**Правила здорового питания**

**В рамках федерального проекта**

**«Укрепление общественного здоровья»**

**Национального проекта «Демография»**

***«Правильное питание без преувеличения***

***можно назвать гарантией крепкой***

***иммунной системы и отменного здоровья»***

В современных условиях уровень здоровья населения является одним из факторов обеспечения экономического роста и национальной безопасности государства и, в этой связи, вопросы здорового питания направлены на улучшение качества и продолжительности жизни.

Любая деятельность человека зависит от веществ и микроэлементов, поступающих в его организм вместе с пищей. Поэтому следует отказаться от фаст-фуда и другой вредной еды, переключив свое внимание на фрукты, овощи, злаки. Организуйте правильный режим питания. Вне зависимости от пола, возраста и прочих особенностей организм каждого человека функционирует одинаково – для нормальной работы ему необходимы биологические активные вещества, основная масса которых поступает именно с пищей. Сегодня появилось огромное количество всевозможных добавок, консервантов и полуфабрикатов, способных в разы облегчить жизнь современных хозяек.

**Основы правильного питания**

  
- не мучайте себя изнурительными диетами и не приучайте организм к чувству голода;  
- соблюдайте режим питания: ешьте несколько раз в день в одно и то же время;   
- рацион должен быть сбалансированным и разнообразным;

- соблюдайте питьевой режим;  
 - отдавайте предпочтение блюдам вареным или приготовленным на пару;  
 - никогда не пропускайте завтрак;

**Правильное питание и возраст**

В молодом возрасте, когда организм еще полон сил и энергии, некоторые ограничения в питании действительно можно несколько игнорировать. Если у молодого человека пищеварительная система здорова и функционирует правильно, то ему можно есть практически все, что угодно. Конечно, необходимо знать меру и не налегать на фаст-фуд, сладости и прочие «вредные» продукты, иначе ситуация может быстро измениться.  А вот людям старшего поколения придерживаться правил здорового питания просто необходимо. Особенно важно ограничить потребление соли, ведь данный продукт в большом количестве может стать причиной гипертонических кризов. Всем людям старше пятидесяти лет для профилактики остеопороза очень важно употреблять пищу, богатую кальцием.  
  
 **Полезные продукты в правильном питании**  
  
- мясо, из всех сортов которого лучше выбирать птицу телятину либо свинину;

- рыба, употреблять которую желательно в два раза больше чем мяса;

- качественные морепродукты;

- яйца – употребляйте по две-три штуки в неделю;

- различные виды круп;

- все виды овощей: разные сорта капусты, морковь, кабачок, тыква, баклажан, помидор;

***«Только живая свежая пища может сделать***

***человека способным воспринимать***

***и понимать истину» Пифагор***

**Вредные продукты для правильного питания**

  
 Конечно, полностью отказаться от употребления вредной, но часто вкусной пищи вряд ли возможно, однако ограничить ее все же необходимо. Мы рекомендуем свести к минимуму употребление: консервов; колбасных и копченых изделий; фаст-фуда; сахара, который при желании можно заменить медом; газированных напитков; чипсов; маргарина; майонеза и кетчупа; алкоголя; мучных изделий; мясных полуфабрикатов, самым распространенным из которых являются любимые многими пельмени. Однако если вы готовите эту пище дома и уверены в качестве используемого мяса, то изредка побаловать себя ею можно; всевозможного мармелада, ирисок, карамелек и т.д.

***«Пища, которую организм не переваривает,***

***съедает того, кто еѐ съел. Поэтому ешь в меру»***

***Абу-аль-Фарадж***  
  
 **Здоровое питание - это отказ от модифицированных продуктов.**

Их употребление приводит к возникновению онкологических и нервных заболеваний, а также к необратимым изменениям иммунной системы человека. Дешевые сосиски, сардельки, колбасы могут содержать модифицированные продукты. Не стоит покупать продукты с маркировкой ГМИ (генетически модифицированный источник).

Здоровое питание допускает из алкогольных напитков употреблять только сухое красное вино 3-4 раза в неделю не более 100 грамм в день. Красное вино содержит все 20 аминокислот, без которых клеткам трудно расти и развиваться, витамины А, С, Е, Р и группы В, а также незаменимые для сердца - магний, для крови - железо, для печени - хром, для сосудов - цинк. Красное вино повышает аппетит и улучшает пищеварение, способствует долголетию. обозначение GM.

**Р.S.**

Правильное питание может стать для вас решением многих проблем, связанных со здоровьем, как физическим, так и психологическим. Да, за нарушение правил и принципов здорового питания вас никто не осудит и, тем более не накажет, но помните, что за беспорядочное несбалансированное питание рано или поздно придется расплачиваться, и валютой будет - ваше здоровье.

*Консультационный центр*

*ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии*

*в ХМАО-Югре»*