



День здорового питания и отказа от излишеств в еде

Ты ешь то, что ты ешь.
Гиппократ

Неправильное или чрезмерное употребление пищи причиняет вред организму. Несоблюдение режима питания, переедание приводит к полноте. С целью пропаганды здоровой пищи приверженцы здорового образа жизни основали в России неофициальный праздник.

День здорового питания и отказа от излишеств в еде отмечается в РФ 2 июня. В 2017 году дату справляют 7-й раз.

История

Праздник основали в 2011 году участники российской интернет-группы по здоровому образу жизни, приверженцы диет и желающие сбросить лишние килограммы. Идеей создания послужил американский Национальный день вседозволенности в еде – День обжорства.

В этот день организуются встречи, акции и занятия, которые связаны с правильным и здоровым питанием. Устраиваются флэш-мобы. Диетологи и психологи проводят бесплатные консультации для желающих изменить себя и образ жизни.

Интересные факты

Врач и философ Гиппократ пришел к мысли, что болезни в организме происходят из-за нарушения питания.

Основные проблемы неправильного или чрезмерного питания – незнание, голод и стресс.

По популярности в мире среди продуктов на первом месте находятся макароны, на втором и третьем – мясо и рис.

Здоровье человеческого организма на 74% зависит от той еды, которую он потребляет.

На планете только 44% жителей при выборе продуктов питания руководствуются соображениями здоровья. Остальные 66% выбирают продукты исходя из их стоимости.

С каждым годом на российском рынке возрастает показатель продаж фаст-фудов, соленых и сладких продуктов для быстрого и простого утоления чувства голода.

День здорового питания и отказа от излишеств в еде в 2017 году отмечается [2 июня](#).

Вряд ли кто-то будет спорить с тем, что красота и здоровье неразрывно связаны, но при этом стандарты красоты постоянно меняются. Даже если не заглядывать на несколько веков назад, когда полнота считалась показателем того, что человек ест вдоволь и не истощён болезнями, в последние годы позиция «прими себя таким, какой ты есть» становится всё более популярна. В этой точке зрения не было бы ничего плохого, если бы она не была так удобна для тех, кто ставит заботу о своём здоровье на второй план. В США, мировому лидеру по уровню ожирения, даже существует национальный День обжорства – День, когда можно есть то, что хочется (Eat What You Want Day). В противовес ему в 2011 году в России была выдвинута инициатива учредить день умеренности и здоровья. Она получила широкую поддержку, и календарь неофициальных российских праздников пополнился Днём здорового питания и отказа от излишеств в еде, который отмечается 2 июня.

Главная тема праздника очевидна – это различные вопросы культуры питания, которая во многом определяет здоровье человека. Вредные пищевые привычки, нерегулярное питание, связанное с особенностями ритма современной жизни, особенно в крупных городах (отказ от завтрака, перекусы, обильный ужин), психологическая зависимость от еды, противоречивые сведения о пользе и вреде продуктов – всё это самым неблагоприятным образом сказывается на здоровье. С одной стороны, растёт число заболеваний, связанных с ожирением, с другой – увеличивается число тех, кто наносит вред своему здоровью неправильными диетами, голоданием и применением жиросжигающих препаратов.

День здорового питания и отказа от излишеств в еде призван напомнить о том, что человек несёт ответственность за то, чем питает свой организм. Кроме того, этот день как нельзя лучше подходит для того, чтобы приступить к реализации своей мечты о стройном и здоровом теле, ведь общее устремление упрощает решение задачи. Сегодня поддерживать себя в отличной форме просто, как никогда раньше. Наверняка рядом с вашим домом или местом работы есть хороший спортзал, в интернете множество обучающих программ и ресурсов, которые помогают правильно питаться, осталось только сделать первый шаг к красоте и здоровью!

