

10 – 14 октября 2022 года



# Вестник здорового образа жизни

Информационный бюллетень отдела общественного здоровья

## Сделайте осознанный выбор в пользу здоровой привычки!

До того, как начинать строить здоровые привычки очень важно иметь веские причины для этого – и почему вам важно ставить здоровые привычки на первое место – иначе никакого движения не произойдет. Речь пойдет о правильном питании.

В первую очередь стоит запомнить неоспоримый факт того, что правильное питание – это способ сохранить своё здоровье, планировать бюджет и находить новые интересы в жизни.



Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) определила атеросклероз, ожирение, желчные камни, подагру, сахарный диабет и полиостеоартроз как заболевания, связанные с питанием. Переедание часто является причиной болезней системы кровообращения.

Неправильное и несбалансированное питание у детей замедляет рост и умственное развитие, нарушает костное образование, приводит к изменениям в печени и поджелудочной железе.

Переход на правильное питание помогает нормализовать массу тела, стать более энергичным и ответственным за свою жизнь.

### Что такое здоровое питание?

Правильное, здоровое питание не означает скучное меню и отказ от вкусных блюд.

Оно подразумевает сбалансированность, которой можно добиться, если есть разные продукты и

столько, сколько этого требует организм, при этом обеспечивая рост, развитие, нормальное функционирование всех систем органов, укрепляя здоровье и предотвращая развитие острых и хронических заболеваний.

### Правильное питание – это долгая история и осознанное принятие того:

1. что и когда можно есть;
2. в каком количестве и соотношении.

Экспресс-диеты и всяческие ухищрения, направленные на то, чтобы застегнуть пуговицу на платье, выдохнуть и объесться – это не про здоровье. Правильное питание – долгий марафон, целью которого становится красивое тело, здоровая кожа, отсутствие зависимости настроения от шоколадного батончика, бодрость и лучшее качество жизни.

### Решая задачу: как начать питаться правильно, важно понимать, что здоровый рацион должен отвечать следующим критериям:

1. достаточное количество калорий.
2. правильное соотношение нутриентов.
3. оптимальная кратность трапез.
4. прием пищи без спешки.
5. свежие и разнообразные продукты.

\*\*\*

Основа правильного питания – это привычка есть вдумчиво, тщательно пережевывая каждый кусочек. Во-первых, это измельчает и пропитывает их слюной, обеспечивая более качественное пищеварение. Во-вторых, центр насыщения, который располагается в головном мозге, «понимает», что человек наелся спустя 20 минут от начала трапезы. При более быстром темпе высок риск переедания. В-третьих, начиная считать калории, оценивать размер порций, многие приходят в ужас от того, сколько они ели раньше. Неспешное принятие пищи без просмотра телевизора, чтения книги или новостей в телефоне дает возможность насладиться блюдом и оценить его объем как достаточный для насыщения.

Для налаживания здоровой привычки правильно питаться следует обратиться к специалисту, чтобы он подобрал индивидуальный рацион с учетом потребностей вашего организма, пищевых предпочтений, общего состояния здоровья и ряда других факторов. Он даст конкретные рекомендации по питанию, которым необходимо будет следовать.

**Помните!** Главная и полезная диета – это здоровое питание, это самый здоровый способ быть здоровым и выглядеть на все сто.