



ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЛУЖБА ПО НАДЗОРУ В СФЕРЕ ЗАЩИТЫ ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ И БЛАГОПОЛУЧИЯ ЧЕЛОВЕКА

**Филиал Федерального бюджетного учреждения здравоохранения
«Центр гигиены и эпидемиологии в Свердловской области
в городе Асбест и Белоярском районе»**

ул. Ладыженского, 17, г. Асбест, тел (265) 2-48-18. факс: (265) 2-48-18
E-mail: mail_03@66.rospotrebnadzor.ru
ОКПО 01944619, ОГРН 1056603530510, ИНН 6670081969, КПП 668343001

От 06.04.2023г
№66-20-003/09-440-2023

В СМИ,
сайт Администрации ГО,
Руководителям юридических лиц, индивидуальным
предпринимателям
гражданам

7 апреля - Всемирный день здоровья



7 апреля ежегодно отмечают день здоровья, в этом году он совпал с юбилейной датой - 75 летие Всемирной организации здравоохранения (появления ВОЗ считается 7 апреля 1948 года, когда был подписан устав организации). Начиная с 1950 года в эту же дату появился Всемирный день здоровья, позволяющий ежегодно поднимать вопросы, которые затрагивают все человечество и непосредственно влияют на нашу жизнь. Это наше здоровье и долголетие.

Основной и самой важной составляющей здоровья ВОЗ назвал **постоянную физическую активность**. Причем не стоит путать ее с физическими упражнениями, которые являются только одним из пунктов в данном направлении.

Под физической активностью понимается какое-либо телодвижение, требующее сокращения мышц и затрат энергии. Недостаточная физическая активность — одна из причин многих неинфекционных заболеваний, таких как рак, диабет, болезни сердца. Это четвертая по значимости причина глобальной смертности населения. Физическая активность включает в себя любой вид движения, будь то ходьба, танцы, игры, спорт. Не зря говорят: «движение – это жизнь».

С этим **немаловажным пунктом также связано питание**. Ведь в настоящее время процент ожирения среди людей как детского, так и зрелого возраста крайне велик, что также сказывается на качестве здоровья. В отношении питания рекомендации ВОЗ следующие.

- поддерживать надлежащий энергообмен и здоровый вес;
- перейти от потребления насыщенных жиров к ненасыщенным (рыба, семена льна, орехи, кунжутное и льняное масло и т.д.);
- исключить из питания трансжирные кислоты (картофельные чипсы, картофель фри и другие жареные продукты могут содержать от 18 до 46% трансжиров; переработанное мясо колбасы, сосиски, сардельки, ветчина, бекон, соленое и копченое мясо, мясные консервы также содержат значительно количество трансжиров);
- увеличить процент потребления фруктов и овощей, бобовых, орехов и цельнозерновых продуктов.
- ограничить потребление сахара и соли, а также обеспечить употребление йодированной соли.

Таким образом соблюдение рекомендаций ВОЗ, **регулярное прохождение медицинского обследования, наличие физической активности, рациональное и качественное питание, соблюдение полноценного сна** позволит прожить долгую и здоровую жизнь.

Вр.и.о. Главного врач Асбестовского филиала
ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии
в Свердловской области»

А.П. Елькина

Исполнитель: Врач по общей гигиене, СГМ, Воронова Н.Г, т 8-343-65-.2-48-18

