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