В нашем календаре существует огромное количество дат, которые посвящены чему-либо или кому-либо. Это не просто цифры и слова, это, в первую очередь, привлечение внимания общественности. Таким образом, мы делаем вклад в охрану природы, заботимся об экологии, берегаем растения и защищаем животных, привлекаем массы к занятиям спортом и многое, многое другое.

Прибегая к неконтролируемому приему пищи многие борются со стрессами, заменяют едой моральные и эмоциональные потребности организма, а потом, когда лишний вес нельзя больше не замечать, прибегают к радикальным мерам для похудения: чудодейственные таблетки, волшебные напитки и т.д. Нередко эти способы оказываются не просто бездейственными, а очень вредными для организма.

Крайнюю обеспокоенность вызывают дети. Они учатся всему, и правильному питанию тоже, у нас, у взрослых. Прекрасно, что есть такая дата, как **День здорового питания и отказа от излишеств в еде** – день, к которому и можно приурочить массу мероприятий в самых разных детских учреждениях, будь то школа, детский сад, спортивная секция или центр детского развития. Надо рассказывать, показывать и доказывать, что неправильное питание – это проблема, которую можно решить, главное, осознать, захотеть и начать.

Ну и, конечно, именно в этот день, показать на примере, что значит здоровое питание, включить в дневное меню побольше овощей и фруктов, убрать «тяжелую пищу».

2 июня - День здорового питания и отказа от излишеств в еде - был "рожден" в 2011 году как своеобразный русский ответ американскому празднику - Национальному дню, когда можно есть то, что хочется.

В противовес этому "Дню обжорства" и была выдвинута инициатива учреждения "Дня отказа от излишеств в еде". Идея в короткие сроки получила довольно широкую поддержку и была признана своевременной и нужной. Так, 2 июня 2011 года стал Днем рождения праздника, главная тема которого - привлечение внимания широкой общественности к вопросам культуры питания.

Не секрет, что число людей с избыточным весом заметно растет год от года. Причины этого кроются в самых различных сторонах жизни. Вредные пищевые привычки, психологическая зависимость от еды, многообразие противоречивых сведений о пользе и вреде тех или иных продуктов... Отказ от завтрака, перекус на бегу в обед, обильный поздний ужин... Нередко мы едим не потому, что голодны или нуждаемся в питательных веществах, а потому, что не удовлетворены жизнью, не можем найти лучший способ успокоить себя в стрессовой ситуации.

Пища служит удовлетворению не физиологической, а эмоциональной потребности: в любви, безопасности, принятии, эмоционального удовлетворения. Все это самым неблагоприятным образом сказывается на здоровье. Растет число заболеваний, связанных с ожирением. Растет также количество шарлатанов и дельцов, наживающихся на стремлении человека похудеть. Вера в волшебные таблетки и напитки, в быстрое и легкое избавление от нажитого годами лишнего веса приводит порой к непоправимому вреду здоровью, а часто просто к потере денег, выброшенных на ветер...

День здорового питания и отказа от излишеств в еде призван напомнить о том, что мы ответственны за то, чем мы питаем свой организм. Пусть в этот день будет больше достоверной и полезной информации о том, какие пищевые привычки идут на благо здоровью и красоте, а какие вредны и опасны; как правильно построить свой рацион, чтобы он был вкусным, сбалансированным и не вел к избыточному весу. Успехов всем на пути к стройности!

И именно в этот день все, кто хочет стать стройнее и еще не приступил к реализации своей мечты, могут начать свой путь к стройности. Общее устремление упрощает решение задачи, облегчает первый шаг, дает точку отсчета. Долой излишество в еде и лишние килограммы! Да здравствует здоровое питание! Откажитесь хотя бы на сегодня от лишней еды. Ешьте только для утоления физического голода, простую и полезную пищу. Путь в тысячу километров начинается с первого шага. Сделайте этот шаг! Успехов всем на этом пути! И до встречи в этот же день на будущий год - с укрепившимся здоровьем, постройневшим телом, прекрасным и бодрым самочувствием!