

Информирование населения в связи с проведением Международного дня здорового питания....



День здорового питания и отказа от излишеств в еде

С каждым годом приверженцев здорового питания, или как они сами называют себя – ПП-шников, в мире становится все больше и больше. Правильное питание или «ПП» — это не только здоровье, но и всегда подтянутый внешний вид. Быть толстым в наше время уже совсем немодно. Но самое интересное, что День здорового питания возник в качестве противовеса ко Дню обжорства.

Здоровое питание против ожирения

2 июня 2011 года несколько русских энтузиастов решили учредить день правильного питания. Этим самым они хотели затроллить известный американский праздник обжорства, когда есть можно сколько угодно и что угодно. Русские ПП-шники, как бы, намекали своим заокеанским оппонентам, что День обжорства в Америке проходит не только 2 июня, а ежедневно. Эта остроумная идея нашла одобрение не только среди жителей России, но и приверженцев здорового питания из некоторых других стран мира. Но акцент здесь больше не делался на троллинге. Нужно было привлечь внимание людей к проблеме лишнего веса.

Причины ожирения

День здорового питания и отказа от излишеств в еде не сможет в одночасье поменять ситуацию с ожирением населения. Он лишь напомним, что изменить ситуацию сможет каждый отдельный человек, начав, непосредственно, с себя. На первый взгляд, кажется, что вес набирается только из-за переедания. На самом же деле факторов, приводящих к лишнему весу намного больше. Это и вредные привычки, например, употребление алкоголя, а также стрессы, которые люди, по большей части, привыкли заедать.

Культура питания

Можно много пенять на скоротечность нашей жизни, когда невозможно выделить достаточно времени на обед, ужин и завтрак, а проще схватить первый попавшийся пирожок и на бегу затолкать в себя. Один пирожок – не беда, но когда их количество начинает расти, пора бить тревогу. К тому же, пища все чаще употребляется не с целью пополнения сил, энергии, утоления голода, а просто ради удовольствия или в качестве антидепрессанта. С каждым годом все больше людей начинают жить под девизом: «Жить, чтобы есть», забывая про то, что нужно все делать ровно наоборот: «Есть, чтобы жить».

Хочешь похудеть?

На проблеме ожирения наживаются самые разнообразные мошенники. Каких только чудодейственных способов они не придумали: «похудеть за неделю на 30 кг», «кремлевская диета», «ешь больше – худей обильнее». Все это не более, чем развод. Человеку предлагается заплатить за чудо огромную сумму денег, несчастный верит в способ похудения, потому что за такие деньги – это обязательно должно сработать. В результате – проходит время, результат нулевой, денег нет, и получается очередной стресс, который нужно обязательно хорошенько заесть.

2 июня 2018 — ближайшая дата празднования.

П/санитарного врача филиала ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии
В Рязанской области в Шиловском районе» Надежда Колдаева