

предприятий, что позволит сократить площадь санитарно-защитных зон от промышленных предприятий. В настоящее время санитарно-защитные зоны предприятий занимают около 5 тыс. гектаров территории города.

Список использованных источников:

1. Радиационно-экологический мониторинг [Электронный ресурс]: Государственное учреждение «Республиканский центр по гидрометеорологии, контролю радиоактивного загрязнения и мониторингу окружающей среды» Минприроды РБ Источник -: <http://rad.org.by/>
2. Минский городской комитет природных ресурсов и охраны окружающей среды. Реализация государственной политики в области рационального природопользования и охраны окружающей среды [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [minkspriroda.gov.by/](http://minkspriroda.gov.by/).

## «ЗДОРОВОЕ» ПИТАНИЕ – РЕАЛЬНОСТЬ ИЛИ МИФ

*Белорусский государственный университет информатики и радиоэлектроники  
г. Минск, Республика Беларусь*

*Гудкова А.С., Клакевич М.С.*

*Цявловская Н.В. старший преподаватель кафедры экологии*

Последние несколько лет наблюдается тенденция роста поклонников здорового образа жизни. Такие виды активности как фитнес, бассейн, бег, йога, аэробика помогают человеку поддерживать свое тело в хорошей форме, однако это не обеспечивает полное здоровье организму. Кроме энергии, которую дает потребление пищи, еда ответственна за работу всех органов и за их функционирование. При приеме «неправильной» пищи вместе с питательными веществами в организм поступают и такие добавки, как ароматизаторы, красители, консерванты, заменители и т.д.

Целью данной работы явилось разработка рекомендательного недельного рациона здорового питания человека. Актуальность данной разработки основана на неутешительных выводах социологического опроса студенческой категории населения, который показал, что правильное питание не так популярно сегодня, как хотелось бы и ассоциируется с «невкусно, уныло, голодно».

Что считается здоровым или правильным питанием?

- Это еда, которая дает нашему организму все необходимые вещества и обязательно содержит белки, жиры, углеводы, витамины и микроэлементы.

- Утоляет чувство голода. А значит, еды должно быть достаточно, чтобы почувствовать насыщение, но не настолько, чтобы переест.

- Режим питания: перерыв между приемами пищи должен быть около 3 часов, максимум 4-4,5 часа. Большой перерыв в приемах пищи ведет к перееданию. В идеале: есть в одно и тоже время.

- Сладости в идеальном варианте свести к приему один раз в неделю: десерт из творога и фруктов - источник необходимого кальция и витамина С.

Не секрет, что основной прием пищи – это завтрак. Но недостаточно просто плотно завтракать, необходимо так же соблюдать пропорции Б-Ж-У (белков (10-35%)-жиров (35-20%)-углеводов (45-60%)). Отказ от жиров может привести к нарушению работы нервной системы. В погоне за идеальной фигурой многие стремятся употреблять обезжиренные продукты, ошибочно считая, что такой продукт можно употреблять без ограничения. Наиболее полезными жирами являются ненасыщенные, примерами таких могут послужить оливковое, льняное, кунжутное, подсолнечное масла. В меню обязательно должны присутствовать блюда из рыб семейства лососевых, являющихся источником полиненасыщенных жирных кислот. Каши утром – хорошо для пищеварения. Готовить каши лучше с добавлением молока. Так белки, содержащиеся в злаках, становятся более усваиваемыми и полезными. Оптимальный обед – это сочетание углеводов и белка. Нежирная рыба – идеальный ужин. К моркови жировая заправка должна быть, иначе жирорастворимый витамин А не усвоится. Капусту брокколи и цветную необходимо включать в рацион – они богатые источники витамина С и ряда микроэлементов. Яблоки и кисломолочные продукты нужно есть с осторожностью, не смотря на распространенное мнение о пользе таких перекусов, яблоки увеличивают аппетит, а кисломолочные продукты не несут чувства насыщения. Рекомендуемое потребление соли не более 7 г. в день. Если беспокоят отеки или давление необходимо ограничить соль до 1 чайной ложки.

Правильное сочетание продуктов позволяет лучшему усвоению витаминов, содержащихся в них. Это позволяет укрепить иммунитет и получить больше энергии, чтобы оставаться активным в течение всего дня.