

2 июня – День здорового питания и отказа от излишеств в еде

День здорового питания и отказа от излишеств в еде отмечается в России 2 июня. Праздник основали в 2011 году участники российской интернет-группы по здоровому образу жизни, приверженцы диет и желающие снизить лишний вес. Миссия этого дня – свержение укоренившегося в современном обществе стереотипа безответственного отношения к собственному здоровью и питанию, привлечение внимания к проблемам, связанным с последствиями переедания.

Праздник основали как альтернативный русский ответ американскому «Дню обжорства» – национальному дню, когда можно есть то, что хочется, который неофициально отмечают 11 мая уже несколько десятилетий. При этом в США наблюдается катастрофический рост числа людей, страдающих ожирением.

Познакомимся со статистикой: по популярности в мире среди продуктов на первом месте находятся макароны, на втором и третьем – мясо и рис. На планете только 44% жителей при выборе продуктов питания руководствуются соображениями здоровья. Остальные 66% выбирают продукты, исходя из их стоимости. С каждым годом на российском рынке возрастает показатель продаж фастфудов, соленых и сладких продуктов для быстрого и простого утоления чувства голода. В России избыточный вес есть у 60% женщин и половины мужчин старше 30 лет.

До сих пор, несмотря на обилие общедоступной информации, многие люди, склонные к избыточному потреблению пищи, не вполне ясно понимают, чем, кроме внешних изменений тела, сопутствующих ожирению, чревато нерациональное питание. Напомним, что последствия переедания пагубно сказываются на функционировании всех систем организма. Выделяется целая группа заболеваний, основным предрасполагающим фактором в развитии которых является нерациональное, избыточное питание. Такие заболевания называют **алиментарно-зависимыми**.

К алиментарно-зависимым заболеваниям безусловно относится ожирение, сахарный диабет второго типа, в той или иной степени – ишемическая болезнь сердца, атеросклероз, гипертоническая болезнь и их последствия (инфаркт, инсульт, сердечная недостаточность), многие заболевания суставов. Научно доказана роль питания в развитии некоторых форм рака, в течение многих инфекционных заболеваний. Важно понимать, что развитие большинства неинфекционных заболеваний можно предотвратить, либо облегчить их протекание путем соблюдения принципов рационального питания.

Принципы здорового питания

Умеренность (энергетический баланс). Энергия, поступающая с пищей не должна превышать энергозатрат организма.

Разнообразие. Для покрытия полного спектра необходимых питательных веществ (белков, жиров, углеводов, витаминов и минеральных веществ) рацион должен быть максимально разнообразен, и включать в себя все группы продуктов.

Режим питания. Принимать пищу от 3 до 5 раз в день равными порциями, в определенное время.

День здорового питания и отказа от излишеств в еде – это прекрасный повод осознать и взять на себя ответственность за сохранение и укрепление собственного здоровья путем соблюдения принципов здорового питания.