Всемирный день здорового питания

Здоровое, правильное питание, является одним из наиболее значимых аспектов образа жизни человека и факторов его здоровья. Древняя мудрость гласит: «Мы есть то, что мы едим». Цель Всемирного дня здорового питания - привлечение внимания общественности к проблемам питания в современном обществе. Отмечается «Всемирный день здорового питания» ежегодно 16 октября.

По данным Всемирной организации здравоохранения, 80 процентов всех заболеваний связаны в той или иной степени с питанием, а 40 процентов из них связаны напрямую с фактором питания человека.

Оптимальное здоровое питание может способствовать не только улучшению вашего самочувствия, бодрости, энергичности и активности, но также позволит снизить риски развития серьезных сердечно-сосудистых заболеваний, онкологических, желудочно-кишечных и других заболеваний, значительно ухудшающих качество вашей жизни. Питайтесь правильно, не жалейте времени на приготовление здоровой свежей пищи, отказывайтесь от суррогатного быстрого питания и вы существенно измените свою жизнь к лучшему!

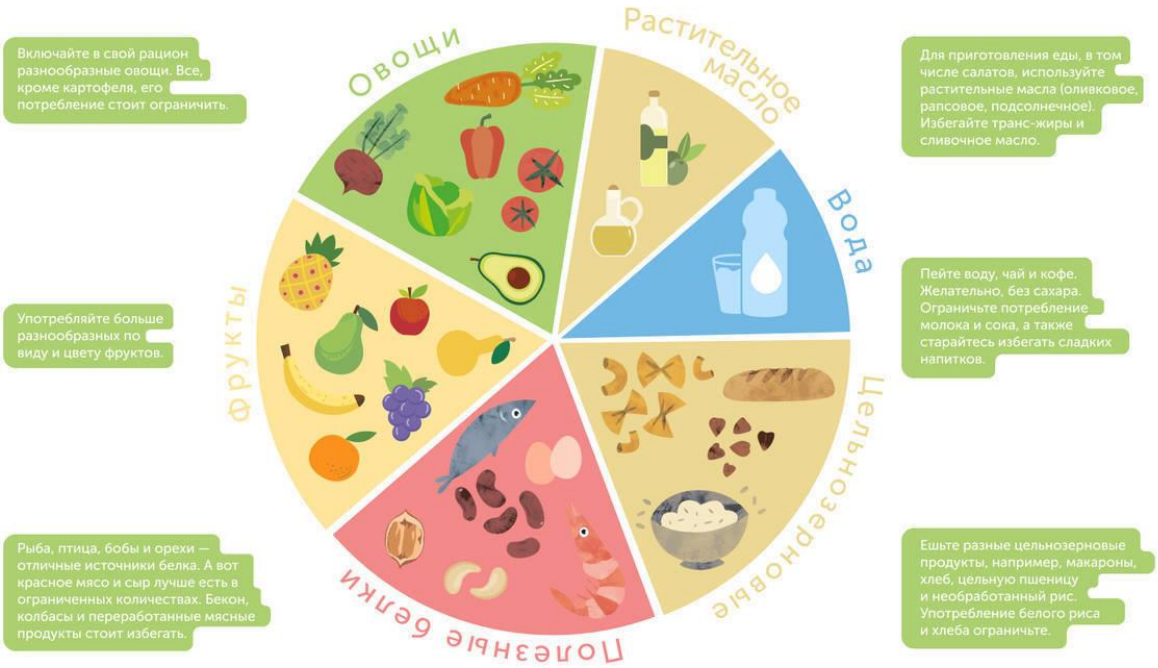
Основы правильного питания

Следите за суточным потреблением калорий в соответствии со своими параметрами. Это не значит, что нужно невротично высчитывать энергетическую ценность каждого съеденного продукта. Однако контролировать рацион и не переедать — важный пункт в здоровом питании.

Старайтесь есть не меньше 400 г свежих фруктов и овощей в день (исключение — картофель).

Контролируйте долю потребляемых жиров. Она не должна превышать 30 % суточной нормы калорий.

Свободным сахарам отводите не больше 50 г в сутки, соли — максимум 5 г.

Отдавайте предпочтение варёной или приготовленной на пару пище.

По возможности исключите из своего ежедневного рациона сладкую газировку и энергетические напитки, жареное, жирное, солёное, а также кондитерские изделия, фастфуд и алкоголь.