День здорового питания

День здорового питания в России отмечается 2 июня. В 2020 году дату справляют 10-й раз.

Пословица гласит: ты то, что ты ешь. Не секрет, что здоровье человека, его работоспособность, продолжительность жизни во многом зависят от того, насколько правильно мы питаемся.

Данные Всемирной организации здравоохранения свидетельствуют о том, что 80% всех заболеваний связаны с фактором питания человека, а 40% с ним связаны напрямую.

Сколько денежных средств население нашего региона готово и тратит на продукты питания?

По данным обследования бюджетов домашних хозяйств более трети всех потребительских расходов семей составляет питание, четвертая часть –услуги, все остальное уходит на покупку непродовольственных товаров.

Среднемесячные расходы на покупку продуктов питания и питание вне дома составляют более 5 тысяч рублей в расчете на одного члена домашнего хозяйства без стоимости натуральных поступлений, которые, в основном, состоят из сельскохозяйственной продукции собственного производства. Около четверти этой суммы граждане тратят на мясо и мясопродукты, пятую часть составляют расходы на молоко и молочные продукты, столько же - на покупку хлеба и хлебных продуктов, по 6-8% идет на овощи и бахчевые, сахар и кондитерские изделия, фрукты и ягоды.

Калорийность питания и состав пищевых веществ (белки, жиры и углеводы) в потребленных продуктах питания составляет чуть более 2,5 тысяч Ккал. при средней суточной норме для мужчин 2100-4200 Ккал, женщин - 1800-3050 килокалорий.

Все желают быть здоровыми, красивыми и стройными, но далеко не всегда мы придерживаемся правильного питания.

День здорового питания и отказа от излишеств в еде, возник в качестве противовеса американскому «дню обжорства», когда можно есть все, что угодно и сколько угодно. В этот день есть отличный повод круто изменить к лучшему свою жизнь и задуматься о своем здоровье, отказавшись от вредных, губящих здоровье, продуктов. Народная мудрость гласит, что потерять здоровье – это потерять всё. Пусть этот праздник не является общегосударственным выходным днем, но дает нам возможность лишний раз позаботиться о своем организме.