

День здорового питания и отказа от излишеств в еде



«День здорового питания и отказа от излишеств в еде» это ежегодный неофициальный праздник. Инициаторами проведения дня, посвящённого поддержке правильного питания выступили многочисленные участники интернет - сообществ из разных стран, объединяющих приверженцев здорового образа жизни, и, в частности-рационального питания.

В 2017 году сторонники здорового образа в жизни в седьмой раз призывают всех взять на себя ответственность за собственное здоровье изменив пищевые привычки, взяв за основу принципы рационального питания.

Миссия этого дня - свержение укоренившегося в современном обществе стереотипа безответственного отношения к собственному здоровью и питанию, привлечение внимания к проблемам, связанным с последствиями переедания.

До сих пор, несмотря на обилие общедоступной информации, многие люди, склонные к избыточному потреблению пищи, не вполне ясно понимают, чем, кроме внешних изменений тела, сопутствующих ожирению, чревато нерациональное питание.

Напомним, что 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 относится 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, в течении многих инфекционных заболеваний. Важно понимать, что развитие большинства неинфекционных заболеваний можно предотвратить, либо облегчить их протекание путем соблюдения принципов рационального питания.

Принципы здорового питания

Умеренность (энергетический баланс). Энергия, поступающая с пищей не должна превышать энерготрат организма.

Разнообразие. Для покрытия полного спектра необходимых питательных веществ (белков, жиров, углеводов, витаминов и минеральных веществ) рацион должен быть максимально разнообразен, и включать в себя все группы продуктов.

Режим питания. Принимать пищу от 3 до 5 раз в день равными порциями, в определенное время.

День здорового питания и отказа от излишеств в еде – это прекрасный повод осознать и взять на себя ответственность за сохранение и укрепление собственного здоровья путем соблюдения принципов здорового питания.