



Единый день здоровья

16 октября
2024 года

Информационный бюллетень
отдела общественного здоровья



Международный день здорового питания

Обратите внимание:

По данным ВОЗ:

человечество переедает крахмалосодержащих продуктов (хлеба, картофеля) - на 10%, сахара - на 30 - 35%; недоедает мяса - на 25%, молока - на 30%, овощей и фруктов - на 45 - 50%;

до 90 % всех существующих заболеваний берут свое начало от неправильного питания и связанного с ним нарушения работы органов пищеварения;

нерациональное питание существенно влияет на здоровье и продолжительность жизни людей;

неполноценное питание сказывается на здоровье нескольких поколений;

ежедневное потребление, по меньшей мере, 400 г или пяти порций фруктов и овощей снижает риск развития неинфекционных заболеваний и помогает обеспечить ежедневное поступление клетчатки.

К сведению:

В Республике Беларусь:

к сожалению, в настоящее время растет количество людей, имеющих избыток массы тела и страдающих ожирением;

в настоящее время эта проблема наиболее актуальна в отношении детей и молодежи, т.к. от лишнего веса и ожирения страдают почти 30% населения, половине из них нет и 18 лет.

С целью повышения уровня информированности населения в вопросах рационального питания и культуры питания для сохранения и укрепления здоровья, снижения риска развития хронических неинфекционных заболеваний, к которым относятся болезни сердца и сосудов, сахарный диабет, онкологические заболевания, болезни органов пищеварения ежегодно 16 октября отмечается Международный день здорового питания.

Питание - один из наиболее важных аспектов здоро-

вого образа жизни. В организме человека нет практически ни одного органа и системы, нормальная жизнедеятельность которых не зависела бы от питания.

Человеческий организм получает почти все необходимые вещества именно через пищу. Состав продуктов питания и их свойства непосредственно влияют на здоровье, физическое развитие, трудоспособность, эмоциональное состояние и в

целом на качество и продолжительность жизни. Максимально сбалансированный рацион обеспечивает рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствует укреплению здоровья и профилактике заболеваний.



Законы рационального питания

1. Закон энергетической адекватности питания.

Энергетическая ценность рациона питания должна соответствовать энергетическим затратам организма с учётом возраста, пола, состояния здоровья, специфики выполняемой работы.

2. Закон нутриентной адекватности питания.

В пищевом рационе должны присутствовать в необходимых количествах все жизненно важные вещества для регуляции физиологических функций, притом содержание и соотношение этих веществ (нутриентов) должно быть оптимально сбалансированным, что определяет их усвояемость. Адекватность питания обеспечивается разнообразием продуктов в рационе. В суточном рационе должны быть 6 групп продуктов:

молоко и молочные продукты;
мясо, птица, рыба, яйцо;

хлебобулочные, крупяные, макаронные и кондитерские изделия;

жиры;
картофель и овощи;
фрукты, ягоды, натуральные соки.

3. Закон энзиматической адекватности питания.

Химический состав пищи, ее усвояемость и перевариваемость должны соответствовать ферментным системам организма. При нарушении закона энзиматической адекватности, то есть, если в ЖКТ отсутствуют адекватные химической структуре пищи ферменты, происходит нарушение пищеварения и всасывания. Отсутствие фермента, угнетение его образования или снижение функциональной активности ведет к возникновению энзимопатий.

4. Закон биотической адекватности питания.

Пища должна быть безвредной и не содержать патогенных микроорганизмов, а также ксенобиотиков (пестициды, тяжёлые металлы, нитраты, нитриты,

нитрозамины, синтетические химические соединения, полициклические ароматические углеводы, микотоксины), радионуклидов, в количествах, не превышающих допустимых уровней.

Продукты - зеркальное отражение окружающей и производственной среды. Чем выше загрязненность окружающей среды, тем выше загрязненность продуктов питания. Острое или хроническое действие на организм ксенобиотиков, поступающих с пищей, приводит к пищевым отравлениям.

5. Закон биоритмологической адекватности питания.

Необходимо соблюдать рациональный режим питания в соответствии с биологическими и социальными ритмами. Это подразумевает построение питания с учётом циклической деятельности пищеварительного тракта, а также влияния ритмов деятельности других органов и систем на процессы пищеварения.