16 октомври – Световен ден на прехраната

****

На 16 октомври се отбелязва Световният ден на прехраната. Решението за това е взето от Организацията на ООН по прехрана и земеделие (ФАО) в деня на създаването й (16 октомври 1945). Чества се в над 150 страни, като България се включва през 2006 г. За първи път официално е обявено, че една от най-важните задачи е изкореняването на глада по света и създаването на условия за устойчиво земеделие, което би могло да изхрани населението в световен мащаб.

Над един милиард души по света страдат от недохранване, което прави 15 % или една шеста от цялото човечество.

Храната е основен фактор за нормалното съществуване и развитие на човека, както физическо, така и психическо. Тя има за задачата да задоволява нуждите на организма от енергия и градивни вещества, да осигурява добро здраве и да предпазва от болести е и фактор, който влияе върху продължителността на живота. Приемът на белтъчини, въглехидрати, мазнини, витамини и минерални вещества трябва да е съобразно физиологичните нужди на организма, припомнят диетолозите. Те препоръчват няколко основни правила при храненето:

* разнообразие при избора на хранителни продукти
* прием на по-малко количества храна, но по-често
* консумация на достатъчно белтъчини
* ограничаване на мазнини и пържени храни
* ограничаване на захарта и захарните изделия
* ограничаване на солта
* ежедневна консумация на сурови зеленчуци, плодове и пълнозърнести продукти
* ограничаване употребата на алкохол
* правилно храносмилане
* физическа активност
* равномерно разпределение на храненията
* прием на достатъчно вода и течности за деня