

18 августа - День здорового питания



Среди неблагоприятных для человека факторов наряду с табаком и алкоголем важное место занимают неправильное питание и низкая физическая активность, приводящие к ожирению. В настоящее время распространенность ожирения достигла масштабов эпидемии, в том числе среди детей.

Причины ожирения кроются в особенностях современной жизни: люди потребляют с пищей больше энергии, чем расходуют. В среднем женщине в возрасте 50 лет необходимо потреблять в сутки 2000 ккал, мужчине — 2500 ккал. Люди часто употребляют значительно больше и при этом недостаточно физически активны. Ожирение повышает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, сахарного диабета 2-го типа, желчнокаменной болезни, некоторых злокачественных новообразований. Предупреждение ожирения является актуальной проблемой.

Борьба с ожирением — это здоровое питание и повышение уровня физической активности.

Главные принципы здорового питания сформулированы экспертами Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ):

употреблять пищу, в основе которой лежат разнообразные продукты главным образом растительного, а не животного происхождения;

есть несколько раз в день разнообразные свежие овощи и фрукты местного происхождения (не менее 400 г в день);

контролировать потребление жиров (не более 30% суточной энергии), особенно животных;

заменять жирные мясо и мясные продукты фасолью, бобами, чечевицей, рыбой, птицей или нежирным мясом;

употреблять молоко и молочные продукты (кефир, простоквашу, йогурт, сыр) с низким содержанием жира;
выбирать пищу с низким содержанием соли, сахара;
готовить пищу на пару, запекать в духовом шкафу;
грудное вскармливание младенцев препятствует развитию ожирения у детей;
ежедневные умеренные физические нагрузки (ходьба, езда на велосипеде, подъем по лестнице пешком, а также занятия спортом по крайней мере 30 минут, детям — не менее 60 минут в день) препятствуют развитию ожирения.

В рамках проведения Дня здорового питания 18 августа 2016г. будет проводиться прямая телефонная линия на базе отдела общественного здоровья Лидского зонального центра гигиены и эпидемиологии с 9.00 до 11.00 по телефону 55-01-83 с участием врача-валеолога, психолога.

Заведующий отделом
общественного здоровья
Лидского зонального ЦГЭ
Ольга Ясюкайтė
10.08.2016