

16 октября
2026 года

Обратите
внимание:

По данным
ВОЗ:

человечество превышает нормы сахара на 30-35 %;

переедает крахмалосодержащих продуктов (хлеба, картофеля) на 10 %;

не доедает мяса на 25 %, молока на 30%, овощей и фруктов на 45-50 %.

К сведению:

Влияние сахара на микрофлору кишечника

Избыток сахара приводит к изменению микробного состава кишечника в результате активного размножения гнилостной и бродильной микрофлоры в ущерб полезным бактериям, что может привести к нарушению равновесия иммунной системы и целостности эпителия в слизистой оболочке кишечника.

Избыток сахара также способствует образованию свободных радикалов, что ускоряет старение органов и тканей, оказывает повреждающее действие на сердце, сосуды, головной мозг, а также на элементы крови (лейкоциты, эритроциты), снижая их активность в течение довольно долгого времени (до 5 часов). Так, 6 чайных ложек сахара снижают активность лейкоцитов на 25 %.

ВОЗ рекомендует взрослым и детям ограничивать потребление сахара – норма должен составлять менее 10% от общей калорийности рациона.

Это означает ограничение потребления сахара, сладких напитков, выпечки, обработанных и других пищевых продуктов с высоким содержанием сахара. Вместо этого следует отдавать предпочтение фруктам и овощам, цельнозерновым продуктам.



Единый день здоровья



Международный день здорового питания

С целью привлечения внимания общественности к современным проблемам питания, а также повышения осведомлённости о важности правильного питания ежегодно 16 октября отмечается Международный день здорового питания.

Питание – один из наиболее важных аспектов здорового образа жизни. В организме человека нет практически ни одного органа и системы, нормальная жизнедеятельность которых не зависела бы от питания.

Правильное питание – это основа физического здоровья, хорошего самочувствия, долголетия и важный фактор здоровья.

Одной из основных задач здорового питания является поддержка баланса микрофлоры кишечника, которая представляет собой сложную экосистему организма и напрямую влияет на различные стороны жизнедеятельности человека, в том числе на иммунитет, настроение, аппетит и пищевое поведение в целом, выступая в роли невидимой эндокринной железы, ко-

торая постоянно общается с мозгом.

Здоровое питание играет важную роль в жизни, помогает поддерживать нормальный вес, укрепляет иммунную систему, предотвращает развитие различных заболеваний и повышает продуктивность.



Принципы рационального питания

Кратность приема пищи и режим. Рекомендуются есть несколько раз в день, не менее 4-5 раз, но небольшими порциями и в одно и то же время.

Разнообразие. Питание должно быть разнообразным и полноценным. Организму для нормального функционирования необходимо большое количество органических и минеральных веществ, и они обязательно должны присутствовать в рационе.

Энергетический баланс. Человеку необходим запас энергии, еда должна восполнять энергетические потери. Изучите таблицу калорийности продуктов, и подсчитайте свои энергозатраты за день, чтобы ваш расход энергии соответствовал вашему энергопотреблению.

Завтрак должен быть полноценным, например: молочная каша, вареное яйцо или омлет.

Сладкое – не значит полезное. Не злоупотребляйте тортами и пирожными, откажитесь от сахара, рафинада и сладких напитков. Полезнее будет свежий творог с фруктами или ягодами, мармелад, мед.

Фрукты и овощи. Обязательно должны присутствовать в рационе. В них содержатся необходимые организму пищевые волокна и витамины.

Жирные продукты и масло также важны для здоровья. Дефицит жиров может привести к очень неприятным последствиям. От наличия жира в организме зависит обмен веществ, гормональная система, постро-

ение тканей, так называемые жирорастворимые витамины усваиваются только вместе с жирами. Важно, чтобы продукты – источники жиров – были качественными и разнообразными (например: подсолнечное и оливковое масло, рыба, яйца, грецкие орехи).

Питьевой режим. В сутки необходимо выпивать 1,5-2 литра воды, часть жидкости поступает в организм с жидкой пищей. Но не стоит вливать воду в себя насильно, все же, стоит ориентироваться на потребность организма.

Питание – это топливо для организма, поэтому старайтесь выбирать качественные продукты, богатые питательными веществами, и поддерживать баланс в своем рационе.

