

Правильное питание – залог нашего здоровья

«Ты есть то, что ты ешь» — о смысле этой крылатой фразы Гиппократ, как и о прямом влиянии качества питания на здоровье не задумывался разве что совсем равнодушный к своему образу жизни человек. Даже яростные поклонники фастфудов в глубине души осознают, что рацион неплохо бы поменять...

В здоровом теле — здоровый дух:

почему важно соблюдать правила здорового питания?

Человеческий организм получает почти все необходимые вещества именно через пищу и воду. Состав продуктов питания и их свойства непосредственно влияют на здоровье, физическое развитие, трудоспособность, эмоциональное состояние и в целом на качество и продолжительность жизни. Трудно найти другой фактор, который бы оказывал такое серьезное воздействие на организм человека.

На заметку

По мнению ряда ученых, физическое здоровье на 50% зависит от образа жизни, куда входит и характер питания человека. На наследственность и состояние окружающей среды приходится по 20%, и только 10% — на уровень медицинского обеспечения.

С питанием связаны все жизненно важные функции организма. Оно — источник развития тканей и клеток, их постоянного обновления, насыщения человека энергией. Неправильное питание — как избыточное, так и недостаточное — способно нанести существенный вред здоровью человека в любом возрасте. Это выражается в снижении уровня физического и умственного развития, быстрой утомляемости, неспособности оказывать сопротивление воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды, снижении работоспособности и даже преждевременном старении и сокращении продолжительности жизни.

По информации Управления Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Свердловской области (далее — Роспотребнадзор), в структуре ежегодного продуктового набора населения Свердловской области доля продуктов растительного происхождения ниже рекомендуемой на 34%. Наибольший недостаток отмечается по потреблению картофеля (-53%), овощей (-37,2%), фруктов (-28,6%). Негативным фактором, влияющим на состояние здоровья населения, является избыточное потребление мясных продуктов, а также сахара и кондитерских изделий, которые превышают нормы на 1,3% и 34% соответственно.

В сравнении со среднероссийскими показателями население в Свердловской области меньше использует в своих рационах питания рыбы на 19%, овощей на 15,6%, фруктов на 3,2%. Также отмечается недостаточное поступление с продуктами питания минеральных веществ, микроэлементов (например, кальция, фосфора, железа, йода, фтора, селена) и дефицит витаминов А и С, группы В, РР и Е.

МОЯ СЕМЬЯ – ЗА ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

Пирамида питания



Человеческий организм — очень сложная система, для нормального функционирования ему требуется и мясная, и растительная пища. Недостаток полезных веществ, содержащихся в том же мясе, например, железа высокой биологической доступности, может вызвать серьезные проблемы со здоровьем. Правильное питание заключается не в контроле калорий и жестких диетах, а в обеспечении организма полноценным рационом, в который входят все необходимые для него продукты: мясо, злаки, овощи, фрукты. Подбор рациона — одна из главных задач в правильном питании, но не менее важным является и ежедневное следование ему. Если придерживаться основных правил здорового питания не от случая к случаю, а постоянно, то не придется заботиться о лишнем весе, снижении иммунитета, проблемах с волосами, кожей и здоровьем в целом.

Полезную информацию о правильном питании Вы можете найти на сайтах, пройдя по электронным ссылкам:

<https://здоровое-питание.рф;>

<https://pitanie.cqon.ru/;>

<http://www.66.rospotrebнадzor.ru/> (раздел «Продуктовая корзина»)

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575894

Владелец Посохина Наталья Анатольевна

Действителен с 13.05.2022 по 13.05.2023