

Здоровое питание на протяжении всей жизни – важнейший элемент сохранения и укрепления здоровья нынешних и будущих поколений, а также, неперенное условие достижения активного долголетия.

16 октября во всем мире отмечается День здорового питания. Ведь питание – один из наиболее важных аспектов здорового образа жизни: от него зависит нормальная жизнедеятельность практически всех органов и систем в организме человека. Кроме того, научно доказана связь между лишним весом и развитием основных хронических неинфекционных заболеваний, в том числе сердечно-сосудистых и некоторых онкологических. При этом только 30% проблем с весом вызваны генетическими сбоями, приобретенными или врожденными болезнями, экологией. В остальном развитие ожирения связано с неправильным, несбалансированным питанием. В связи с этим сложно переоценить значимость здорового питания и использования качественных и безопасных продуктов.

За последние годы выросло потребление молока, овощей и фруктов, что делает рацион более сбалансированным. В то же время жители РФ все еще потребляют много колбасных изделий, соли и сахара, в том числе добавленного, в первую очередь в кондитерских изделиях.

В рацион жителей рекомендуется добавить йод, кальций, витамины D, C, E, A, B1, B2, фолиевую кислоту, пищевые волокна и некоторые другие функциональные ингредиенты. Важно уменьшить объем насыщенных жиров, трансжиров, добавленного сахара и соли в пище.

#### Основы правильного питания:

- Потребление энергии (калорий) должно быть сбалансировано с ее расходом.
- Старайтесь есть несколько раз в день разнообразные свежие овощи и фрукты (не меньше 400 г), предпочтительно выращенные в местности проживания.
- Контролируйте долю потребляемых жиров. Она не должна превышать 30 % суточной нормы калорий (3 столовые ложки растительного масла, или 2 авокадо, или 100 гр арахиса, или 100-140 гр соевых бобов).
- Выбирайте продукты с низким содержанием сахара и употребляйте сахар не больше 50 г в сутки, соли — максимум 5 г.
- Отдавайте предпочтение варёной или приготовленной на пару пище.
- По возможности исключите из своего ежедневного рациона сладкую газировку и энергетические напитки, жареное, жирное, солёное, а также кондитерские изделия, фастфуд и алкоголь.

#### Поддерживаем иммунитет: в каких продуктах искать витамины

Иммунитет - ключевой фактор в поддержании нашего здоровья, и важную роль в его функционировании играют витамины и минералы, поступающие с пищей. Понимание, какие продукты обогащены полезными веществами, поможет вам составить сбалансированный рацион.

## Витамины, поддерживающие иммунитет

### 1. Витамин С

Этот мощный антиоксидант помогает защитить клетки от повреждений и поддерживает работу белых кровяных телец.

- Цитрусовые (апельсины, лимоны)
- Ягоды (клубника, черника)
- Капуста (брокколи, цветная)

### 2. Витамин D

Способствует активации иммунных клеток и уменьшает воспалительные процессы.

- Жирная рыба (лосось, скумбрия)
- Яйца
- Грибы

### 3. Витамин А

Участвует в формировании и регулировании иммунного ответа.

- Морковь
- Сладкий картофель
- Шпинат

### 4. Витамины группы В

Помогают организму лучше справляться со стрессом и поддерживают энергию.

- Цельнозерновые продукты
- Бобовые (горох, фасоль)
- Курица, индейка

## Минералы, поддерживающие иммунитет

### 1. Цинк

Необходим для роста и функционирования иммунных клеток.

- Белое мясо
- Морепродукты
- Орехи (грецкие, кешью)

### 2. Селен

Играет важную роль в антиоксидантной защите клеток.

- Орехи бразильские
- Рыба
- Зерновые

Включение в рацион разнообразных продуктов, богатых витаминами и минералами, способствует укреплению иммунитета. Вот несколько простых рекомендаций:

- Употребляйте цветные овощи и фрукты. Разнообразие цвета обычно указывает на разнообразие витаминов.
- Недостаток витаминов и минералов. Если вы не можете обеспечить поступление необходимых витаминов с пищей, рассмотрите возможность приема добавок по рекомендации врача.

- **Состояние здоровья.** Состояние вашего здоровья, аллергии или хронические заболевания могут влиять на выбор продуктов, поэтому важно консультироваться с врачом.

Здоровое питание в жизни человека – один из решающих факторов поддержания, сохранения и укрепления здоровья настоящих и будущих поколений нашей страны, и важное условие достижения активного долголетия.