



Питание и здоровье

Правильное питание – залог хорошего здоровья. Недостаточное или неправильное питание в течение продолжительного времени приводит к дефициту витаминов, микроэлементов, истощению и

заболеваниям.

Имеются и другие, более тонкие, механизмы воздействия питания на наше здоровье. Так, например, качество пищи может существенно повлиять на эффективность иммунной защиты организма. К ослаблению иммунной системы человека ведёт и неправильный образ жизни: малая физическая активность, курение, употребление алкоголя, наркотиков и, конечно же, неправильное и несбалансированное питание.

Оптимальным можно считать рацион, где преобладают растительные белки, рыба (лучше морская), молочные продукты, овощи и фрукты. Потребление сахара и мучных изделий лучше свести к минимуму. А уж если очень хочется сладкого, то лучше съесть ложку мёда, чем конфету.

На нашем столе должны быть продукты, богатые витамином С (зелень, овощи, фрукты), витамином Е (ростки пшеницы и др. злаков), бета-каротин (все желтые овощи и фрукты, зелёные листья овощей и съедобных трав), витаминами группы В (пивные дрожжи) и микроэлементами. Не следует забывать о таком важном и простом средстве, как клетчатка (отруби, овсянка, гречка, ржаной хлеб грубого помола).

С возрастом люди должны начинать думать о том, как обеспечить организм безвредными питательными веществами. Этот переход на более «правильное» питание надо осуществлять осторожно, с учётом физиологических особенностей своего организма.

Таким образом, здоровье во многом зависит от него самого. Натуральное, экологически чистое, сбалансированное питание, отказ от вредных привычек, собственные жизненные силы в сочетании со здоровым образом жизни дадут уверенность и здоровье на долгие годы.

*государственное учреждение
«Гомельский районный центр гигиены и эпидемиологии»
Яна Миличенко*