**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.

**Мы ответственны за свое питание**

День здорового питания и отказа от излишеств в еде призван напомнить о том, что **мы ответственны за то, что мы потребляем**. Поэтому так важно знать о том, какие пищевые привычки идут на благо здоровью и красоте, а какие вредны и опасны; как правильно построить свой рацион, чтобы он был вкусным, сбалансированным и не вел к избыточному весу.

**Онлайн-калькуляторы**

* [Калькулятор Индекса Массы Тела (ИМТ) для Взрослых](http://profilaktika.tomsk.ru/naseleniyu/poleznaya-informatsiya/onlayn-kalkulyatory#k1)
* [Калькулятор Базальной Скорости Метаболизма (БСМ) для Взрослых](http://profilaktika.tomsk.ru/naseleniyu/poleznaya-informatsiya/onlayn-kalkulyatory#k2)
* [Калькулятор Идеального Веса для Взрослых](http://profilaktika.tomsk.ru/naseleniyu/poleznaya-informatsiya/onlayn-kalkulyatory#k3)
* [Калькулятор Расхода Калорий](http://profilaktika.tomsk.ru/naseleniyu/poleznaya-informatsiya/onlayn-kalkulyatory#k4)
* [Калькулятор ИМТ для Детей и Подростков](http://profilaktika.tomsk.ru/naseleniyu/poleznaya-informatsiya/onlayn-kalkulyatory#k5)

**Дополнительная информация на тему рационального питания на сайте ВОЗ:**

* Здоровое питание (who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet)
* Ожирение и избыточный вес (who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight)
* Безопасность продуктов питания (who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/food-safety)

**ОГБУЗ «Центр общественного здоровья и медицинской профилактики» предлагает:**

* **Школа здоровья по рациональному питанию.** Телефон для справок и записи: (3822) 65-02-16
* **Консультации по организации питания беременной или кормящей женщины или ребенка до трех лет.** Телефон для записи на прием: (3822) 65-01-61

**Источник:**

* who.int/health-topics/nutrition

**Информацию подготовила:** д-р мед. наук, врач по медицинской профилактике ОГБУЗ «ЦОЗиМП» Мария Владимировна Матвеева