**2 июня 2023 День здорового питания**



В России в этот день люди в очередной раз вспомнят о важности здорового питания и его влиянии на организм современного человека.

Институт питания уверяет, что среди людей старше 30 лет минимум у половины вне зависимости от пола есть проблемы с лишним весом или даже с ожирением. Эта цифра слишком велика.

Не стоит забывать, что лишний вес — это не эстетический дефект и сложность покупки красивой одежды размера XXXL. В первую очередь, это повышение риска развития инфарктов, инсультов, сахарного диабета, гормональных нарушений и даже увеличение риска развития онкологических заболеваний. А ведь все это можно успеть вовремя скорректировать, всего лишь рационально подойдя к выбору продуктов питания.

В последнее время вырос общий уровень тревожности населения, как и количество депрессий. Употребление пищи, богатой сахаром, действительно имеет кратковременный эффект стимуляции рецепторов удовольствия, тем самым заставляя людей чувствовать себя лучше. Вот и получается, что вместо того, чтоб разбираться с первопричиной, человек просто «заедает» стресс.

С каждым годом приверженцев здорового питания, или как они сами называют себя – пп-шников, в мире становится все больше и больше. Правильное питание или «ПП» — это не только здоровье, но и всегда подтянутый внешний вид. Быть толстым в наше время уже совсем немодно. Но самое интересное, что День здорового питания возник в качестве противовеса ко Дню обжорства.

**Здоровое питание против ожирения**  
2 июня 2011 года несколько русских энтузиастов решили учредить день правильного питания. Этим самым они хотели затроллить известный американский праздник обжорства, когда есть можно сколько угодно и что угодно. Русские ПП-шники, как бы, намекали своим заокеанским оппонентам, что День обжорства в Америке проходит не только 2 июня, а ежедневно. Эта остроумная идея нашла одобрение не только среди жителей России, но и приверженцев здорового питания из некоторых других стран мира. Но акцент здесь больше не делался на троллинге. Нужно было привлечь внимание людей к проблеме лишнего веса.

**Причины ожирения**  
День здорового питания и отказа от излишеств в еде не сможет в одночасье поменять ситуацию с ожирением населения. Он лишь напомнит, что изменить ситуацию сможет каждый отдельный человек, начав, непосредственно, с себя. На первый взгляд, кажется, что вес набирается только из-за переедания. На самом же деле факторов, приводящих к лишнему весу намного больше. Это и вредные привычки, например, употребление алкоголя, а также стрессы, которые люди, по большей части, привыкли заедать.

**Культура питания**  
Можно много пенять на скоротечность нашей жизни, когда невозможно выделить достаточно времени на обед, ужин и завтрак, а проще схватить первый попавшийся пирожок и на бегу затолкать в себя. Один пирожок – не беда, но когда их количество начинает расти, пора бить тревогу. К тому же, пища все чаще употребляется не с целью пополнения сил, энергии, утоления голода, а просто ради удовольствия или в качестве антидепрессанта. С каждым годом все больше людей начинают жить под девизом: «Жить, чтобы есть», забывая про то, что нужно все делать ровно наоборот: «Есть, чтобы жить».

**Хочешь похудеть?**  
На проблеме ожирения наживаются самые разнообразные мошенники. Каких только чудодейственных способов они не придумали: «похудеть за неделю на 30 кг», «кремлевская диета», «ешь больше – худей обильнее». Все это не более, чем развод. Человеку предлагается заплатить за чудо огромную сумму денег, несчастный верит в способ похудения, потому что за такие деньги – это обязательно должно сработать. В результате – проходит время, результат нулевой, денег нет, и получается очередной стресс, который нужно обязательно хорошенько заесть.