**Здоровое и рациональное питание**

**Здоровое питание -** это питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее укреплению его здоровья и профилактике заболеваний.

 Здоровое питание + регулярные физические упражнения →сокращает риск развития алиментарно - зависимых заболеваний: ожирения, сердечно-сосудистых заболеваний, диабета, гипертонии и рака.

Сегодня человек уже не может вести нормальный образ жизни, быть здоровым и деятельным, оставаясь неграмотным в вопросах питания. Как известно, человек рождается для жизни. Но без питания жизнь невозможна. Какое же питание можно назвать рациональным? Рациональное питание – это достаточное в количественном и полноценное в качественном отношении питание, основа которого – сбалансированность, то есть оптимальное соотношение всех компонентов пищи. Рациональное питание следует рассматривать как одну из главных составных частей здорового образа жизни, как один из факторов продления активного периода жизнедеятельности.

Организм человека подчиняется законам термодинамики. В соответствии с ними сформулированы принципы рационального питания:

**- первый принцип**: **энергетическая ценность пищи должна соответствовать энергетическим затратам организма**. Так, в связи с избыточным потреблением энергоемких продуктов (хлеб, картофель, животные жиры, сахар и др.) энергетическая ценность суточных рационов часто превышает энергетические затраты. С возрастом у человека происходит накопление избыточной массы тела и развитие ожирения, ускоряющее появление многих хронических заболеваний.

**- второй принцип: соблюдение оптимального режима питания.**Режим питания - регулярность, кратность и чередование приемов пищи. Также как и потребность в пищевых веществах и энергии, режим питания варьирует в зависимости от возраста и физической активности. Только соблюдение основных принципов рационального питания делает его полноценным.

**- третий принцип рационального питания**- **соответствие химического состава пищевых веществ физиологическим потребностям организма**. Ежедневно в организм должно поступать около 70 ингредиентов, но при определенном количестве и соотношении. Многие ингредиенты не синтезируются в организме и поэтому являются жизненно необходимыми. Оптимальное снабжение организма этими пищевыми веществами возможно только при разнообразном питании.

- **четвертый принцип**: **максимальное разнообразие питания.**Для получения полноценного, рационального питания, необходима компоновка продуктов, которая заключает в себе основной конечный принцип - превратить подобранные продукты в полезную пищу, которая не принесет вреда организму.

Чтобы достичь эту цель, необходимо учитывать:

- качество и энергетическую ценность используемых продуктов, кроме то го, немаловажное значение имеет условие их хранения;

- способ приготовления пищи, который должен обеспечить как вкусовые, так и питательные свойства блюд, а также их энергетическую ценность;

- условия, кратность и время приёма пищи;

- количество и калорийность употребляемой пищи за сутки;

- изменения режима питания в период интенсивных нагрузок.

Соблюдение рекомендаций по рациональному питанию является основным источником повышения устойчивости организма к различным вредным воздействиям окружающей среды и снижения ряда неинфекционных хронических заболеваний.

Согласовано:

Начальник территориального отдела

Управления Роспотребнадзора по Свердловской

области в Чкаловском районе г. Екатеринбурга,

в г. Полевской и в Сысертском районе. Е.П. Потапкина

Статья подготовлена врачом по гигиене питания

Саканян Л.С., т. 269-16-26