Автор: Пресс-служба администрации МО г.Новороссийск
17.08.2011 21:53

С 15 по 19 августа 2011 года на базе Городской поликлиники 1 проходит информирование пациентов о пользе витаминов в рамках «Дня здоровья» на тему «Живые источники витаминов». Здоровое питание играет ведущую роль в профилактике многих заболеваний, являясь немедикаментозной составляющей лечения таких распространенных заболеваний, как диабет, гипертония, сердечно-сосудистые заболевания и др. Напомним, что 19 августа православные христиане празднуют Яблочный спас, так что информирование вдвойне актуально.

*****Для того, чтобы организм правильно функционировал, мы должны питаться нормальными продуктами, вовремя, в соответствии с индивидуальными потребностями (возрастными, половыми, физиологическими и пр.). Питаться правильно важно для обеспечения роста, нормального развития и жизнедеятельности человека. Правильное питание способствует улучшению здоровья, дает возможность предупредить и уменьшить риск хронических заболеваний, сохранить здоровье и привлекательную внешность, оставаться стройными и красивыми.**

*****Правильное питание предполагает: энергетическое равновесие (в соответствии с возрастом, полом, физической активностью), сбалансированность, соблюдение режима питания (3-4 раз в сутки).**

*****Важно несколько раз в день есть разнообразные овощи и фрукты (более 500 грамм в день дополнительно к картофелю), отдавая предпочтение сезонным продуктам, выращенным на местах. Овощи и фрукты являются источниками витаминов, минеральных веществ, крахмалосодержащих углеводов, органических кислот и пищевых волокон. Содержащаяся в овощах в большом количестве клетчатка бесценна в борьбе с холестерином. Потребление овощей должно превышать потребление фруктов приблизительно в соотношении 2:1.**

*****Масса полезных веществ и витаминов, содержащихся в яблоках и других фруктах необходимы для здоровья человека. Они нормализуют давление, благотворно воздействуют на лимфатическую систему, уменьшают риск развития сердечных заболеваний, укрепляют нервную систему, помогают организму справиться со стрессом, способствуют удалению из организма канцерогенов.**

*****В ходе проведения праздника специалистами службы медицинской профилактики проводится обучение населения, направленное на формирование знаний о правилах здорового питания, которые помогут построить пищевой рацион так, чтобы польза для здоровья была максимальной; ведение здорового образа**

жизни, включающего активные занятия физической культурой; отказ от вредных привычек.