

Центр гигиены и эпидемиологии о «Здоровом питании»

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

Цель производства биологически активных добавок (БАД) к пище



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.

Здоровье человека - это не просто отсутствие болезней, а состояние полного физического, душевного и социального благополучия. И краеугольным камнем этого состояния является питание. Именно от того, что мы едим, зависят наша работоспособность, уровень энергии, способность противостоять стрессам и инфекциям, а, в конечном счёте - продолжительность жизни. Современная наука отошла от упрощённого взгляда на еду лишь как на топливо (источник калорий)

или строительный материал для клеток. Сегодня пища рассматривается как сложный комплекс химических соединений, многие из которых обладают высокой биологической активностью и напрямую участвуют в регуляции обмена веществ, гормонального фона и работы всех систем организма.

Специалисты ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Челябинской области» напоминают южноуральцам: основой удовлетворения всех потребностей организма должны служить разнообразные натуральные пищевые продукты. Здоровый рацион строится вокруг овощей, фруктов, цельнозерновых продуктов, качественных белков и полезных жиров. Обогащённые продукты и биологически активные добавки - это лишь вспомогательный инструмент, полезный в конкретных ситуациях для восполнения доказанного дефицита, но никогда не заменяющий собой полноценный и сбалансированный рацион. Предлагаем Вашему вниманию материал цикла: *Вопросы здорового питания взрослого населения всех возрастов* на тему: **«Цель производства биологически активных добавок (БАД) к пище»** по ссылке: <https://fbuz-74.ru/about/news/5886/>.