



ВЕСТНИК

Печатное средство массовой информации
Думы Сладковского сельского поселения и Администрации Сладковского сельского поселения.
Распространяется бесплатно.

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Как ты проживаешь каждый свой день — так проходит и вся твоя жизнь. Как легко поддаться мысли о том, что один день ничего не решает, поскольку впереди у нас еще много подобных дней.

Но замечательная жизнь — это не что иное, как последовательность замечательных, прекрасно прожитых дней, идущих чередой, подобно нанизанным на нить жемчужинам в прекрасном ожерелье. Каждый день по-своему ценен. Прошлое остается позади, а будущее — всего лишь плод воображения, поэтому сегодняшний день — это все, чем ты владеешь. Так распорядись этим днем мудро.

Твое здоровье и болезни в твоей тарелке!

Как бы банально ни звучало: человек есть то, что он ест! Его недуги — результат его кулинарных предпочтений.

И, конечно же, когда речь идет о болезнях, зачастую мы слышим, что во всем виноваты плохие гены, наследственность, и доктора...

А признать и понять то, что мы сами «пишем свою историю болезней» вилкой, хватает смелости далеко не всем. Nature человеческой свойственно искать виноватых, избегая ответственности за последствия.

Все болезни имеют предысторию и подобно айсбергу, сама болезнь — это следствие и лишь верхняя часть айсберга, а все что под водой является причинами, вызвавшими заболевание.



Для того, чтобы не кормить фармацевтические компании, наблюдая за течением болезни и тратя деньги на лекарства, убирающие симптомы, нужно понять саму причину недуга и устранить ее.

Поэтому важно понимать, что все причины недомоганий начинаются от еды и воды, их качества или их недостатка.

Подверженная тепловой обработке еда, жареная, вареная, запеченная, консервированная, является мертвой едой, не содержащей в себе биологической ценности. Она не может восприниматься организмом как полезная и насыщенная еда. Организм не может переработать такую пищу и взять из нее необходимые элементы. Мало того, такая еда является отличной едой для паразитов и микробов, чья

жизнедеятельность зависит от того, что мы кушаем.

Изо дня в день, из года в год мы «питаемся» так, как научили нас родители и общество. И пока организм молодой, он справляется с выводом ядов и токсинов, получаемых вместе с такого рода пищей и отходами (теми же токсинами) жизнедеятельности паразитов и микробов, живущих в нас.

К 30-ти годам начинаются недомогания, некоторые мелкие проблемы со здоровьем — то голова болит, то живот вздулся, то давление подскочило, то аллергия проявилась...

После 35-ти, а то и раньше, проявляются болезни, которые мы бежим диагностировать и лечить к доктору. В большинстве случаев мы перекладываем всю ответственность на медицину, пытаемся «лечить» то, что сами наели и напили...

Вода занимает в нашем организме не менее 60% от общего веса, но, к сожалению, является закисленной, поскольку на нее влияют такие факторы как питание, питье, экология и стрессы.

Для того, чтобы проходили обменные процессы в организме, вода, которая находится в нас, должна быть структурированной и щелочной. Это нужно, чтобы наши клетки были в щелочной среде и были здоровыми и энергичными.

Чтобы сохранить или восстановить здоровье, нужно сбалансировать нашу внутреннюю среду, а не бороться с отдельным заболеванием традиционными методами.

Когда вы наведете порядок внутри вас, ваш организм начнет регулировать процессы и справиться с проблемами самостоятельно. А чтобы дать своему организму силы справиться с недомоганиями и болезнями самостоятельно, без медицинской помощи, нужно менять привычки питания и питья.

Принципы здорового питания от специалистов ВОЗ



**Рекомендации ВОЗ по
рациональному питанию (12
шагов)**



Всемирной организацией здравоохранения разработаны 12 принципов здорового питания.

Здоровая сбалансированная диета основывается на разнообразных продуктах преимущественно растительного, а не животного происхождения.

1. Хлеб, крупяные и макаронные изделия, рис и картофель следует есть несколько раз в день, при каждом приеме пищи.

2. Разнообразные овощи и фрукты нужно употреблять несколько раз в день (более чем 500 граммов). Предпочтение – продуктам местного производства.

3. Молоко и молочные продукты с низким содержанием жира и соли (кефир, кислое молоко, сыр, йогурт) необходимы в ежедневном рационе.

4. Замените мясо и мясные продукты с высоким содержанием жира на бобовые, рыбу, птицу, яйца или постные сорта мяса. Порции мяса, рыбы или птицы должны быть небольшими.

5. Ограничьте потребление «видимого» жира в кашах и на бутербродах, выбирайте низкожировые сорта мясомолочных продуктов.

6. Ограничьте потребление сахара: сладостей, кондитерских изделий, десертов.

7. Общее потребление соли, с учетом соли, содержащейся в хлебе, консервированных и других продуктах, не должно превышать одной чайной ложки (6 граммов) в день. Рекомендуется использовать йодированную соль.

