# 16 октября Международный День здорового питания

***ЗАЧЕМ ПРАВИЛЬНО ПИТАТЬСЯ?***

Для активного долголетия, сохранения здоровья, предотвращения болезней, высокой физической и умственной работоспособности организма. Организм должен получать разнообразную пищу, насыщенную белками, жирами, углеводами, а также витаминами и минеральными веществами.

* ***Белки*** строят наше тело. Лучшие источники белка – мясо, рыба, птица, яйца, молочные продукты.
* ***Углеводы***снабжают нас энергией. Много углеводов в картофеле, хлебе, крупах, сахаре и различных сладостях.
* ***Жиры***дают энергию, согревают наше тело. Жиры делятся на растительные (оливковое и подсолнечное) и животные (сливочное масло, сало).
* ***Витамины*** поддерживают работоспособность и устойчивость к заболеваниям. Человеку требуется около 30 разных витаминов, которых особенно много в овощах и фруктах.
* ***Минеральные вещества*** необходимы для костей, зубов, мышц, нервов и крови. Человеку требуется не менее 20 минеральных веществ – таких, как кальций, фосфор, йод, железо, магний, медь, натрий, калий, фтор и др.

***Лето – самая щедрая пора, когда есть выбор сезонных фруктов и овощей, богатых минеральными веществами и водорастворимыми витаминами (С, рутин).***

***Отказ от вредных привычек*** – является немаловажным компонентом здорового питания. Их вообще не должно быть у здорового человека. К вредным привычкам относят ***курение, употребления алкоголя.***

По данным экспертов ВОЗ, **ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА** более чем на **50%** определяется  **ЕГО ОБРАЗОМ ЖИЗНИ.**

***Принципы безопасного питания***

***Поддерживайте чистоту***

* *Мойте руки перед тем, как брать продукты и готовить пищу*
* *Содержите в чистоте все кухонные поверхности и принадлежности*
* *Тщательно мойте сырые овощи и фрукты*
* *Не допускайте появления на кухне насекомых, грызунов и других животных*

***Выбирайте только свежие качественные продукты***

* *По возможности, приобретайте продукты, подвергнутые обработке  для повышения их безопасности (например,пастеризованное молоко,а не сырое)*
* *Не употребляйте продукты с истёкшим сроком годности*
* *Используйте для питья бутилированную воду, водопроводную воду очищайте  бытовыми фильтрами*

***Храните сырые продукты отдельно от приготовленных***

* *Для обработки сырых продуктов используйте специально выделенные кухонные приборы и принадлежности (ножи, разделочные доски)*
* *Готовьте к употреблению блюда и продукты храните в закрытой посуде*

***Хорошо прожаривайте и проваривайте продукты***

* *Помните, что при накалывании или разрезании из готового мяса или птицы должен    выделяться прозрачный бесцветный сок (без розового оттенка)*
* *При разогревании ранее приготовленных блюд доводите их до кипячения, чтобы быть уверенными в их безопасности*

***Соблюдайте температурный режим и сроки хранения продуктов***

* *Не оставляйте скоропортящиеся продукты и готовые блюда при комнатной температуре, храните их в холодильнике (при температуре ниже 5\*С)*
* *Поддерживайте температуру горячих блюд выше 60\*С вплоть до сервировки*
* *Соблюдайте сроки хранения пищевых продуктов (в том числе в холодильнике)*
* *Размораживайте продукты либо очень быстро (в микроволновой печи), либо в режиме медленного оттаивания (в холодильной камере).*

