны с его энергетическими затратами, возрастом, полом, ростом и весом. На потребность в

пищевых веществах также влияют такие факторы образа жизни, как уровень физической активности, особенности трудовой деятельности, стресс, курение, потребление алкоголя.

Ни один пищевой продукт в отдельности не содержит всех пищевых веществ в оптимальных количествах и правильных соотношениях. Вот почему здоровое питание возможно только при потреблении разнообразных пищевых продуктов.

Полноценное питание способствует укреплению и улучшению здоровья, физических и духовных сил человека, предупреждению и лечению различных заболеваний, замедлению процессов старения

и активному долголетию.

Питание должно быть регулярным, разнообразным и сбалансированным по набору жизненно необходимых веществ (белки, жиры, углеводы, витамины, микроэлементы), а также достаточным для восполнения энергетических затрат организма.



## Правила безопасного приготовления пищи

Выбирайте продукты, прошедшие тепловую обработку.

Тщательно мойте продукты, употребляемые в сыром виде.

Тщательно проваривайте и прожаривайте пищу.

Старайтесь употреблять только свежеприготовленную пищу.

Следите за температурой хранения продуктов.

Тщательно разогревайте заранее приготовленную пищу.

Избегайте контактов между сырыми и приготовленными продуктами.

Во время приготовления пищи регулярно мойте руки.

Обеспечьте на кухне идеальную чистоту.

Защищайте продукты от насекомых и домашних животных.

Для приготовления пищи используйте чистую воду.

### Обратите внимание:

Соотношение между белками, жирами и углеводами должно быть:

для лиц, имеющих среднюю физическую нагрузку – 1:1:4;

для выполняющих тяжелый физический труд—1:1:5;

при малоподвижном образе жизни и при различных заболеваниях эти соотношения меняются.

Энергетическая ценность пищевого рациона: белки – 14 %, жиры – 30 %, углеводы – 56 %.

### К сведению:

#### По данным ВОЗ

с неправильным или нерациональным питанием связан высокий риск развития основных неинфекционных заболеваний: 50-75% сердечно-сосудистых проблем (инсультов, инфарктов, артериальной гипертензии) и сахарного диабета второго типа (инсулиннезависимого), 30-40% случаев рака у мужчин (лёгких, ободочной и прямой кишки, почек, предстательной железы, мочевого пузыря) и 60% случаев рака у женщин (молочной железы, матки, почек, кишечника);

основные заболевания человека, которые напрямую зависят от питания, формируются и развиваются в самые активные годы жизни – 30-50 лет