



2 июня –
ДЕНЬ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ
И ОТКАЗА ОТ ИЗЛИШЕСТВ В ЕДЕ



С 1 по 10 июня проходит
городской декада
на тему: «О соблюдении
принципов здорового
питания (ко Дню
здорового питания и
отказа от излишеств в еде
– 2 июня 2022 года».

2 июня 2011 года был учрежден День здорового питания и отказа от излишеств в еде, ставший своеобразным вызовом американскому «дню обжорства», когда разрешается есть все, что угодно в любом количестве. Эта дата должна каждому напоминать о том, насколько важно следить за своим ежедневным рационом, отказавшись от вредных, губящих здоровье продуктов. 2 июня не является общегосударственным выходным днем, но дает нам возможность лишний раз задуматься и позаботиться о своем организме.

История праздника

Идея организовать День здорового питания была инициативой интернет-сообщества, включающее ярых поклонников диет, похудения всевозможными способами, правильного образа жизни. Участников открыто возмущало наличие в Америке такой даты как День обжорства, который не дает ничего полезного населению. Информация о таком протесте быстро разлетелась по просторам интернета, и участники сообщества быстро смогли найти единомышленников.

2 июня во всех сообществах, интернет-ресурсах, организациях, поддерживающих здоровый образ жизни, наблюдается активная пропаганда отказа от фаст-фудов, вредных газированных напитков, гиподинамии, длительного времяпровождения перед компьютером.

Интересные факты о питании

О том, что здоровье, работоспособность организма, продолжительность жизни во многом зависят от правильного питания, утверждал еще Гиппократ. Избыточный вес не только портит внешний вид, но и становится одним из основных провоцирующих факторов в развитии сахарного диабета, заболеваний сердечно-сосудистой, пищеварительной системы. У лиц, страдающих ожирением, намного чаще наблюдаются нарушения репродуктивной функции, онкологические заболевания. И всему виной неправильное питание, обилие перекусов, привычное банальное переедание.

Диетологи призывают питаться по графику. Каждый раз, когда появляется непреодолимое желание открыть холодильник задуматься: «А действительно ли я голоден?». Ведь иногда прием пищи – это повод занять себя от скуки или хотя бы на время забыть о серьезной проблеме. Именно привычка «заедать стрессы» приводит чаще всего к тому, что циферки весов неумолимо движутся вперед.

Тема ожирения среди молодого работоспособного населения очень актуальна для России. Согласно исследованиям Института питания, лишним весом страдают 60 % людей старше 30 лет. Данные впечатляют, поэтому если не прививать подрастающему поколению культуру питания, показатели ежегодно будут расти.

Традиции

Непосредственно 2 июня, а также в дни, предшествующие и последующие данной дате, приверженцы здорового образа жизни устраивают всевозможные акции, встречи, семинары, флешмобы, посвященные правильному питанию. По телевидению вы сможете наблюдать тематические передачи, в которых опытные диетологи дают полезные советы, делятся опытом с коллегами, демонстрируют результаты своего труда. Есть возможность получить скидку или даже

свободное посещение диетолога, который лично для вас подберет идеальную схему питания, которая позволит чувствовать себя всегда сытым, не набирая лишние кило.

Мероприятия, пропагандирующие правильное питание, нацелены не только на тех, кто стремится к здоровому образу жизни. Среди участников немало лиц, уже страдающих ожирением. Как известно, набрать лишние кило всегда намного сложнее, чем сбросить. Для нормализации веса потребуется огромная сила воли, но при желании все достижимо возможно! Специалисты готовы поделиться секретами правильного выбора продуктов, их важностью в рационе, калорийностью, полезными свойствами.

Заботиться о своем здоровье нужно всегда, а не только 2 июня. Тех, кого очень волнует тема правильного питания и организация максимально полезного для всей семьи рациона, могут посетить специализированные ресурсы, где всегда представлена самая актуальная информация.

Здоровое питание Памятка для населения

Правильное питание – залог хорошего самочувствия, здорового внешнего вида и крепкого иммунитета. Сбалансированное здоровое питание позволяет получать все необходимые минералы и микроэлементы. Если же стоит задача снизить вес, соблюдение принципов правильного питания позволит сделать это без дискомфорта и голода.



Принципы здорового питания

Принципов здорового питания несколько:

1. Питание должно быть разнообразным и богатым продуктами. Недельный рацион обязательно должен включать мясо, рыбу, фрукты, овощи и крупы.
2. 50-60% дневной нормы энергии нужно получать за счет углеводов – они необходимы для работы мозга. Однако лучше отдавать предпочтение медленным углеводам

(цельнозерновой хлеб, греча, бурый рис, макароны из твердых сортов пшеницы и т.д.). С ними вы будете дольше ощущать сытость.

