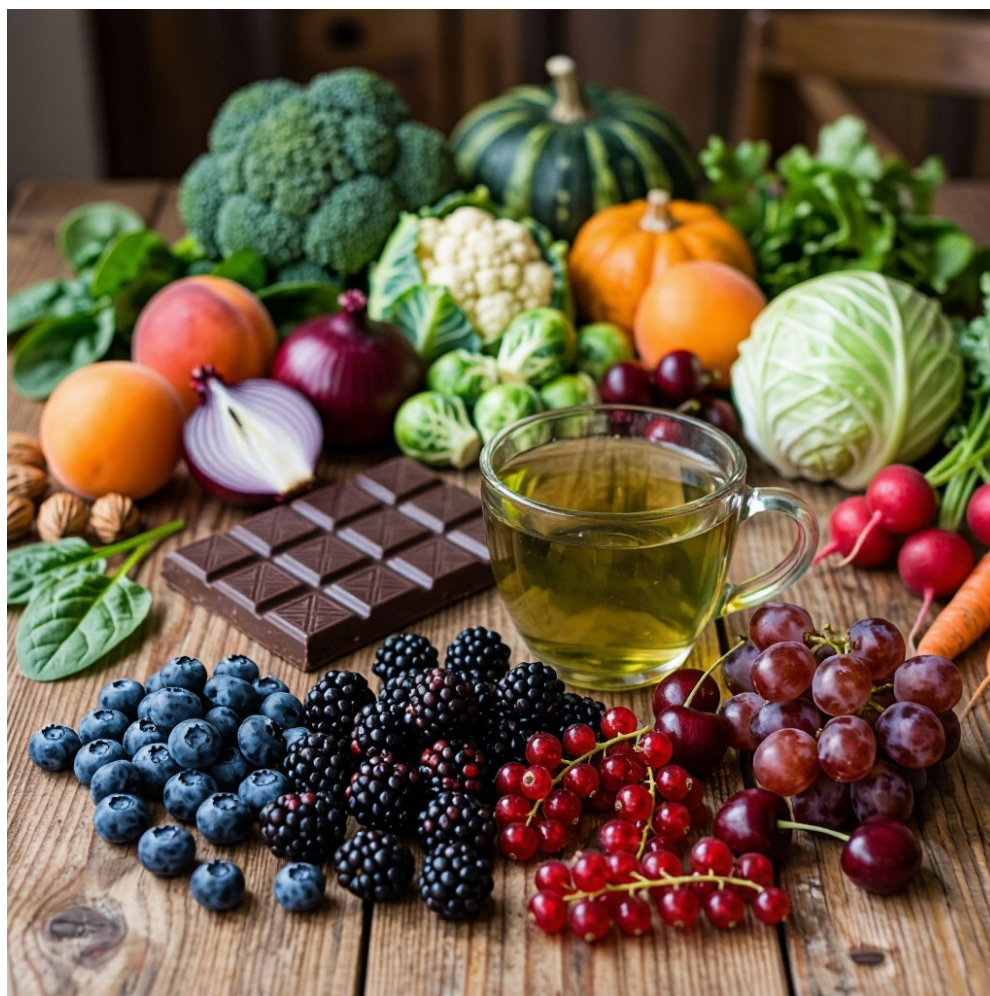


Центр гигиены и эпидемиологии о «Здоровом питании»

*Обучающая (просветительская) программа по вопросам здорового питания
взрослого населения всех возрастов*

**«Скрытая сила нашей тарелки что такое минорные компоненты пищи и почему они
необходимы каждому южноуральцу»**



Программа по вопросам здорового питания для взрослого населения всех возрастов разработана в целях реализации федерального проекта «Формирование системы мотивации граждан к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек (Укрепление общественного здоровья)» национального проекта «Демография».

Целью программы является увеличение доли граждан, ведущих здоровый образ жизни, включая соблюдение принципов здорового питания, через формирование информационно-образовательной среды.

Широкое распространение заболеваний, риски возникновения которых напрямую связаны с нарушением питания (заболевания сердечно-сосудистой системы, сахарный диабет, ожирение, некоторые виды злокачественных новообразований и др.), представляет серьезную медико-социальную проблему, обусловленную неуклонным ростом числа больных, высокой частотой, тяжестью и

прогрессированием различных осложнений, снижением продолжительности жизни.

Ведущее место в системе лечебно-профилактических мероприятий, содержащей новые технические и санитарно-гигиенические решения, занимает профилактика неинфекционных заболеваний.

Среди факторов питания, имеющих важнейшее значение для поддержания здоровья, работоспособности и активного долголетия, особая роль принадлежит полноценному и регулярному снабжению организма человека всеми необходимыми макро- и микроэлементами. Когда мы говорим о здоровом питании, на ум сразу приходят белки, жиры, углеводы, а также популярные витамины. Однако наука о гигиене питания доказала: для сохранения здоровья, активного долголетия и защиты от агрессивной окружающей среды человеку жизненно необходим еще один обширный класс веществ. Речь идет о минорных биологически активных компонентах пищи.

Предлагаем Вашему вниманию материал цикла: *Вопросы здорового питания взрослого населения всех возрастов* на тему: **«Скрытая сила нашей тарелки что такое минорные компоненты пищи и почему они необходимы каждому южноуральцу»** по ссылке: <https://fbuz-74.ru/about/news/5855/>