***Знать профилактику острых кишечных инфекций – значит уметь их предупредить!***

***СВЕЖЕВЫЖАТОЕ  от  «А»  до  «Я»***

* ***Апельсиновый сок*** богат природными полисахаридами, в частности пектином, который, взаимодействуя ионами тяжёлых металлов и радионуклидов, образует нерастворимые соединения, способствующие выведению из организма вредных веществ. В нём есть органические кислоты, минеральные соли, витамины, балластные вещества, соединения, нормализующие деятельность желудочно-кишечного тракта. Стакан апельсинового сока содержит суточную норму витамина С.
* ***Ананасовый сок***  включает более 60 ароматических веществ. В нём  много органических кислот (особенно лимонной), есть даже особый фермент бромелин, что способствует  пищеварению. Содержит большое количество каротина, необходимого для хорошего зрения.
* ***Абрикосовый сок*** содержит много железа, которое необходимо страдающим малокровием. Стакан абрикосового сока удовлетворяет суточную потребность человека в витамине «А».
* В сочной мякоти ***арбуза*** много легкоусвояемых сахаров, витаминов, а в минеральном составе плодов преобладают соли кальция, железа, натрия, магния, фосфора, которые, благотворно влияют на деятельность органов кровообращения, пищеварения, на работу сердечно-сосудистой  системы и желёз внутренней секреции.
* ***Банановый сок*** полезен при гастритах с повышенной и нормальной кислотностью. Только в первом случае сок с мякотью полезнее употреблять до еды, во втором – после. В мякоти бананов содержится витамин С, который поможет справиться с зимними простудами и инфекциями, а также предотвратить появление ранних морщин, витамины группы В, каротин. Есть в бананах и витамин Е, он продлевает жизнь клеток, делает кожу гладкой и эластичной, а заодно и отвечает за хорошее настроение. Кстати, бананы – замечательный,а главное, совершенно безвредный антидепрессант. Сладкая мякоть бананов способствует образованию в организме человека вещества под названием серотонин, которое называют гормоном счастья.
* ***Берёзовый  сок*** обладает мочегонным, желчегонным, слабительным  и дезинтоксикационным  действием.
* ***Сок  боярышника***  содержит  большое  количество полезных  веществ. Среди них – флавоноиды,  органические кислоты,  каротин,  витамин  С, эфирное  масло, фруктоза,    сорбит,  дубильные  вещества.  Он полезен  при  болезнях  сердца и гипертонии.
* ***Брусничный сок***  включает яблочную, щавелевую, уксусную кислоты. Содержит большое количество аскорбиновой кислоты, каротина, витамина В, Р - активных веществ. Сок полезен при гастритах с пониженной кислотностью желудочного сока, различных отёках, повышенном кровяном давлении, подагре, ревматизме, простудных заболеваниях.
* ***Виноградный  сок*** содержит  винную,  яблочную,  лимонную,  муравьиную,  янтарную, фосфорную, салициловую и другие кислоты, много сахаров,  гликозидов,  дубильных веществ, широкий набор витаминов. Виноградный сок действует подобно щелочным      водам и рекомендуется для выведения из организма мочевой кислоты и растворения     камней в мочевом пузыре, при анемии и общем истощении. При ожирении, язвенной болезни, сахарном  диабете, колите, хронических фарингитах,   туберкулёзе  лёгких виноградный сок  противопоказан.
* ***Вишнёвый сок***, содержащий углеводы, органические кислоты, азотистые и красящие вещества, употребляют как отхаркивающее средство при бронхитах и астме. Способствует улучшению аппетита и пищеварению, употребляется в качестве жаропонижающего средства при простуде.
* ***Голубичный сок***содержит фруктозу и глюкозу, клетчатку, органические кислоты, пектиновые, дубильные и красящие вещества. Свежий сок используется при авитаминозах.
* ***Гранатовый сок*** является высоковитаминным продуктом, поэтому его рекомендуют пить при истощении, малокровии, атеросклерозе, респираторных инфекциях, бронхиальной астме, ангине, радиационном облучении. Сок сладких сортов граната хорошо зарекомендовал себя как восстанавливающее средство после перенесённых инфекционных заболеваний и операций, при почечных коликах и желудочно-кишечных расстройствах. Сок кислых сортов помогает при диабете. Но сок граната противопоказан при язвенной болезни желудка, гастрите с повышенной кислотностью желудочного сока.
* ***Грушевый сок*** ценен как источник фолиевой кислоты. Он играет большую роль в кроветворении, а потому сок груши полезен людям, страдающим малокровием и заболеваниями крови. В существенных количествах в грушевом соке содержатся фенольные соединения, обладающие капилляроукрепляющим,  противовоспалительным и  противосклеротическим свойствами. Грушевый сок хорошо помогает при тяжёлых отравлениях грибами. Чем сильнее и приятнее пахнет груша, тем полезнее, ценнее и более питателен её сок. Но следует помнить, что есть груши, пить их сок следует через полчаса –  час после еды, на пустой желудок употреблять груши не рекомендуется.
* ***Грейпфрутовый  сок*** обладает слегка  горьковатым,  но приятным, изысканным вкусом благодаря глюкозиду, обладающему противораковой активностью. Сок снижает артериальное давление, нормализует  работу печени и тонизирует организм. Богат витамином С  и помогает избавиться от простуды. Его можно принимать на ночь по 0,5 стакана в качестве снотворного или по 1 стакану перед каждым приёмом пищи для похудания.
* ***Дынный сок***  содержит  множество различных углеводов, азотистых и минеральных веществ. Его употребляют при атеросклерозе, простудных заболеваниях, нарушениях     деятельности сердца, органов дыхания, пищеварительной системы.
* ***Ежевичный сок*** – хорошее поливитаминное и общеукрепляющее средство. Утоляет жажду при высокой температуре, регулирует деятельность желудочно-кишечного тракта, улучшает пищеварение, обладает потогонным и мочегонным действием. Помогает при воспалении почек и мочевого пузыря.
* ***Земляничный  сок*** из лесных ягод содержит меньше сахаров, больше органических кислот, дубильных и ароматических веществ в виде эфирных масел. Плоды земляники богаты железом и кальцием. Применяется при лечении гипертонической болезни, неврастении, бессонницы, камней в печени и почках.
* ***Сок из кабачков*** рекомендуется при заболеваниях желудка и двенадцатиперстной кишки. Люди, страдающие  заболеваниями печени и почек, также должны обязательно вводить в свой рацион сок из кабачка.  Кабачковый сок содержит значительное количество калия и меди, что делает его ценным пищевым продуктом при малокровии, нервных и сердечных заболеваниях, гипертонии. Сок из кабачков – продукт низкокалорийный, поэтому он необходим людям, страдающим от избыточного веса.

**С уважением Мядельский районный центр гигиены и эпидемиологии**