



Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека

**Филиал Федерального бюджетного учреждения здравоохранения
«Центр гигиены и эпидемиологии в Свердловской области
в городе Асбест и Белоярском районе»**

адрес: 624269, Свердловская область, г. Асбест, ул. Ладыженского, дом 17
тел. (34365)2-48-18, E-mail: mail_03@66.rospotrebnadzor.ru
ОКПО 77144867, ОГРН 1056603530510, ИНН/КПП 6670081969/660302001

04.03.2020г. № 66-20-003/14-254-2020

В СМИ

Принципы здорового питания: это должен знать каждый!

Одной из составляющих здорового образа жизни является питание. Прежде всего, нужно начать с твердого решения начать правильно питаться.

Вот несколько несложных правил, на которые опирается современная наука о питании:

1. Навсегда забудьте про фастфуд и постарайтесь не злоупотреблять сладким.
2. Ешьте как можно больше сезонных продуктов — в них содержится максимум полезных веществ. Зимние овощи и фрукты, выращенные в теплицах или привезенные издалека, из-за обработки химикатами и длительного хранения не только теряют всю пользу, но и становятся аккумуляторами нитратов и других вредных химических соединений.
3. Максимально ограничьте употребление рафинированных продуктов: сахара, растительного масла, белой пшеничной муки, очищенного белого риса. В них нет клетчатки, которая очень важна для работы пищеварительного тракта, а также для питания полезных бактерий, живущих в кишечнике. Именно поэтому гораздо лучше вместо белого хлеба есть цельнозерновой, а рафинированный сахар заменить на коричневый или даже на мед.
4. Пейте воду. Чай, кофе и соки воду не заменяют. В сутки организму необходимо получать не меньше 30–35 мл жидкости на 1 кг веса. Сладкие газировки — полностью под запретом, в них содержится слишком много сахара.
5. Не забывайте о белковой пище. Она способна надолго дать чувство сытости и к тому же богата аминокислотами. Белки необходимы организму для строительства мышечной ткани, замены устаревших клеток. К богатым белками продуктам относятся различные виды мяса, рыба, кальмары, креветки, орехи, грибы, некоторые бобовые, яйца, творог.

Без правильного питания невозможно вести здоровый образ жизни. Поэтому нужно соблюдать основные принципы и уметь составлять свой дневной рацион.

Главный врач Асбестовского Филиала ФБУЗ
«Центр гигиены и эпидемиологии
в Свердловской области».

Е.В. Гилева

Исполнитель:
Врач ОЭСсПН
Терентьева Л.В.
8-343-65-2-48-20