

## Принципы здорового питания

Среди неблагоприятных для человека факторов наряду с табаком и алкоголем важное место занимают неправильное питание и низкая физическая активность, приводящие к ожирению.

Причины ожирения связаны с особенностями современной жизни: люди потребляют с пищей больше энергии, чем расходуют через физическую активность.

Плохое питание и низкая физическая активность вносят значительный вклад в заболеваемость и преждевременную смертность населения. Ожирение повышает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, сахарного диабета 2 типа, желчнокаменной болезни, некоторых злокачественных новообразований.

Современные стратегии борьбы с ожирением направлены на здоровое питание и повышение уровней 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 овощи и фрукты, предпочтительно в свежем виде и местного происхождения (не менее 400 г в день);
- ✓ контролировать потребление жиров, особенно животных;
- ✓ уменьшать количество жира в процессе приготовления пищи;
- ✓ 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;
- ✓ сокращать потребления сахара, сладких напитков и сладостей;
- ✓ готовить пищу безопасным и гигиеническим способом: уменьшить количество добавляемых жиров помогает приготовление пищи на пару;
- ✓ способствовать грудному вскармливанию, которое препятствует ожирению у детей;
- ✓ поддерживать массу тела в рекомендуемых пределах (индекс массы тела 20-25) путем получения ежедневных умеренных физических нагрузок (ходьба, езда на велосипеде, игры, работа по дому, в саду или огороде, танцы, подъем по лестнице пешком, а также занятия спортом, по крайней мере 30 минут, детям – не менее 60 минут в день).

Регулярная физическая активность умеренной интенсивности может продлить жизнь человеку на 3-5 лет.

Заведующий отделом  
общественного здоровья  
УЗ «Могилевский зональный  
центр гигиены и эпидемиологии»

С.Г.Мотовилова