

## **ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ.**

Взаимосвязь питания с сердечно – сосудистыми и другими хроническими заболеваниями подтверждена в многочисленных клинических исследованиях. Для питания населения Российской Федерации характерны повышение калорийности пищевого рациона над энергозатратами ; избыточное потребление животного жира, дефицит витаминов, минеральных веществ и микроэлементов. По потреблению овощей и фруктов Россия занимает одно из последних мест в Европе. Особую тревогу вызывает нездоровое питание детей. До 30% калорий, получаемых детьми, покрывается за счет сладостей, сладких напитков и фаст-фуда. Нарушения питания у детей в возрасте от 2 до 15 лет сокращают ожидаемую продолжительность жизни на 5-8 лет.

Серьезную проблему для современного общества представляет ожирение. 25% взрослого населения планеты имеет ожирение, а избыточную массу тела около 40-50%. С широким распространением ожирения увеличивается и количество обусловленных им заболеваний и состояний, а именно: сахарного диабета, сердечно-сосудистых онкологических заболеваний, тромбоза глубоких вен и т.д.

### **ЧТО ЖЕ ТАКОЕ ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ ?**

- 1.Здоровая сбалансированная диета должна основываться на разнообразных продуктах, преимущественно растительного, а не животного происхождения. Следует иметь в виду, что соблюдение специальных диет возможно только по рекомендации врача.
2. Более половины энергетической ценности пищи должно покрываться за счет блюд из круп, хлеба, картофеля, макаронных изделий.
- 3.Разнообразные овощи и фрукты необходимо употреблять несколько раз в течение дня и в количестве более 400 г. в сутки дополнительно к картофелю. Предпочтение следует отдавать овощам и фруктам, выращиваемым в местных условиях. Фрукты предпочтительнее есть в их натуральном виде, поскольку консерванты и сахар, особенно вместе взятые очень вредны для организма.

4. Молоко и молочные продукты следует употреблять ежедневно . Молоко следует считать предпочтительным диетическим источником кальция .

5. Мясо и мясные продукты с высоким содержанием жира следует заменить бобовыми , рыбой , птицей или тощими сортами мяса (порция - 100 -150 г.)

Количество продуктов из переработанного мяса (колбасы, сосиски, паштеты) должно быть ограниченным, т.к. данные продукты увеличивают риск развития рака желудка и кишечника.

6. Потребление общего жира , включая жир содержащийся в мясе , молоке и других продуктах , а так же используемого для приготовления пищи, должно составлять от 15 до 30% суточной энергетической ценности пищи. Целесообразно отдавать предпочтение приготовлению пищи на пару , отваривания , запекания .

7. Предпочтение надо отдавать диете с низким содержанием сахара. Простых углеводов (сахар , сладости). Их количество не должно быть более 50-60 г в день. Следует пить воду , а не сладкие безалкогольные напитки . Здоровое питание – это питание, обеспечивающее нормальное развитие и жизнедеятельность человека , способствующее укреплению его здоровья и профилактике заболеваний .

По материалам Смоленского врачебно-  
физкультурного диспансера .