ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ КАК ЧАСТЬ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Рацион питания в значительной степени определяет здоровье населения, рост его численности и развитие. За последнее десятилетие повысились темпы изменений в рационе питания и образе жизни населения, вызванные индустриализацией, урбанизацией, экономическим развитием рынка. Это оказало значительное влияние на качество рациона и на здоровье населения Беларуси. И хотя в целом уровень жизни повысился, продукты питания стали доступней и разнообразней, тем не менее, это привело к существенным проблемам, вызванным неправильным питанием, снижением физической активности населения, а также сопутствующему всему этому росту хронических заболеваний, причины которых связаны с несбалансированным рационом питания.

Особенно вызывает опасения наметившаяся в последние годы тенденция к снижению физической активности населения, ведению малоподвижного образа жизни, вызванная в частности наличием автотранспорта, использованием бытовых приборов, позволяющих снизить трудоемкость работы на дому, свертыванием рабочих мест, требующих ручного физического труда, и досугом, который преимущественно представляет собой времяпрепровождение, не связанное с физической активностью.

Вследствие вышеперечисленных изменений в образе жизни и рационе питания населения существенно возрастает риск развития неинфекционных болезней, таких как заболевания сердечно-сосудистой системы, артериальная гипертензия, инсульты, сахарный диабет, ожирение. Все это является причинами нетрудоспособности и преждевременной смертности населения.

Чтобы избежать неблагоприятных последствий, связанных с неправильным рационом питания, необходимо придерживаться простых принципов здорового питания, определенных Всемирной организацией здравоохранения:

1. Здоровое сбалансированное питание основывается на разнообразных продуктах преимущественно растительного, а не животного происхождения.

2. Разнообразные овощи и фрукты нужно употреблять несколько раз в день (около 500 граммов). Необходимо отдавать предпочтение продуктам «местного» производства.

3. Молоко и молочные продукты с низким содержанием жира и соли (кефир, кислое молоко, сыр, йогурт) необходимы в ежедневном рационе.

4. Заменить мясо и мясные продукты с высоким содержанием жира на бобовые, рыбу, птицу, яйца или постные сорта мяса. Порции мяса, рыбы или птицы должны быть небольшими.

5. Контролировать поступление жира с пищей (не более 30% от суточной калорийности) и заменить животный жир на жир растительных масел.

6. Ограничить потребление сахара: сладостей, кондитерских изделий.

7. Общее потребление соли, с учетом соли, содержащейся в хлебе, консервированных и других продуктах, не должно превышать одной чайной ложки в день. Рекомендуется использовать йоди-рованную соль.

8. Чтобы поддерживать массу тела в рекомендуемых пределах, необходима ежедневная умеренная физическая нагрузка.

9. Приготовление пищи на пару, варка, запекание или обработка в микроволновой печи уменьшает количество жира в готовых блюдах. Следует избегать многократного разогрева пищи, так как в ней не только разрушается часть витаминов и других важных веществ, но и образуются новые, чаще токсические компоненты, провоцирующие заболевания кишечника и печени. В процессе приготовления не следует переваривать и пережаривать пищу. Лучше, если овощи (за исключением картофеля и свеклы) будут вариться или тушиться 5-10 мин. Это сохранит в них питательные и биологически активные вещества.

Важно помнить, что сбалансированный рацион питания является неотъемлемой частью укрепления и поддержания здоровья человека на протяжении всей его жизни.

Материал подготовлен
заведующим отделением гигиены питания
ГУ «Республиканский центр гигиены,
эпидемиологии и общественного
здоровья» Шукевич Вией Анатольевной