



## 16 октября 2024 года – Международный день здорового питания

**Международный день здорового питания** отмечается ежегодно 16 октября. Его основной целью является повышение уровня информированности населения в вопросах рационального питания и культуры питания для сохранения и укрепления здоровья, снижения риска развития хронических неинфекционных заболеваний, к которым относятся болезни сердца и сосудов, сахарный диабет, раковые заболевания различной локализации, болезни органов пищеварения.

**Рациональное питание** — это физиологически полноценное питание людей с учетом их пола, возраста, характера труда, климатических условий обитания.

Правильное питание следует рассматривать как одну из главных составных частей здорового образа жизни, и как один из факторов продления активного периода жизнедеятельности.

В этой статье мы рассмотрим основные принципы здорового питания и рекомендации по составлению рациона.

**Первый принцип** — энергетическое равновесие — предполагает соответствие энергетической ценности суточного рациона энергозатратам организма.

**Второй принцип** — сбалансированное питание. Это значит, что в организм должны поступать те вещества, которые ему нужны, и в том количестве или пропорциях, в которых это нужно. Белки — строительный материал для клеток, источник синтеза гормонов и ферментов, а также антител к вирусам. Жиры — склад энергии, питательных веществ и воды. Углеводы и клетчатка — топливо. Соотношение белков, жиров и углеводов в суточном рационе должно быть строго определенным (1:1:4).

**Третий принцип** — режим рационального питания характеризуется следующим образом: дробное питание 3-4 раза в сутки; регулярное питание — всегда в одно и то же время; равномерное питание; последний прием пищи не позднее, чем за 3 часа до сна.

*Рекомендации по составлению рациона.*

**1. Фрукты и овощи.** Старайтесь употреблять не менее 5 порций фруктов и овощей в день. Они богаты витаминами, минералами и клетчаткой.

**2. Цельнозерновые продукты.** Выбирайте хлеб, крупы и макароны из цельного зерна. Они содержат больше клетчатки и питательных веществ по сравнению с рафинированными аналогами.

**3. Белки.** Включайте в рацион нежирные источники белка: рыбу, курицу, бобовые, орехи.

**4. Полезные жиры.** Отдавайте предпочтение ненасыщенным жирам, содержащимся в оливковом масле, авокадо и рыбе.

**5. Вода.** Не забывайте пить достаточное количество воды. Вода необходима для нормального функционирования организма.

*Здоровое питание — это не только способ поддержания физического здоровья, но и важный аспект качества жизни. Начните с небольших изменений в своем питании, и вы обязательно заметите положительные результаты!*

**В рамках проведения Международного дня здорового питания 16 октября 2024 года будет работать «прямая» телефонная линия с 09:00 до 10:00 по телефону 6-45-80. На вопросы здорового питания ответит заведующий отделением общественного здоровья ГУ «Речицкий ЦГЭ» Кохановская Виктория Сергеевна;**

*Отделение общественного здоровья  
ГУ «Речицкий зональный ЦГЭ»*

