

15 августа - День здорового питания

Рациональное или адекватное питание (лат. rationalis – разумный, осмысленный) – это физиологически полноценное питание здоровых людей, которое соответствует энергетическим, пластическим, биохимическим потребностям организма, обеспечивает постоянство внутренней среды организма (гомеостаз) и поддерживает функциональную активность органов и систем, сопротивляемость к воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды на оптимальном уровне в различных условиях его жизнедеятельности.

Адекватность питания обеспечивается разнообразием продуктов в рационе. В суточном рационе должны быть 6 групп продуктов:

- 1) молоко и молочные продукты;
- 2) мясо, птица, рыба, яйцо;
- 3) хлебобулочные, крупяные, макаронные и кондитерские изделия;
- 4) жиры;
- 5) картофель и овощи;
- 6) фрукты, ягоды, натуральные соки.

Для оптимального функционирования органов и систем и нормальной жизнедеятельности организма необходимо регулярное поступление пищевых веществ и нутриентов – белков, жиров, углеводов, витаминов и минеральных веществ. Оптимальное соотношение белков, жиров и углеводов у детей старше 1 года и взрослых должно составлять 1:1:4 по массе.

Питание – это не только поступление пищевых веществ в организм, но и сложный процесс переваривания, который тесно взаимосвязан со всеми процессами нашего организма. Постепенное повышение физической активности и параллельное снижение калорийности рациона питания являются наилучшим средством борьбы с избыточной массой тела.

Пищу необходимо употреблять в одно и то же время с интервалом не более 3,5-4 часа. Последний прием пищи – за 2,5-3 часа до сна.

Необходимое количество жидкости в день, при отсутствии противопоказаний, должно составлять 30-40 г на килограмм массы тела человека. В среднем это составляет 1,5-2,5 л. Часть из этого количества расходуется на приготовление пищи, другая часть - в качестве питья. Идеальной для питья считается чистая (фильтрованная или бутилированная) негазированная питьевая вода. Можно также использовать минеральную воду с низкой минерализацией, чай (зеленый, черный, каркаде), натуральный кофе, цикорий, свежеотжатые соки, травяные отвары. Интервал между питьем и приемом пищи должен составлять не менее 30 минут.

Из рациона лучше исключить фастфуд, газированные напитки, сахар, выпечку, чипсы; уменьшить количество соли в рационе (не более 5 грамм в день), блюда запекать, варить, тушить, готовить на пару; в день есть не менее 400 грамм овощей и фруктов.

Важным показателем правильного питания является аппетит как показатель здоровья и нормальной деятельности пищеварительной системы. Его могут подавлять боль, горе, чрезмерное умственное и физическое напряжение, стрессы, неприятная окружающая обстановка. *Пища, съеденная с удовольствием, усваивается значительно лучше.*

Крайне отрицательно влияют на здоровье человека голодание, переедание, недостаточный завтрак или почти полное его отсутствие, неполноценный (преимущественно углеводистый) обед, плотный ужин, интервал между приемами пищи свыше 5 часов и еда «наспех».

15 августа 2022 года в ГУ «Гомельский областной центр гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья» будет работать «прямая» телефонная линия с консультацией:

- врача-гигиениста отделения гигиены питания с 10.00 до 12.00 по телефону 8 (0232) 50-74-33;

- врача по медицинской профилактике отдела общественного здоровья с 10.00 до 12.00 по телефону 8 (0232) 33-57-82.

*Екатерина Толкачёва,
врач по медицинской профилактике
отдела общественного здоровья
Гомельского областного ЦГЭ и ОЗ*