

Неделя популяризации здорового питания.



С 18 по 24 декабря 2023 года проходит Неделя популяризации здорового питания.

Питание – один из наиболее важных аспектов образа жизни и факторов здоровья человека. Рацион питания современного человека не сбалансирован. Здоровое питание предполагает сбалансированное по количеству и качеству поступление компонентов пищи в соответствии с потребностью организма человека.

Правила здорового питания:

- **Питайтесь полноценно. Соотношение белков, жиров, углеводов за день – 1:1:4!**

- Разнообразьте рацион: овощи, фрукты, мясо, рыба, молочные продукты, бобовые, хлеб, ягоды, зелень - всё должно быть на столе!
- Ешьте дробно! Принимайте пищу 4-5 раз в день!
- Ешьте сложные углеводы – как источник основной энергии - овощи, продукты из цельного зерна, крупы!
- Меньше сахара – до 50 граммов сахара в день. Откажитесь от сахара-рафинада и сладких продуктов!
- Белки должны быть всегда! Если в пище не хватает белков, снижается иммунитет, нарушается гормональный баланс и восстановление тканей организма.
- Ешьте продукты с низким содержанием жира! Замените жареные блюда на вареные или запеченные.
- Сократите потребление поваренной соли - менее 5 грамм в день! Соли меньше, но соль йодированная.
- Не менее 600 грамм фруктов и овощей в день! Употребляйте их сырыми или щадяще обработанными термически.
- Употребляйте рыбу минимум раз в неделю! В жирной рыбе - скумбрии, сельди, семге - много Омега -3 жирных кислот, которые борются с заболеваниями сердца и сосудов.

- Включите в рацион молочные продукты! Это источник кальция и бифидобактерий.
- По возможности считайте калорийность продуктов! Количество калорий зависит от вашего образа жизни.

Здоровое питание-это просто и недорого, а главное, полезно для здоровья!

ГБУЗ Республики Мордовия «Поликлиника №2»

Центр здоровья