

Центр гигиены и эпидемиологии о «Здоровом питании»

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

«Последствия недостаточного и избыточного потребления воды почему важен баланс»



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 воде.

Вода - это основа жизни и главный растворитель в нашем теле. Она участвует в терморегуляции, транспортирует питательные вещества к клеткам, выводит продукты метаболизма и обеспечивает гибкость суставов. Однако в вопросах гидратации одинаково опасны крайности: как пренебрежение питьевым режимом, так и чрезмерное увлечение «водными диетами».

Специалисты ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Челябинской области» напоминают южноуральцам: обеспечение оптимального баланса воды и солей в тканях является неотъемлемым условием для нормального функционирования всех систем организма независимо от возраста человека.

Предлагаем Вашему вниманию материал цикла: *Вопросы здорового питания взрослого населения всех возрастов* на тему: **«Последствия недостаточного и избыточного потребления воды почему важен баланс»** по ссылке: <https://fbuz-74.ru/about/news/5867/>