

"День Здорового питания и отказа от излишеств в еде"

День здорового питания и отказа от излишеств в еде отмечается в России 2 июня. Праздник основали в 2011 году участники российской интернет-группы по здоровому образу жизни, приверженцы диет и желающие снизить лишний вес. В этот день организуются встречи, акции и занятия, которые связаны с правильным и здоровым питанием, устраиваются флэш-мобы. Диетологи и психологи проводят бесплатные консультации для желающих изменить себя и образ жизни.

Праздник основали как альтернативный русский ответ американскому "дню обжорства" - "Национальному дню, когда можно есть то, что хочется", который неофициально отмечают 11-го мая уже несколько десятилетий. При этом в США наблюдается катастрофический рост числа людей, страдающих ожирением, что является пусковым фактором риска возникновения сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний, сахарного диабета и других осложнений.

Немного статистики: по популярности в мире среди продуктов на первом месте находятся макароны, на втором и третьем – мясо и рис. На планете только 44% жителей при выборе продуктов питания руководствуются соображениями здоровья. Остальные 66% выбирают продукты, исходя из их стоимости. С каждым годом на российском рынке возрастает показатель продаж фастфудов, соленых и сладких продуктов для быстрого и простого утоления чувства голода. В России избыточный вес есть у 60% женщин и половины мужчин старше 30 лет.

День здорового питания и отказа от излишеств в еде основан с целью пропаганды здоровой пищи и напоминает о том, что ежедневное питание требует внимания и осознанности.

А неправильное или чрезмерное употребление пищи причиняет вред организму. У всех на слуху фраза, приписываемая Гиппократу: "Мы - то, что мы едим".

Люди порой едят не потому, что голодны, а потому, что не удовлетворены жизнью, не могут найти лучший способ успокоить себя в стрессовой ситуации. Пища служит обеспечением не физиологической, а эмоциональной потребности: в любви, безопасности, принятии, эмоциональном удовлетворении.

Узнать подробности и записаться на приём к специалистам вы можете через форму на нашем сайте и по многоканальному телефону контакт-центра: Будьте внимательны к себе и своему питанию!

Начальник Новомосковского
территориального отдела
Управления Роспотребнадзора
по Тульской области

Н.С. Михалюк