

## Здоровое питание - ключ к долголетию

✘ В студенческом общежитии № 2 прошла беседа «за круглым столом» на тему «Здоровое питание - высокая культура». Питание является жизненной необходимостью человека. В настоящее время заметно возрастает понимание того, что пища оказывает на человека значительное влияние. Она даёт энергию, силу, развитие, а при грамотном её употреблении - и здоровье. Можно с определённой уверенностью утверждать, что здоровье человека на 70% зависит от питания. Пища зачастую является основным источником большинства заболеваний, однако с её же помощью можно и избавиться от многолетних недугов.

Для нормальной работы пищеварительной системы важно питаться в одни и те же часы - соблюдать режим питания. У людей, которые соблюдают режим питания, пищеварительные соки начинают выделяться до принятия пищи. Попав в желудок и другие отделы пищеварительной системы, пища сразу же начинает перевариваться. Соблюдение режима питания обеспечивает более быстрое переваривание и лучшее усвоение пищи.

Питаться лучше 4 раза в день. Взрослые люди могут есть 3 раза в день. При четырехразовом питании потребление пищи распределяют так: завтрак - 25%, обед - 40%, полдник - 15%. Ужин - 20%. Длительные промежутки между едой, питание всухомятку приводят к заболеваниям желудка. Ужинать надо за 2 часа до сна. За это время пища в желудке успевает перевариться. Перед едой необходимо тщательно мыть руки с мылом. Есть нужно аккуратно, тщательно пережевывать пищу. Во время еды не стоит читать, слушать радио, смотреть телевизор, вести разговоры. В мероприятии приняли участие студенты факультета механизации гидромелиоративных работ, гидротехнического строительства и энергоснабжения сельского и водного хозяйства.

**Информация воспитателя-педагога, психолога Дилором Сагдуллаевой.**

**Пресс-служба института Рахимбой Джуманиязов.**