8-14.04.2024г. Неделя подсчета калорий.

Пища представляет собой «упакованную» энергию, которая в процессе обмена веществ высвобождается в организме. Эта энергия может расходоваться на работу органов и систем, физическую активность и др. В противном случае потребляемая энергия накапливается в виде запасов жировой ткани.

Нерациональное питание с избыточной энергоемкостью пищи, низкая физическая активность и сидячий образ жизни – главные факторы роста распространенности абдоминального и генерализованного ожирения.

Питание — важный аспект ЗОЖ

**Питание** — один из наиболее важных аспектов здорового образа жизни. В организме человека нет практически ни одного органа и системы, нормальная жизнедеятельность которых не зависела бы от питания. Существуют несомненные доказательства влияния пищи и питания на многие важнейшие биологические характеристики организма, в частности на продолжительность жизни, старение, время оптимального функционирования его физиологических систем. В настоящее время научно доказана связь между питанием и развитием основных хронических неинфекционных заболеваний, в том числе сердечно-сосудистых и онкологических. Именно эти два вида хронических неинфекционных заболеваний являются ведущими причинами преждевременной смертности в мире и в России.

Рацион питания

**Рацион питания** современного человека не всегда сбалансирован. Наиболее часто употребляемые продукты в рационе россиян — хлеб, хлебобулочные изделия и растительные масла — не реже двух раз в неделю их употребляет по 91% респондентов. Питательные свойства продукции являются важными только для 6% респондентов. При этом правильным свое питание считают 48% россиян, столько же придерживаются обратной точки зрения.

Под правильным питанием россияне понимают в первую очередь отказ от вредных продуктов (43%). Около трети респондентов связывают данное понятие с принятием небольших порций пищи 4-5 раз в день (35%), употреблением достаточного количества воды (35%), потреблением только органических продуктов (33%), умеренным питанием (31%) и контролем состава пищи (30%). При этом сторонников перечисленных мер (кроме потребления исключительно органических продуктов) значительно больше среди женщин, чем среди мужчин.

Радует, что две трети россиян (67%) выращивают овощи, фрукты и другие сельскохозяйственные культуры для собственных нужд, объясняя это тем, что собственная продукция более качественная, полезная или безопасная. При этом большинство россиян предпочтут покупать сельскохозяйственные продукты отечественного производства (83%).

Несбалансированный рацион питания и ожирение

**Несбалансированный рацион питания** способствует появлению избыточного веса и **ожирения**. По данным Института питания, в России избыточный вес есть у 60% женщин и половины мужчин старше 30 лет. Избыточный вес и ожирение являются пусковыми факторами риска возникновения сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний, сахарного диабета, опухолей молочной и предстательной желез, бесплодия. А начинается все с нашего невнимания к рациону, переедания и несбалансированного состава меню.

Желаем прекрасного самочувствия, будьте здоровы!!!