

Здоровое питание — это питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующая укреплению его здоровья и профилактике заболеваний. Соблюдение правил здорового питания в сочетании с регулярными физическими упражнениями сокращает риск хронических заболеваний и расстройств, таких как ожирение, сердечно-сосудистые заболевания, диабет, повышенное давление и рак.

Современная наука проводит многочисленные исследования, чтобы оптимизировать рацион питания для профилактики основных хронических заболеваний.



Рекомендации по здоровому питанию

Разумеется, состав идеального рациона человека зависит от рода деятельности, образа жизни и места проживания, однако существуют более или менее универсальные советы, разрабатываемые здравоохранительными организациями:

Внимательно следите за калорийностью продуктов и массой тела. Так, Государственный научно-исследовательский центр профилактической медицины (ГНИЦПМ) рекомендует снижение избыточного веса при показателе Индекса массы тела больше, чем 27 кг/м.

Ограничивайте получение энергии из жиров. Насыщенные жиры (животные, твёрдые растительные жиры) — должны составлять до 1/3 потребляемых жиров, остальные 2/3 жиров должны быть ненасыщенными, жидкими жирами. При употреблении молока и молочных продуктов следует отдавать предпочтение продуктам с пониженной жирностью. Старайтесь не употреблять пищу, содержащую трансжирные кислоты.

Стремитесь к увеличению доли фруктов, овощей, цельных зёрен, бобовых и орехов в ежедневном рационе. Именно из этой пищи следует получать 50–60% всей энергии.

Примерно треть хлеба, круп, муки в рационе должны составлять продукты, обогащённые микронутриентами.

- Ограничивайте употребление простых углеводов (сахара, мёда, сладких газированных напитков) — не более 30-40 г в сутки.

Ограничивайте употребление поваренной соли и употребляйте только йодированную соль.

Старайтесь обеспечивать организм витаминами в физиологических количествах, в том числе антиоксидантами, фолиевой кислотой. В случае, если ваш рацион не включает достаточное количество витаминов из пищи, можно периодически принимать поливитамины и дополнительно витамин D.

- Консультируйтесь с врачом на темы диет, доверяйте только питанию, разработанному авторитетными учреждениями здравоохранения.

