

## ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

Здоровое питание - это питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие, качество жизни человека, способствующее укреплению его здоровья, профилактике заболеваний, снижению риска развития алиментарно-обусловленных заболеваний и наибольшей продолжительности жизни.

Основные принципы здорового питания:

1. Принцип энергетического равновесия.
2. Принцип сбалансированного питания.
3. Соблюдение режима питания.

Энергетическое равновесие достигается адекватными тратами энергии, которую человек получил с пищей. Преобладание затраченной энергии, так же, как и полученной, приводит к развитию заболеваний (состояний), которые ухудшают здоровье человека.

Сбалансированным питание считается тогда, когда в нем присутствуют в правильном соотношении необходимые для работы организма питательные компоненты: белки, жиры, углеводы, витамины, минералы и вода.

Режим питания включает: определенные часы и количество приемов пищи, интервалы между ними, распределение пищевого рациона по энергоценности, продуктовому набору и массе. Завтрак, обед и ужин в одно и тоже время, а между ними – два перекуса.

При этом необходимо помнить, что употребляемые продукты должны быть разнообразными. В ежедневном рационе должны присутствовать овощи и фрукты в количестве не менее 400 грамм, молочные продукты, богатые кальцием и белком, потребление соли не должно быть более 5 грамм в сутки, а сахара – не более 6 чайных ложек в день. Преимущественным способом приготовления пищи должно быть отваривание, тушение и запекание. Польза воды для человека очевидна, все биохимические процессы в организме на уровне клетки происходят в воде. Суточная норма потребления воды определяется из расчета 30 мл на кг веса.

К сожалению, на сегодня среди населения широко распространены недостаточно высокий уровень культуры питания, потребительское отношение к собственному здоровью, низкая личная ответственность в области его укрепления. По данным НИИ питания РАМН в рационе россиян в недостаточном количестве присутствуют: растительные и животные белки, полезные пищевые волокна, микронутриенты (минералы и витамины). Но в избыточном количестве присутствуют жиры животного происхождения,

холестерин простые углеводы. Часто суточный рацион несет высокую калорийность.

В зависимости от того, насколько получаемая с пищей энергия соответствует её расходу с помощью физической активности, у него формируется определенный пищевой статус, показателем которого является индекс массы тела (ИМТ), который определяется по формуле:

$$\text{ИМТ} = \frac{\text{Вес (кг)}}{\text{Рост (м)}^2}$$

Значение ИМТ	Оценка веса
Менее 18,5	Недостаточная масса тела
18,6-24,9	Нормальная масса тела
25-29,9	Избыточная масса тела
30-39,9	Ожирение
40 и более	Резко выраженное ожирение

Благоприятными для здоровья показателями являются значения индекса, равные 18,6 -24,9. Если значение индекса выше 25, это означает, что у человека имеется избыточная масса тела и повышенный риск развития заболеваний.

Для людей с избыточным весом разработано много специальных диет, которые основаны на принципе снижения энергетической ценности рациона за счет легкоусвояемых жиров и углеводов при нормальном содержании белков. И, конечно же, требуется увеличение физической активности. Для людей с лишним весом разработаны различные **комплексы упражнений** ([ссылка?](#)).

Неправильное питание, низкая физическая активность, несоблюдение режима труда и отдыха **могут привести к серьезным осложнениям здоровья, таким как: сердечно-сосудистые заболевания; диабет; гипертония; заболевания почек, печени, заболевания опорно-двигательного аппарата и другие.**

Питайтесь правильно и будете здоровы!