**Информация в СМИ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Руководитель:**  Главный врач Филиала Федерального Бюджетного Учреждения здравоохранения «Центр гигиены и эпидемиологии в Свердловской области» в г. Каменске-Уральском, Каменском районе, Сухоложском и Богдановичском районах | **(подписано)**  *подпись* | Порошкина  Елена Эдуардовна  *расшифровка подписи* |
|  |  |  |
| **Исполнитель:**  Заведующий отделом экспертиз связанных с питанием населения Филиала ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в СО» в г. Каменске-Уральском, Каменском районе, Сухоложском и Богдановичском районах | Широбокова Мария  Владимировна | 8(3439)370809 |

17 июня 2024 года

**Рациональное питание как профилактика ожирения**

Рациональное (от лат. ratio – разум) питание является важнейшим фактором здорового образа жизни.

Рациональное питание – питание, сбалансированное в энергетическом отношении и по содержанию питательных веществ в зависимости от пола, возраста и рода деятельности.

В настоящее время у большей части нашего населения питание не соответствует этому понятию не только из-за недостаточной материальной обеспеченности, но еще из-за отсутствия или недостатка знаний по данному вопросу.

Питание является неотъемлемой частью жизни, так как поддерживает обменные процессы на относительно постоянном уровне. [Роль питания](http://www.grandars.ru/college/medicina/znachenie-pitaniya-dlya-cheloveka.html) в обеспечении жизнедеятельности организма общеизвестна: энергообеспечение, синтез ферментов, пластическая роль и т. д. Нарушение обмена веществ приводит к возникновению нервных и психических заболеваний, авитаминозов, заболеваний печени, крови и т. д. Неправильно организованное питание приводит к снижению трудоспособности, повышению восприимчивости к болезням и, в конечном счете, к снижению продолжительности жизни.

Большое значение имеет режим питания: кратность приема пищи, распределение суточной калорийности, массы и состава пищи по отдельным ее приемам. Для здорового человека оптимально четырехразовое питание, так как более редкое питание приводит к накоплению жира в организме, уменьшению активности щитовидной железы и тканевых ферментов. Частая еда в одно и то же время способствует лучшему оттоку желчи. Нарушение режима питания является одной из основных причин возникновения хронических заболеваний желудка и кишечника. Кратность приемов пиши определяется возрастом, характером трудовой деятельности, распорядком дня, функциональным состоянием организма. Регулярность приема пиши способствует выработке условного рефлекса во время еды и ритмичной выработке пищеварительных соков.

При четырехразовом питании соотношение числа калорий пищи по отдельным приемам пиши должно быть 30, 15, 35, 20 %.

Продукты, богатые животными белками (мясо, рыба), полезнее употреблять утром и днем, так как они повышают работоспособность. Второй завтрак может включать кисломолочные продукты, овощные блюда, бутерброды, фрукты. Обед должен быть самым значительным по объему пищи. Ужин должен быть небольшим по объему и состоять из легкоусвояемых блюд. Последний прием пиши должен быть за 2-3 ч до сна.

**Принципы рационального питания в повседневной жизни**

Чтобы дать правильные советы относительно рациона и режима питания, следует говорить не столько о химических компонентах, сколько о наборе продуктов. Необходимое для здорового питания соотношение продуктов ученые представляют в виде пирамиды, разделенной на четыре равные по высоте части. Нижняя, наиболее широкая, часть пирамиды — зерновые продукты (хлеб, каши и т. д.), следующая — овощи и фрукты, затем молочные продукты, мясо и рыба. Самая маленькая часть пирамиды — сахар и жир. В рационе современного человека часто оказывается слишком много животного жира и сахара, мало овощей и фруктов, мало растительных жиров.

Для организации питания в повседневной жизни следует соблюдать следующие принципы:

* не переедать;
* питание должно быть разнообразным, т. е. ежедневно желательно употреблять в пищу рыбу, мясо, молочные продукты, овощи и фрукты, хлеб грубого помола и т. д.;
* в способах приготовления предпочтение следует отдавать отварному;
* знать калорийность и химический состав пищи.

**Особенности питания для профилактики ожирения**

Одним из негативных последствий нерационального питания является избыточная масса тела, которая увеличивает риск многих заболеваний. У людей, страдающих ожирением, в 1,5-2 раза чаще, чем у людей с нормальной массой тела, наблюдаются заболевания сердечно-сосудистой системы, в 3-4 раза чаще сахарный диабет, в 2-3 раза чаще желчекаменная болезнь и заболевания печени. Ожирение является одной из самых частых причин преждевременного старения.

Для предупреждения ожирения необходимо:

* обращать внимание на сведения о составе и калорийности продуктов на этикетках;
* не увлекаться мучными изделиями, особенно сдобами, содержащими жир и сахар;
* избегать излишнего потребления сахара и сладостей, использовать заменители сахара;
* избегать пищевых продуктов, богатых жиром (сосиски, сардельки, колбасы, жирные молочные продукты);
* помнить, что алкогольные напитки, включая пиво, калорийны;
* выходить из-за стола с легким чувством голода, так как организм уже получил достаточно пищи, но сигнал об этом еще не успел дойти до головного мозга; тщательно пережевывать пищу, так как это способствует угасанию аппетита;
* при увеличении массы тела увеличивать физическую активность.