**15 марта – Всемирный день защиты прав потребителя**

Ежегодно 15 марта во всем мире отмечается Всемирный День защиты прав потребителя. В республике этот день проходит под девизом: «Здоровое питание - выбор современного потребителя».

Все, мы, потребители заслуживаем права не только на еду, но и на здоровое питание. Многие считают, что здоровая пища требует дополнительных финансовых расходов, непосильных для бюджета семьи. Это не так! Для правильного и здорового питания не нужны дорогостоящие продукты – достаточно того, что они будут натуральными и свежими.Стоит обратить внимание и на то, что сейчас в магазинах есть уголки здорового питания, отделы по продаже свежих овощей, фруктов, зелени и т.д.

Правильное питание– один из важнейших секретов долгой и гармоничной жизни. Мы всегда должны быть в тонусе и готовы к любым физическим и эмоциональным нагрузкам.Человек, который питается правильно, реже болеет или не болеет совсем – здоровый организм благодарит исправной работой.Многие продукты здорового питания замедляют старение, повышают иммунитет организма, берегут от рака, от болезней сердца и главное, дают большую энергию.

Главный закон правильного питания - сбалансированность. В рацион должны входить все компоненты: белки, жиры, углеводы, витамины, клетчатка, вода, микроэлементы. Энергетики-жиры дают силу, строители-белки запускают внутренние обменные и прочие процессы, умницы-углеводы питают не только мозг, но и выносливость организма в целом. И только сбалансированные в единую пищевую систему, они способны сделать человека энергичным, здоровым и жизнерадостным.

К основной группе продуктов здорового питания относятся:

1. Зерновые продукты и картофель - представляют главный источник углеводов в виде крахмала. Кроме того, обеспечивают витамины и минералы (магний, калий, фосфор, железо).Содержащиеся в них клетчатка дает чувство сытости и ускоряет обмен веществ.

2. Овощи и фрукты - являются наилучшим источником витаминов, минеральных составляющих частей, а также клетчатки. В эту группу продуктов здорового питания можно отнести ягоды, орехи и сухофрукты.

3. Молоко и молочные продукты (йогурт, кефир, творог) - в основном обеспечивают питательный и легко усваиваемый белок и кальций. Продукты этой группы очень полезны для системы пищеварения.

4. Мясо, птица, рыба, яйца - ценный источник полноценного белка, незаменимых жирных кислот (рыба), растворимых витаминов в жирах (А, D), а также витамина B12.

5. Жиры (сливочное масло, сметана, сало, рыбий жир, растительные масла) - являются источником насыщенных и ненасыщенных жирных кислот.

6.Ценным продуктом здорового питанияявляется и пчелиный мед,так как заключает в себе легко усваиваемые углеводы (глюкоза, фруктоза) а также содержит много витаминов и микроэлементов.

Согласитесь, что все эти продукты здорового питания не новы для Вас. Они доступны каждому потребителю, а значит, возможность питаться правильно есть у каждого из нас.

Стоит помнить,что пищевая ценность продуктов питания во многом зависит от способа и условий их хранения, а также способа подготовки их к употреблению.Конечно, особых секретов в том, как приготовить «здоровую пищу» нет, но все, же следует придерживаться следующих рекомендаций:

1.Необходимо отдавать предпочтение свежеприготовленной пищи, так как даже самые свежие и качественные продукты, приготовленные накануне, теряют свою биологическую ценность. В них остаются только калории.Длительная термическая обработка всегда «убивает» львиную долю пользыв любом продукте питания. Потому она должна быть минимальна. Не стоит забывать и о том, что жареная пища, во-первых, мало полезна для желудка, а во-вторых, вредна из-за контакта с жирами, в которых готовилась, - даже свежий жир «на одну жарку» вреден, а используемый повторно «дарит» канцерогены! Один из лучших способов готовки на сегодня – пароварка. Не любите отварное или паровое? Запекайте в духовке!

2. Обязательны в рационе здорового питания продукты, представляющие все пищевые группы(от зелени и фруктов до бобов и масел). Процентное соотношение их может обуславливаться Вашими вкусовыми предпочтениями и особенностями организмов членов семьи, но разнообразие и охват всего спектра – это обязательное требование, непременное для полноценного обеспечения человеческого организма витаминами.

3. Регулярность и точность по временив приемах пищи – залог четкой «работы» не только системы пищеварения, но и всего организма в целом. Питание по часам, в конечном итоге, регулирует сон, нервную систему, нормализует состояние сосудов и давление.

4. Минимум соли, ограничение сахара, контроль булочек и пирожных, замена шипучих напитков на травяной чай или компоты.

Питаться правильно, привыкнуть проще, чем Вы думаете. За 21 день организм человека полностью перестраивается, в том числе и в плане вкусовых предпочтений.

Приучиться питаться правильно можно и нужно! Правильно питаясь сегодня – Вы заботитесь о своем здоровье на многие годы!

Фельдшер-валеолог отдела

общественного здоровья

ГУ «Брестский зонЦГиЭ» Патеюк Марина Фредемировна

ГУ «Брестский зонЦГиЭ»

ул.В. Хоружей,6 тел. 20 31 71