**О принципах правильного здорового рационального питания[[1]](#footnote-1)**

Здоровое питание — количественно умеренное, использование продуктов питания, потребление которых ассоциировано с увеличением потенциала здоровья; отказ от продуктов, потребление которых ассоциировано с повышением рисков хронических заболеваний и смертности от всех причин. Здоровое питание является важнейшим средством профилактики развития целого ряда неинфекционных заболеваний и способствует увеличению здоровой продолжительности жизни.

Основа здорового питания — высокое потребление разнообразной растительной пищи. Многие вещества, содержащиеся в растительной пище, обладают антиоксидантными и противовоспалительными свойствами, препятствуют развитию многих заболеваний.

С повышенными рисками смертности от всех причин связано потребление красного переработанного мяса (колбасы, сосиски, бекон), подслащенных напитков (большинство из которых — популярные газированные напитки).

Высокое потребление соли и солёных продуктов (фаст-фуд, соленья, полуфабрикаты, чипсы) является одной из причин повышенного кровяного давления и сердечно-сосудистых заболеваний.

Потребление обычного картофеля нейтрально для здоровья, но картофель фри повышает риски заболеваний и преждевременной смерти, так как глубокая прожарка, зачастую в многократно использованном масле способствует образованию канцерогена.

**Рациональное питание** — это питание человека, которое учитывает его физиологические потребности в энергетической ценности, полезных питательных веществах (белки, жиры, углеводы, витамины, минералы, микроэлементы, другие полезные вещества), основываясь на данных о возрасте, заболеваниях, физической активности, занятости, окружающей среде.

Состав пищи, её количество и свойства определяют физическое развитие и рост, заболеваемость, трудоспособность, продолжительность жизни и нервно-психическое состояние. С пищей в организм должно поступать достаточное, но не избыточное, количество белков, углеводов, жиров, микроэлементов, витаминов и минеральных веществ в правильных пропорциях. Получить необходимый набор витаминов, микроэлементов и минеральных веществ можно только из длинного списка продуктов, большинство из которых вполне доступны: овощи, фрукты, мясо, рыба, орехи, молочные продукты, бобовые, хлеб, макароны из твердых сортов пшеницы, ягоды и зелень.

**Принципы рационального питания (СПОР-Д)**

* **Соответствие** калорийности пищи энергозатратам человека;
* **Правильность** приготовления пищи для её усвоения;
* **Оптимальность** количества и соотношений необходимых организму питательных веществ в употребляемой пищи;
* **Разнообразность** питания с широким набором продуктов животного (мясные, рыбные, молочные продукты) и растительного происхождения (овощи, фрукты, ягоды) в правильных пропорциях, исключающих однообразие;
* **Доброкачественность** и безопасность пищи (пища не должна содержать возбудителей инфекционных, вирусных или паразитарных болезней, а также токсинов микробного и немикробного происхождения в концентрациях, превышающих гигиенические регламенты).

Правильное рациональное питание предусматривает приобретение и усвоение знаний о том, как сохранить свое здоровье и предупредить его нарушение; развитие умений и навыков безопасной, здоровой жизни – воспитание культуры питания, создание среды, которая способствует здоровью и здоровому питанию, развитию здоровых привычек и формированию потребности в здоровом образе жизни.

Придерживайтесь принципов рационального питания!

1. По материалам ФБУЗ «Федеральный Центр гигиены и эпидемиологии» (<https://fcgie.ru/>) [↑](#footnote-ref-1)