

# Неделя популяризации здорового питания

18 - 24 декабря

## Неделя популяризации здорового питания



 Служба  
здоровья

Неделю с 16 по 22 декабря 2024 года Министерство здравоохранения Российской Федерации объявило Недели популяризации здорового питания.

Один из главных факторов, определяющих наше здоровье – это питание. Правильное питание – залог хорошего самочувствия, здорового внешнего вида и крепкого иммунитета. Сбалансированное здоровое питание позволяет получать все необходимые минералы и микроэлементы.

### Принципы здорового питания:

1. Питание должно быть разнообразным. Недельный рацион обязательно должен включать мясо, рыбу, фрукты, овощи и крупы.

2. Соотношение Б:Ж:У - белков должно быть 30% от ежедневного рациона, жиров 20%, а углеводов-50%.

Углеводы необходимы для работы мозга. Однако лучше отдавать предпочтение медленным углеводам (цельнозерновой хлеб, греча, бурый рис, макароны из твердых сортов пшеницы и т. д.). С ними вы будете дольше ощущать сытость. Белок – это материал для роста клеток в организме и

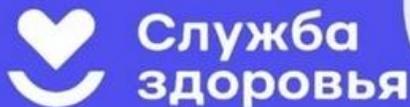
# ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Включите в рацион свежие фрукты и овощи - 400-500 гр в сутки.

Сократите потребление животных жиров и красного мяса.

Не добавляйте в блюда много соли (менее 5 гр в сутки) и сахара (менее 30 гр в сутки).

Постарайтесь изменить способ приготовления пищи, отдавайте предпочтение отварным и запеченным блюдам.



правильного метаболизма. Белки поступают в наш организм с мясом, рыбой, морепродуктами, бобовыми и молочными продуктами.

Жиры также необходимы нашему организму. Они помогают:

- усвоению витаминов из пищи;
- поддержанию полноценной работы мозга;
- формированию суставов, мембран и клеток;
- регулированию работы лимфатической, гормональной и других систем организма.

3. Необходимо избегать усилителей вкуса, консервантов и других различных химических добавок. Если невозможно отказаться от них полностью – постарайтесь минимизировать содержание этих продуктов в рационе.

# ПОТРЕБЛЕНИЕ ФРУКТОВ И ОВОЩЕЙ ЗАЩИЩАЮТ ОТ РАКА

Полезно есть овощи и фрукты, в которых содержится ликопин и бета-каротин. К ним относятся морковь, тыква, абрикосы. Ликопин предотвращает рак простаты, а бета-каротин — рак слизистых оболочек кишечника и молочной железы.



 Служба  
здоровья

Поддержание системы здорового рационального питания помогает избежать метаболических нарушений и ассоциированных заболеваний.

Принципы здорового питания базируются на качестве продуктов питания, их количестве и времени приема (режимных моментах).

Важно акцентировать внимание не на ограничениях, хотя они тоже важны (минимизация фастфуда, снеков, переработанного мяса и сахаросодержащих напитков), а на включении в питание необходимых рационаформирующих продуктов (рыба 2 раза в неделю, орехи, овощи и фрукты).

Важная проблема – высокое потребление соли в России, в особенности в зимнее время (до 12–13 г/день), в то время как суточная норма составляет 5 г/день.

Обучение альтернативному выбору продуктов, приготовлению полезных блюд помогает усилить мотивацию граждан и увеличить приверженность здоровому питанию.

Присоединяйтесь к телеграм-каналу проекта: [https://t.me/zdorovoe\\_pokolenye\\_rf](https://t.me/zdorovoe_pokolenye_rf)

#здоровоепоколениефрукты

#здоровоепоколениеовощи

Берегите своё здоровье!