

## **ЗДОРОВЬЕ В НАШИХ РУКАХ!**

### **«Сфокусируем права потребителей на здоровом питании»**

#### **Что необходимо знать о здоровом питании!**

- **Об алиментарных (пищевых) факторах риска**, признаках, которые не являются достаточными для возникновения конкретной болезни, но повышают вероятность ее развития;
- **Алиментарные факторы риска развития онкологических заболеваний** – это афлотоксины микроскопических грибов, загрязняющих пищевые продукты (употребление орех, круп с истёкшим сроком хранения), злоупотребление копчёными продуктами, жареными продуктами; Курение - основной фактор риска рака легких, курение, потенцируемое злоупотреблением алкоголя, как фактора риска рака ротовой полости, гортани, пищевода и других органов;
- **Ожирение опасно** нарушениями функции сердечно - сосудистой системы (повышение м артериального давления, холестерина крови, и как следствие ишемической болезнью сердца, инфарктом миокарда, инсультом), развитием сахарного диабета и других эндокринных расстройств, расстройством психики (депрессиями), хронической венозной недостаточностью, онкологическими заболеваниями, нарушениями функции опорно – двигательного аппарата (артрозы и остеохондрозы), нарушениями функции полового созревания;
- **Для сохранения здоровья необходим** отказ от вредных привычек, рациональное питание и движение – равновесие поступления энергии с пищей (энергопоступление) и расходование энергии за сутки, управление стрессом;
- **Для поддержки оптимального веса необходимо** исключить пагубные пищевые привычки: избыточное потребление жирной пищи и простых углеводов (еда за компанию), приём пищи при просмотре телевизора, «заедания» стрессов;
- **Слагаемые здоровья – распределение суточного рациона** – это 5-6 разовый или, как минимум, 4-разовый прием пищи маленькими порциями, объём пищи, не вызывающий полного чувства насыщения. Между основными приемами можно использовать яблоки, апельсины или другие фрукты, сырье или вареные овощи, обезжиренные творог или кефир и т.д. В день необходимо употреблять 500 грамм овощей и фруктов (или 5 порций);
- **Принимать пищу с наибольшей энергоценностью** необходимо в физически активные периоды суток - завтрак и обед;
- **Употреблять блюда, приготовленные** варкой в воде или на пару, запеканием или тушением (без жира);
- **Для устранения микронутриентной недостаточности**, лучше приобретать и употреблять обогащённые пищевые продукты – йодированные, с добавлением витаминов, с добавлением кальция, пищевые продукты, являющиеся богатыми источниками йода, витаминов, кальция;
- **Употреблять в пищу только доброкачественные пищевые продукты**, обязательно смотреть на сроки изготовления на упаковках и сроки хранения и реализации, при приобретении продуктов в магазинах;

**Берегите здоровье и будьте здоровы!**