

Принципы здорового питания

продуктах, преимущественно растительного, а не животного происхождения.

Следует иметь в виду, что соблюдение специальных диет возможно только по рекомендации врача.

2. Хлеб, блюда и пищевые продукты из круп и макаронных изделий, картофеля целесообразно употреблять несколько раз в день в каждый приём пищи.

Более половины энергетической ценности пищи должно покрываться за счёт этих продуктов.

3. Разнообразные овощи и фрукты необходимо употреблять несколько раз в течение дня и в количестве более 400г в сутки дополнительно к картофелю. Предпочтение следует отдавать овощам и фруктам, выращиваемым в местных условиях. Фрукты предпочтительнее есть в их натуральном виде, поскольку консерванты и сахар, особенно вместе взятые очень вредны для организма.

4. Молоко и молочные продукты с низким содержанием жира и натрия (кефир, кислое молоко, сыр, йогурт) следует употреблять ежедневно. Молоко следует считать предпочтительным диетическим источником кальция.

Тем, кто не употребляет молочные продукты, следует включить в рацион питания другие богатые кальцием продукты: рыбу (сардины, лосось), тёмно-зелёные листовые овощи.

5. Мясо и мясные продукты с высоким содержанием жира следует заменить бобовыми, рыбой, птицей или тощими сортами мяса. Порции мяса, рыбы или птицы должны быть небольшими – в среднем 100-150г.

Количество продуктов из переработанного мяса (колбасы, сосиски, паштеты) должно быть ограниченным, т.к. данные продукты увеличивают риск развития рака желудка.

6. Потребление общего жира, включая жир, содержащийся в мясе, молоке и других продуктах, а также используемого для приготовления пищи, должно составлять от 15 до 30% суточной энергетической ценности пищи. Целесообразно отдавать предпочтение приготовлению продуктов на пару, путём отваривания, запекания. Следует уменьшить добавление жиров в процессе приготовления пищи.

7. Предпочтение следует отдавать диете с низким содержанием сахара.

Не все углеводы одинаково полезны. Простые углеводы - сахар, сладости. Их количество не должно быть более 50-60г в день. Сложные углеводы (крупы, овощи) предпочтительнее, они обеспечивают равномерный уровень глюкозы в крови, поддерживают нормальную микрофлору кишечника.

Следует рекомендовать пить воду, а не сладкие безалкогольные напитки.

8. Общее потребление поваренной соли с учётом её количества, содержащегося в хлебе и других продуктах, не должно превышать 6г, или 1 чайной ложки в день. Рекомендуется использовать йодированную поваренную соль.

9. Идеальная масса тела должна соответствовать рекомендованным границам (индекс массы тела, или индекс Кетле составляет в норме от 20 до 24,9). Следует поддерживать хотя бы минимальный уровень физической активности, который составляет 4-5 занятий в неделю длительностью 30 минут.

10. Потребление алкоголя взрослыми (старше 21 года) должно составлять не более 2 порций в день (каждая порция содержит 10 г чистого алкоголя). При его ежедневном употреблении рекомендуется воздерживаться от приёма, по крайней мере, один день в неделю.

Здоровое питание-это питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее укреплению его здоровья и профилактике заболеваний.

Ответственным за организацию работы по гигиеническому воспитанию населения в ЛПУ, инструкторам по ГВ, кабинетам медицинской профилактики рекомендуется включать в планы работы мероприятия по темам профилактики нарушений питания, как часть работы по профилактике неинфекционных заболеваний.