

16 октября – Международный день здорового питания

Праздник ведет свою историю с 1979 года. Тогда Продовольственная и сельскохозяйственная организация ООН учредила Всемирный день продовольствия, который позже трансформировался в День здорового питания. Это день призван повысить осведомленность людей о важности сбалансированного рациона для профилактики сердечно-сосудистых, онкологических и других заболеваний.

Принципы здорового питания – это не тяжелая и изнуряющая диета, а набор привычек, которым можно следовать всю жизнь. Вот основные из них:

1. Энергетический баланс.

Калорийность рациона должна соответствовать вашим энерготратам. Если есть больше, чем расходуете, вес растет; если меньше – снижается. Важно не просто «считать калории», а следить, чтобы пища давала достаточно энергии для активности.

2. Разнообразие и баланс БЖУ.

Организму нужны все нутриенты (белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные вещества). Примерные доли в суточном рационе:

- Углеводы: 55-60% (предпочтительно сложные: крупы, овощи, бобовые);
- Белки: 10-15% (мясо, рыба, яйца, молочное, бобовые);
- Жиры: 15-30% (растительные масла, орехи, рыба, ограничить насыщенные и трансжиры).

3. Овощи и фрукты каждый день.

Их рекомендовано употреблять в пищу не менее 400-500 г в сутки (примерно 5 порций). Они содержат витамины, минералы и клетчатку, а также помогают контролировать вес.

4. Контроль соли, сахара и жиров.

- Употребление соли – менее 5 г в сутки (учитывая скрытую соль в продуктах);
- Необходимо минимизировать добавление сахара и употребление сладких напитков;
- Вредным жирам следует сказать твёрдое «НЕТ», т.е. меньше есть жареного, фастфуда, колбас, холестерина и выпечки.

5. Режим питания.

- Многоразовое питание: 4-5 раз в день;

- Регулярность: есть в одно и то же время;
- Не пропускать завтрак, т.к. он запускает обмен веществ;
- Последний плотный прием пищи за 2-3 часа до сна.

6. Достаточно воды.

Ориентир – 1,5-2 литра чистой воды в сутки (точнее зависит от веса, активности и климата). Соки, кофе и газировка воду не заменяют.

7. Кулинарная обработка.

Предпочтительны варка, тушение, запекание, приготовление на пару. Жарка и копчение – по минимуму.

8. Умеренность и осознанность.

- Есть медленно, не отвлекаясь на телефон или ТВ;
- Останавливаться, когда почти сыт, а не «до отвала»;
- Не «заедать» стресс и не устраивать жестких запретов – это ведет к срывам.

9. Питание + движение.

Здоровое питание работает в связке с физической активностью: не менее 150 минут умеренной нагрузки в неделю.

16 октября 2026 года на базе ГУ «Гомельский областной центр гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья» будут работать прямые телефонные линии:

- с 09.00 до 10.00 по тел. 8(0232)50-74-33 на ваши вопросы ответит врач-гигиенист отделения гигиены питания;

- с 10.00 до 11.00 по тел. 8(0232)33-57-29 вас проконсультирует врач по медицинской профилактике отдела общественного здоровья.

*Екатерина Толкачёва,
врач по медицинской профилактике
отдела общественного здоровья
Гомельского областного ЦГЭ и ОЗ*