

Правильное питание

Абдулмухаймен Жасим Мохамед

Белорусский государственный медицинский университет, Багдад

Научный(-е) руководитель(-и) Сушкевич Полина Всеволодовна, Белорусский государственный медицинский университет, Минск

Питание – жизненная необходимость человека. Пища оказывает значительное влияние на человека. Она дает энергию, силу, развитие, здоровье. Здоровье человека на 70% зависит от питания.

Пища зачастую является основным источником большинства заболеваний. Самые вредные продукты – это жевательные конфеты, чипсы и сладкие газированные напитки.

К заболеваниям, связанным с неправильным питанием относятся - ожирение; - сахарный диабет; - сердечно-сосудистые заболевания; - почечная недостаточность; - булимия; - анорексия; - дистрофия.

Однако с помощью правильного питания можно и избавиться от многолетних недугов. Что такое здоровое питание? В первую очередь, разнообразие продуктов и сбалансированный рацион, вкусный и полезный для всех. Общие основы правильного питания: 1. Пища должна быть свежей. 2. Правильное питание должно быть разнообразным и сбалансированным. 3. В рационе должны присутствовать сырые овощи и фрукты. 4. Сезонность питания. Весной и летом необходимо увеличивать количество растительной пищи. 5. Необходимо соблюдать ограничения в питании. 6. Определенное сочетание продуктов. Нельзя есть несовместимые продукты.

Правильное питание помогает человеку сохранять работоспособность, избегать различных заболеваний, поддерживать нормальный вес, увеличить продолжительность жизни. Здоровое и правильное питание закладывает основу, источник сил для организма, помогая справляться с течением современной жизни и ее особенностями.