

Ко Всемирному Дню защиты прав потребителей

11.03.2015

О здоровом питании.

Здоровое питание - один из важнейших компонентов красоты и здоровья. Правильное питание поможет не только оставаться в прекрасной форме, но и позволит чувствовать себя более энергичным, легким и работоспособным. Зная *основные правила питания*, каждый человек может самостоятельно составить сбалансированный рацион, подобрать правильные продукты питания, разработать здоровое меню для своей семьи с учетом своих финансовых возможностей.

В своем рационе необходимо использовать разнообразную пищу. В ежедневном меню должны присутствовать продукты из разных пищевых групп (фрукты, овощи, ягоды, грибы, зерновые и бобовые культуры, мясо, рыба, птица, молочные продукты, яйца, орехи, жиры, масла, зелень). Питаться нужно регулярно, есть небольшими порциями, не реже четырех раз в день. Не делать больших перерывов между приемами пищи. Ежедневное меню должно состоять из завтрака, обеда, полдника и ужина

Потребление соли необходимо ограничить. Вместо обычной соли использовать йодированную. Пусть блюда лучше будут недосоленными, чем пересоленными. Считается, что морская соль более полезна, чем поваренная, т. к. она сохраняет в своем составе много полезных минералов. К тому же, морская соль более соленая, поэтому, при меньшем количестве соли вкус блюд не изменится, а организм получит меньше вреда.

Потребление сахара также лучше ограничить. В некоторых случаях сахар можно заменить медом. Несколько ложек меда в день обеспечат организм витаминами и минералами, помогут предотвратить простудные заболевания и поднимут иммунитет.

В течение дня следует стараться пить побольше чистой воды. Вода просто необходима нашему организму, ведь он на 2/3 состоит из воды. Вода оказывает благотворное влияние на кожу, увлажняет ее изнутри, питает энергией, предотвращает сухость. Кроме того, вода способствует выведению токсинов из организма и необходима для нормального пищеварения. Оптимальным считается выпивать около 2-х литров чистой негазированной воды в сутки.

Здоровое питание — это, в том числе, свежие овощи и фрукты. В сырых овощах содержится много клетчатки и витаминов, которые так необходимы нашему организму. Сырые овощи и фрукты повышают скорость обменных процессов в организме.

Однако, в результате многочисленных отечественных исследований доказано, что за счет привычного рациона невозможно обеспечить потребности современного человека в микронутриентах — это закономерный результат социально-экономического прогресса, требующий своего кардинального решения.

Надежным путем, гарантирующим эффективное решение этой проблемы является регулярное включение в рацион *специализированных* пищевых продуктов, обогащенных необходимыми микронутриентами. Добавление микронутриентов к продуктам питания, вырабатываемым пищевой промышленностью, в процессе их производства обеспечивает попадание этих необходимых веществ к самым широким массам населения, повышает питательную ценность пищи без увеличения ее калорийности, что особенно важно для профилактики нарушений жирового обмена и сердечно-сосудистых заболеваний.

В Северном административном округе г. Москвы имеется ряд крупных промышленных предприятий, осуществляющих выпуск обогащенной продукции: ОАО «Вимм-Билль-Данн» (молочная продукция, в т.ч. продукция для детского питания), ОАО «Хлебозавод №18», ОАО «Хлебозавод №24» (хлебобулочные изделия).

Более 80% предприятий продовольственной торговли округа имеют в продаже йодированную соль и более 55% реализуют продукцию, обогащенную микронутриентами. При осуществлении государственного санитарного надзора всем предприятиям продовольственной торговли даются рекомендации об оформлении стендов наглядной агитации о необходимости использования в питании

продуктов, обогащенных микронутриентами и йодом.

Адрес страницы: <http://aeroport.mos.ru/presscenter/news/detail/1646723.html>

[Управа района Аэропорт города Москвы](#)