

## ПРЕСС-РЕЛИЗ 15 августа – День здорового питания

Правильное питание – это основа здорового образа жизни каждого человека, является залогом не только здоровья, но и природной красоты человека: чистой кожи, стройного тела, блестящих волос, крепких ногтей и белоснежной улыбки.

Здоровое правильное питание должно обеспечивать организм необходимыми для его роста, нормального развития и жизнедеятельности веществами, причем поступление этих веществ должно быть адекватным, соответствуя потребностям органов и тканей данного человека в энергии, витаминах и микроэлементах.

Здоровая еда в сочетании с регулярной физической активностью помогает снизить риск возникновения различных хронических заболеваний внутренних органов и эндокринных нарушений, в том числе ожирения, сахарного диабета, гипертонической болезни, ишемической болезни сердца, артритов и артрозов, заболеваний желудочно-кишечного тракта и мочевыводящих путей. Здоровая еда помогает укрепить защитные силы организма, повысить сопротивляемость к инфекциям и даже значительно снизить риск возникновения злокачественных опухолей.

Полноценное правильное меню на каждый день помогает улучшить умственную и физическую работоспособность, а значит повысить успехи в учебе, настроение, жизненную активность.

Соблюдая основные правила здорового питания можно продлить активные годы жизни, увеличить продолжительность жизни, замедлить старение.

### Полезные советы в организации питания

В день условно здоровому человеку нужно выпивать не менее 1,5 – 2 литров чистой воды, пить и использовать для приготовления пищи лучше всего бутилированную или фильтрованную дома воду. Утром натощак желательно выпить стакан жидкости комнатной температуры. Интервал между последним приемом жидкости и едой должен быть 20-30 минут, между едой и последующим приемом жидкости – не менее 30 минут.

Особенно полезны овощи, содержащие пектин и клетчатку. Они создают чувство насыщения, регулируют функцию кишечника. К ним относятся капуста, кабачок, редис, томаты, огурцы, тыква, листовая зелень.

Сократите употребление соли, Излишнее потребление соли приводит к повышенной жажде, задержке излишней воды тканями организма, а далее – повышению артериального давления.

Следует избегать в одном блюде следующих сочетаний: белковые продукты (мясо, птица, рыба, морепродукты) и продукты, богатые углеводами (крупы, хлеб, отруби, картофель, сладкие фрукты и ягоды).

При выборе способа приготовления пищи отдавайте предпочтение запеканию, приготовлению на гриле, пару, отвариванию.

Есть необходимо медленно, тщательно пережевывая, потому что чувство насыщения приходит постепенно, а главное - это значительно облегчит работу органов пищеварения.

Врач-валеолог

Людмила Кравцова