3. Избегайте усилителей вкуса, консервантов, химии. Если невозможно отказаться от них полностью – постарайтесь минимизировать содержание этих продуктов в рационе.

4. Желательно, чтобы питание было дробным – 4-6 небольших порций в течение дня (1 порция должна быть примерно равна вместимости 1 стакана). Это намного лучше для организма, чем 1-3 больших порции, т.к. длинные перерывы между приемами пищи – стресс для организма.

5. Откажитесь от жирных майонезных соусов – они очень калорийны, а кроме того, заправки промышленного приготовления сложно назвать полезными. Майонез можно заменить на нежирную сметану или натуральный йогурт.

6. Не обязательно совсем отказываться от алкоголя, но его прием нужно свести к минимуму. Самый безобидный алкогольный напиток – хорошее сухое или полусухое вино. Бокал такого вина можно позволить себе раз в 1-2 недели.

7. Большая часть пищи должна быть сварена, приготовлена на пару или запечена, но не обжарена: при обжаривании выделяются канцерогенные вещества, кроме того, такая пища очень жирная.

8. Не покупайте готовую еду и откажитесь от полуфабрикатов – готовьте самостоятельно, используя качественные продукты, чтобы точно знать, что на вашем столе. Отдавайте предпочтение охлажденным продуктам, а не замороженным, особенно, если речь идет о мясе или рыбе.

9. Последний прием пищи должен быть не позднее, чем за 2 часа до сна. Полный желудок мешает спокойному сну, да и пища во сне переваривается куда хуже.

Постепенный отказ

Если вы никогда ранее не соблюдали принципов правильного питания, вам вряд ли удастся резко поменять образ жизни. Не торопитесь. Осваивайте основы ПП постепенно: сначала откажитесь от сладостей и фастфуда, затем поделите дневной рацион на небольшие порции и перестаньте есть на ночь. Постепенно выработается привычка и вам станет намного проще ориентироваться в том, что и когда можно съесть.

Нужно ли полностью исключать сладости? Желательно ограничить употребление кондитерских изделий, заменив их на фрукты или сухофрукты. Но если желание съесть что-то сладкое становится нестерпимым, можно позволить себе натуральную пастилу или мармелад, творог с вареньем или фруктами, горький шоколад, джем. **НО!** Эти продукты должны быть изготовлены из натуральных компонентов без добавления консервантов. Поэтому желательно готовить сладости самостоятельно, или же покупать их в специализированных магазинах, где продают продукты для правильного питания.

Поддержание водного баланса

Вода – это основной элемент правильного питания. Без воды организм не способен функционировать. Поэтому очень важно пить столько, сколько требует организм. Для поддержания оптимального уровня водного баланса нужно выпивать как минимум два литра в сутки. Полезнее всего пить чистую воду, а не чай кофе или сок. Делать это лучше отдельно от приема пищи, чтобы не разбавлять желудочный сок.

Если вы почувствовали голод, попробуйте сначала выпить воды. Иногда мозг ошибочно принимает сигналы о жажде за сигналы голода. Если чувство голода при этом прошло – значит, прием пищи можно отложить.

Как перейти на правильное питание?

Психологи утверждают, что выработать любую привычку можно за 3 недели. В течение этого времени следуйте следующим рекомендациям:

- Задумайтесь, почему вы решили перейти к здоровому питанию. Каждый ставит перед собой свои цели: кто-то желает улучшить здоровье, а кто-то – скинуть лишние килограммы. Поставьте перед собой определенную цель и стремитесь к ней.
- Установите приложение по отслеживанию количества калорий, найдите онлайн-сервис по подсчету или же просто заведите блокнот, в который будете записывать все то, что употребляете. Также можно записывать количество выпитой воды. Это поможет вам проанализировать рацион и оздоровить его.
- Привыкайте к нововведениям в питании постепенно. Чем резче вводятся ограничения, тем выше риск срыва.
- Готовьте разнообразную пищу. Не ешьте одно и то же, иначе это вам быстро надоест. Еда должна быть не только полезной, но и вкусной.
- Старайтесь есть дома. Подсчитать калорийность и соотношение нутриентов в пище, которую вы употребляете вне дома, очень тяжело. Кроме того, если вы привыкли есть вне дома, велик риск сорваться и съесть лишнее.
- Старайтесь посещать супермаркеты на сытый желудок – это избавит вас от импульсивных покупок.

Правильно выстроенный рацион – это легкость и энергия. Здоровая еда положительно воздействует на здоровье и самочувствие. Улучшается работа ЖКТ, кожа, волосы и ногти приобретают здоровый вид, уходит лишний вес. Уже через пару месяцев после перехода к здоровому питанию вы заметите результат. И, поверьте, он стоит того!