



**С 13 октября по 22 октября
проходит городской декада
на тему:**

**«Профилактика заболеваний,
связанных с неправильным
питанием**

(к Всемирному дню здорового питания)».

**Рациональное питание - основной фактор
здорового образа жизни**

памятка для населения

Принято считать, что на состояние здоровья человека прямое воздействие оказывают следующие факторы: 20%- наследственность, 10%-клиническая медицина, 10%- экология, 50%- образ жизни. Причем питание в здоровом образе жизни является важнейшим фактором профилактики сердечно-сосудистых, онкологических, желудочно-кишечных заболеваний, сахарного диабета, ожирения, остеохондроза.

Оно относится к тем факторам окружающей среды, которые с момента рождения и до последних мгновений жизни влияют на организм человека. Одним из неперенных условий предупреждения болезни и ранней старости является рациональное питание. Рациональное, т. е. правильное питание. Оно гарантирует поступление в организм основных пищевых веществ (белков, жиров, углеводов, макро-микроэлементов, пищевых волокон, витаминов и др.), которые требуются для осуществления нормальной жизнедеятельности организма.

Современная наука считает **питание рациональным лишь в том случае, если оно сбалансировано.** Это означает, что по соотношению основных пищевых веществ, рацион человека должен быть построен с учетом состояния организма, возраста, пола, профессии, климата, национальных привычек и др.

Основными факторами в организации питания являются: деньги, набор продуктов, необходимые знания населения о правилах организации рационального питания в семье.

Большинство людей недостаточно знакомы с его основными правилами. Многие считают, что единственным условием для рационального питания являются аппетит, деньги, продукты.

Исследования последних лет показали, что наиболее полезными и в полном смысле рациональными оказались пищевые рационы сравнительно невысокой калорийности (2110-2300ккал), в которых оптимально подобраны

все необходимые пищевые вещества, входящие в продукты, как животного, так и растительного происхождения.

Разнообразие пищи повышает усвояемость отдельных пищевых веществ, а, следовательно, и биологическую, пищевую ценность рациона. Так, если белки пищи из мяса, круп, хлеба усваиваются в среднем на 75%, что в сочетании с овощами - на 85-95%.

В рационе обязательно должны быть продукты высокой биологической ценности: молоко и молочные продукты, овощи, фрукты, зелень, ягоды, тыква, бахчевые, рыба, растительные жиры, бобовые (горох, фасоль).

Следует помнить, что только из овощей, фруктов, ягод, организм получает витамины С и В, каротин, минеральные вещества, соединения - кальция, фтора, железа, марганца и др. Овощи, плоды, ягоды, полезны также тем, что благотворно влияют на обмен веществ, нормализуют кислотно-щелочной баланс, способствуют лучшему перевариванию и усвоению пищи.

Только овощи и фрукты, зелень, ягоды, снабжают организм пектинами, которые являются уникальным средством оздоровления нашего организма. Они связывают и выводят из организма соли тяжелых металлов, радионуклиды, пестициды, антибиотики нитраты и др. поступающие в организм чужеродные вещества. Суточная норма овощей зимой должна быть не менее 450-500гр.

Очень важно, при организации рационального питания, соблюдать следующие требования: питание должно быть достаточным по калорийности, то есть энергетически сбалансированным, полноценным, регулярным, с оптимальной кулинарной обработкой. Поэтому правильно построенный суточный рацион, то есть меню - основа рационального питания.



Наиболее целесообразно строить рацион из расчета продуктов, не на один день, а на неделю - только тогда можно сделать питание разнообразным. При составлении меню на день, на неделю надо исходить из средне суточного набора продуктов, рекомендуемого институтом питания РАМН.

Рациональное питание должно быть ритмичным, дробным и равномерным, с последним приемом пищи за 2-3 часа до сна. **Культура питания в современном обществе тем выше, чем больше осведомленность и приверженность населения принципам «разумного», рационального питания, что является не только необходимым условием успешной профилактики факторов риска гипертонической болезни, сахарного диабета, атеросклероза.**