**Для размещения на сайтах и СМИ**

**ПРОДУКТЫ ДЛЯ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ**

Филиал ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Чувашской Республике-Чувашии в городе Новочебоксарске» напоминает Вам, что, питаясь правильно, корректируя свой рацион, можно сохранить здоровье на долгие годы. Предлагаем ознакомится с группами продуктов для здорового питания:

**1 группа**- **хлеб, зерновые и картофель**

Их необходимо употреблять в наибольшем количестве. Зерновые обеспечивают организм необходимым количеством энергии и углеводов, входят в состав гормонов, ферментов, содержат белок, пищевые волокна, витамины, минеральные вещества.

*Важно заметить в данную группу не входят хлебобулочные изделия!!!*

**2 группа – овощи**

Рацион, богатый овощами, имеет низкую калорийность, способствует улучшению работы желудочно-кишечного тракта, состояния иммунной системы, обмен веществ, выведению из организма жиров, токсических веществ, канцерогенов, аллергенов, снижению уровня холестерина в сыворотке крови и многому другому. Свежие овощи являются важными источниками многих полезных веществ и витаминов.

**3 группа – фрукты**

В них содержатся пищевые и биологически активные вещества (калий, пищевые волокна, витамин С, фолат и др.), необходимые для поддержания здоровья и снижающие риск развития некоторых хронических заболеваний: сахарного диабета 2 типа, сердечно-сосудистых, некоторых онкологических заболеваний, способствует уменьшению калорийности рациона.

**4 группа – молочные продукты**

Рационы с включением молока и молочных продуктов способствуют укреплению костей и зубов, улучшению состояния кожи, ногтей, волос, поддержанию нормального уровня артериального давления, кишечной моторики и состава микрофлоры и т.д. В молочных продуктах содержится кальций, фосфор, калий, витамины А, D, группы В и белок.

*Следует заметить, что есть определенный процент взрослого населения с непереносимостью молока. В таком случае, конечно, не стоит употреблять молоко.*

**5 группа – белковые продукты**

Мясо, курица, рыба, яйца, сухие бобы, фасоль, орехи, семечки. Продукты этой группы богаты белком, содержат витамины группы В, витамин Е, железо, цинк и магний. Продукты данной группы способствуют повышению защитных сил организма, снижению риска развития анемий и йододефицитных состояний.

*Однако стоит отметить, что бывают особо калорийные продукты данной группы, также с высоким содержания насыщенных жиров и холестерина (яичный желток, субпродукты). Лучше ограничивать некоторые продукты из данной категории.*

**6 группа- это жиры, растительные и сливочные масла, маргарин, кулинарные жиры.**

Эти продукты следует использовать в ограниченных количествах и нечасто. К этой же группе отнесены алкоголь и сахар, в том числе, содержащийся в сладостях, сладких напитках. Эти продукты содержат много калорий, но в них практически нет витаминов и минеральных веществ.

**Врач по общей гигиене филиала ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Чувашской Республике – Чувашии в г. Новочебоксарске» Семенова Лина Владимировна**