

## Всемирный день здорового питания – 16 октября

Всемирный день здорового питания отмечается ежегодно 16 октября. Цель проведения этого дня – повысить информированность населения о необходимости правильной организации здорового питания.

Здоровым считается такое питание, при котором человеку обеспечивается полноценное развитие, рост, жизненная энергия и хорошее самочувствие. Соблюдение правил здорового питания в сочетании с регулярными физическими упражнениями сокращает риск хронических заболеваний, таких как ожирение, сердечно-сосудистые заболевания, диабет и повышенное давление.

Диетологи вывели два главных закона о здоровом питании:

### I закон – сколько тратим энергии, столько едим

Потребляемое количество пищи должно соответствовать энергозатратам конкретного человека. Несоблюдение этого закона чаще всего приводит к ожирению. А это, в свою очередь, грозит заболеваниями сердечно-сосудистой системы и сахарным диабетом.

### II закон – удовлетворяем потребность в разных элементах

Организму нужно огромное количество различных витаминов и минералов. Если возникает дефицит какого-то из них, это отражается на внешности и самочувствии. Поэтому так важно питаться разнообразно. В рационе должны быть все составляющие: белки, жиры и углеводы.

Результаты здорового питания:

- здоровье – правильно питаемся – меньше болеем!
- стабильный вес;
- красота – напрямую зависит от поступления необходимых веществ с пищей;
- состояние духа – здоровая пища подарит отличное настроение, высокую работоспособность и здоровый сон.

Здоровое питание – залог долгой жизни!