8. Идеальная масса тела должна соответствовать рекомендованным границам.

Индекс массы тела в пределах 20-25. Рассчитывается по формуле Кетле:

$ИМТ = M(кг) : H^2(м)$, где M-масса, H-рост.

9. Следует поддерживать по крайней мере умеренный уровень физической активности.

10. Не следует потреблять более двух порций алкоголя в день (каждая порция содержит 10г).

11. Выбирайте разнообразные продукты (свежие, замороженные, сушеные), в первую очередь выращенные в вашей местности. Отдавайте предпочтение приготовлению продуктов на пару или в микроволновой печи, путем отваривания, запекания. Уменьшите добавление жиров, масел, сахара в процессе приготовления пищи.

12. Придерживайтесь исключительно грудного вскармливания на протяжении первых шести месяцев жизни ребенка. Грудное вскармливание может быть продолжено до двух лет.

Пирамида питания

Наглядно вышеизложенные принципы ВОЗ представила в «пирамиде здорового питания».

В этой пирамиде использован принцип светофора:

зеленый — «вперед»,

желтый — «осторожно»,

красный — «берегись».

Продукты в зеленой части пирамиды должны составлять основу ежедневного питания человека, но по мере продвижения к красному цвету, количество употребляемых продуктов должно контролироваться.



Основные группы продуктов питания

1. Фрукты, овощи, бобовые (например, чечевица, фасоль), орехи и цельные злаки (например, гречка, киноа, просо, овес, пшеница и неочищенный рис).
2. По меньшей мере, 400 г (то есть пять порций) фруктов и овощей в день, кроме картофеля, сладкого картофеля и других крахмалсодержащих корнеплодов.
3. Белковая составляющая рациона - рыба, птица, яйца или постные сорта мяса. Порции должны быть небольшими.

4. Свободные сахара должны составлять менее 10% от общей потребляемой энергии, что эквивалентно 50 г (или 12 чайным ложкам без горки) на человека с нормальным весом, потребляющего около 2000 калорий в день.

Но в идеале, в целях обеспечения дополнительных преимуществ для здоровья, они должны составлять менее 5% от общей потребляемой энергии.

Свободные сахара — это все сахара, добавляемые в пищевые продукты или напитки производителем, поваром или потребителем, а также сахара, естественным образом присутствующие в меде, сиропах, фруктовых соках и их концентратах.

5. Жиры должны составлять менее 30% от общей потребляемой энергии.

Необходимо отдавать предпочтение ненасыщенным жирам.

Они содержатся в рыбе, авокадо и орехах, а также в подсолнечном, оливковом и других маслах.

Рекомендуется сократить потребление насыщенных жиров до менее 10% и трансжиров до менее 1% от общей потребляемой энергии.

Насыщенные жиры содержатся в жирном мясе, сливочном масле, кокосовом масле, сливках, сыре, гхи, свином сале.

Трансжиры промышленного производства содержатся в запеченных и жареных продуктах, заранее упакованных закусочных и других продуктах (замороженные пиццы, пироги, печенье, вафли, кулинарные жиры и бутербродные смеси), а естественного — в мясной и молочной продукции, получаемой от жвачных животных, таких как коровы, овцы, козы и верблюды).

Особенно следует избегать потребления трансжиров промышленного производства, которые не входят в состав здорового питания.

6. Потребление менее 5 г соли (эквивалентно примерно одной чайной ложке) в день. Соль должна быть йодированной.

В основе рациона – вода (1,5-2 л в сутки)

Потребление соли на уровне менее 5 г в день (эквивалентно потреблению натрия на уровне менее 2 г в день) способствует профилактике гипертонии и снижает риск развития болезней сердца и инсульта среди взрослого населения.

Государства-члены ВОЗ выдвинули цель по сокращению глобального потребления соли на 30% к 2025 г., а также по прекращению увеличения числа случаев диабета и ожирения у взрослых людей и подростков и избыточного веса у детей к 2025 г.

11 сентября

Всероссийский день трезвости

Ежегодно Сладковский ДК проводит соревнования по мини-футболу и волейболу. Встречи поручились дружные и изобиловали борьбой и интересными моментами. Мы за трезвость и здоровый образ жизни. Также работниками дома культуры был оформлен информационный стенд «День трезвости»



ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ В РАМКАХ ВСЕРОССИЙСКОГО ДНЯ ТРЕЗВОСТИ

11.09.2020 в рамках Всероссийского дня трезвости и месячника пенсионера состоялся ежегодный спортивный праздник для пенсионеров "ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ". Погода и атмосфера вновь располагала к проведению праздника. Наши мудрые люди получили заряд энергии, позитива на весь год, получили заслуженные награды, а также были угощены ухой и чаем. Спортивные состязания оказались по силу всем 9 командам

