

# Здоровый образ жизни и Правильное питание

Добровольская Елена  
Анатольевна

# Понятие

- **Здоровый образ жизни (ЗОЖ)** — образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья.
- Представители философско-социологического направления рассматривают здоровый образ жизни как глобальную социальную проблему, составную часть жизни общества в целом, хотя само понятие «здорового образа жизни» однозначно пока ещё не определено. По оценкам специалистов, здоровье людей зависит на 50—55 % именно от образа жизни, на 20 % — от окружающей среды, на 18—20 % — от генетической предрасположенности, и лишь на

# Формирование ЗОЖ

- Формирование образа жизни, способствующего укреплению здоровья человека, осуществляется на трёх уровнях:
- социальном: пропаганда, информационно-просветительская работа;
- инфраструктурном: конкретные условия в основных сферах жизнедеятельности (наличие свободного времени, материальных средств), профилактические учреждения, экологический контроль;
- личностном: система ценностных ориентиров человека, стандартизация бытового уклада.
- Под *пропагандой* здорового образа жизни понимают целый ряд мероприятий, направленных на его популяризацию, среди которых важнейшими являются просветительские и выездные программы, реклама в СМИ (радио, телевидение, Интернет).

# Правильное питание

- **Правильное питание** — это питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее укреплению его здоровья и профилактике заболеваний. Соблюдение правил здорового питания в сочетании с регулярными физическими упражнениями сокращает риск хронических заболеваний и расстройств, таких как ожирение, сердечно-сосудистые заболевания, диабет, повышенное давление и рак.
- Современная наука проводит многочисленные исследования, чтобы оптимизировать рацион питания для профилактики основных хронических заболеваний.

# Рекомендации по правильному питанию

- Внимательно следите за калорийностью продуктов и массой тела. Так Государственный научно-исследовательский центр профилактической медицины (ГНИЦПМ) рекомендует снижение избыточного веса при показателе Индекса массы тела больше, чем  $27 \text{ кг/м}^2$ .
- Ограничивайте получение энергии из жиров. Насыщенные жиры (животные, твёрдые растительные жиры) — должны составлять до  $1/3$  потребляемых жиров, остальные  $2/3$  жиров должны быть ненасыщенными, жидкими жирами. При употреблении молока и молочных продуктов следует отдавать предпочтение продуктам с пониженной жирностью. Старайтесь не употреблять пищу, содержащую транс-жирные кислоты.
- Стремитесь к увеличению доли фруктов, овощей,

# Рекомендации по правильному питанию

- Примерно треть хлеба, круп, муки в рационе должны составлять продукты, обогащённые микронутриентами.
- Ограничивайте употребление простых углеводов (сахара, мёда, сладких газированных напитков) — не более 30-40 г в сутки.
- Ограничивайте употребление поваренной соли и употребляйте только йодированную соль.
- Старайтесь обеспечивать организм витаминами в физиологических количествах, в том числе антиоксидантами (витамины А, С, Е), фолиевой кислотой. В случае, если ваш рацион не включает достаточное количество витаминов из пищи, можно периодически принимать поливитамины и дополнительно витамин D.
- Консультируйтесь с врачом на темы диет, доверяйте только питанию, разработанному авторитетными учреждениями здравоохранения.

# Поддержка государством

- Правительства многих развитых стран ежегодно выделяют средства на популяризацию здорового образа жизни и, в частности, здорового питания. Большую популярность приобрели средства инфографики, например, разработанные с учётом национальных особенностей пирамиды питания, на которых визуально показывается рекомендуемое количество различных видов продукции.
- В России возможно получить диетологическую помощь в рамках первичной медико-санитарной помощи. Врачи - диетологи осуществляют наблюдение и лечение следующих групп пациентов:
  - с избыточной массой тела и ожирением I—III степени;
  - с алиментарно-зависимыми заболеваниями;
  - страдающих синдромом нарушенного пищеварения и всасывания;
  - имеющих нарушения пищевого статуса.