

2 июня – День здорового питания и отказа от излишеств в еде

День здорового питания и отказа от излишеств в еде – это неофициальный праздник, который появился среди календарных дат сравнительно недавно, в 2011 году. Инициаторами проведения выступили



представители интернет – сообщества из разных стран, приверженцы здорового образа жизни. Они предложили его как альтернативу американскому празднику – Дню обжоры, в котором активно пропагандируется потребление не полезных продуктов питания, устраиваются безумные соревнования по поеданию вредной пищи в больших количествах.

Главная цель Дня здорового питания и отказа от излишеств в еде – привлечение внимания людей к такой проблеме, как избыточный вес и неправильное питание. К сожалению, россияне стали намного чаще страдать избыточным весом, все больше людей просит помощи, чтобы избавиться от лишних килограммов и встать на путь здоровой и активной жизни. Ведь ожирение – это прямая дорога к появлению возрастных болезней и ранней смерти.

Не все, кто сталкивается с проблемой лишнего веса обращаются к врачу – диетологу, чтобы изменить свой рацион, перейти на здоровую еду. Очень многие ищут пути решения своих проблем в печатных информационных изданиях, на просторах интернета у блогеров, сайтах здорового образа жизни. Поэтому очень важно поддерживать движение активистов, которые поясняют, чем же опасно переедание и почему нужно как можно скорее избавиться от этой привычки или зависимости.

Последствия переедания пагубно сказываются на функционировании всех систем организма. Выделяется целая группа заболеваний, основным предрасполагающим фактором в развитии которых является нерациональное, избыточное питание. Такие

заболевания называют алиментарно – зависимыми. К алиментарно – зависимым заболеваниям, безусловно, относятся ожирение, сахарный диабет второго типа, в той или иной степени – ишемическая болезнь сердца, атеросклероз, гипертоническая болезнь и их последствия (инфаркт, инсульт, сердечная недостаточность), многие заболевания суставов. Научно доказана роль питания в развитии некоторых форм рака. Важно понимать, что развитие большинства неинфекционных заболеваний можно предотвратить, либо облегчить их протекание путем соблюдения принципов рационального питания.

Правильное питание – это не диета! Правильно подобранная система питания поможет справиться со всеми недугами и болезнями. Конечно, приспособиться к определенному режиму питания и обуздать свои гастрономические желания – это большой труд, особенно в начале пути, но затем каждодневный труд преобразуется в привычку, в правильное пищевое поведение.

Принципы правильного питания:

1. Соблюдение энергетического баланса. Задумайтесь, соответствует ли Ваша жизнедеятельность Вашему энергопотреблению? Может быть необходимо повысить свои энерготраты и вести более активный образ жизни. Если это не возможно, то тогда необходимо снизить калорийность своего питания.

2. Питание должно быть разнообразным и полноценным. Человеческому организму для нормального функционирования необходимо огромное количество органических и минеральных веществ, и они обязательно должны присутствовать в Вашем рационе. Также следует сократить потребление соли и сахара.

3. Одно из главных правил правильного питания – необходимо есть несколько раз в день, не менее 3-4 раз, но небольшими порциями и в одно и то же время. Первый прием пищи должен быть завтрак, а последний не позднее чем за 2 часа до сна. Сразу перестроиться на правильную систему питания сложно, поэтому вводите новшества в свою систему питания постепенно.

4. Необходимо соблюдать повседневный питьевой режим. Для правильного обмена веществ необходима чистая вода, именно ей и

стоит отдавать предпочтение. Количество воды необходимое организму в сутки можно рассчитать самостоятельно: на каждый килограмм должествующего веса нужно 30 мл. воды. На жаре, при активной физической нагрузке, при заболеваниях с повышением температуры количество употребляемой воды увеличивается.

День здорового питания и отказа от излишеств в еде – это прекрасный повод осознать ответственность за свой самый ценный капитал – здоровье, начать ведение здорового образа жизни и ожидать получения дивидендов в виде прекрасного самочувствия и хорошей фигуры.

*Заведующая отделом, врач-методист ГКУЗ НСО
«Региональный центр общественного
здоровья и медицинской профилактики»
Безпрозванная Елена Анатольевна*