

**НЕДЕЛЯ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ**

С 17 по 23 октября 2022 года проводится Неделя здорового питания, приуроченная к Всемирному дню здорового питания – 16 октября.

Питание является важнейшим условием здорового образа жизни и сохранения здоровья. Переедание, избыточное потребление продуктов питания — одна из важнейших проблем в современном мире. В среднем в мире растет потребление калорий на душу населения в день, что с одной стороны, позволяет искоренять недоедание, а с другой — приводит к избыточному потреблению энергии (калорийности питания), что является главным фактором риска распространенности избыточного веса и ожирения в современном мире.

Детское ожирение повышает риск ожирения во взрослом возрасте, и, как следствие, преждевременной смерти и инвалидности в старших возрастах. Страдающие ожирением дети могут испытывать трудности с дыханием, подвержены повышенному риску переломов, склонны к гипертонии, инсулинорезистентности и могут испытывать психологические проблемы.

Здоровое питание — ежедневный рацион, полностью обеспечивающий физиологические потребности человека в энергии и пищевых веществах, состоящий из продуктов, отвечающих принципам безопасности и характеризующейся оптимальными показателями качества, создающий условия для нормального роста, физического и интеллектуального развития и жизнедеятельности, способствующий укреплению здоровья и профилактике заболеваний.

Без коррекции особенностей пищевого поведения трудно добиться успеха в профилактике и лечении хронических неинфекционных заболеваний.

В целях сохранения здоровья надо постараться следовать полезным советам:

-утолять жажду водой, а не сладкими напитками или сладким чаем;

-заменить печеные десерты на свежие фрукты или сухофрукты;

-выбирать консервированные соки и фрукты, не содержащие сахара;

-уменьшить потребление сахара и мёда в традиционных рецептах приготовления пищи;

-уменьшить потребление соли;

-отдавать предпочтение неусвояемым углеводам;

-по возможности избегать быстроусвояемых углеводов;

-исключить кондитерские изделия и сладкие газированные напитки;

-каждый прием пищи начинать с овощного салата, это поможет контролировать вес.

Здоровое питание – это укрепление здоровья для активного долголетия!