



ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЛУЖБА ПО НАДЗОРУ В СФЕРЕ ЗАЩИТЫ ПРАВ

ПОТРЕБИТЕЛЕЙ И БЛАГОПОЛУЧИЯ ЧЕЛОВЕКА

(РОСПОТРЕБНАДЗОР)

УПРАВЛЕНИЕ ФЕДЕРАЛЬНОЙ СЛУЖБЫ

ПО НАДЗОРУ В СФЕРЕ ЗАЩИТЫ ПРАВ

ПОТРЕБИТЕЛЕЙ И БЛАГОПОЛУЧИЯ ЧЕЛОВЕКА

ПО РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ

ТЕРРИТОРИАЛЬНЫЙ ОТДЕЛ УПРАВЛЕНИЯ Роспотребнадзора

по Ростовской области в городе в г. Новочеркасске,

Аксайском, Багаевском, Веселовском районах

Адрес: 346428, Ростовская область, г. Новочеркасск, пер. Юнна-

тов, д.3

тел. (86352) 4-70-10 факс. (86352) 2-77-36

E-mail: rpn50@donpac.ru

ОКПО 76921493600001 ОГРН 1056167010008

ИНН 6167080043 КПП 616701001

20.01 .2023г. № 23- 83/166

На _____ от _____

Главе Администрации

г.Новочеркасска

Ю.Е.Лысенко

Главе Администрации

Аксайского района

С.Н.Бодрякову

Главе Администрации

Багаевского района

Черных А.Н.

Главе Администрации

Веселовского района

Р.П.Криворотову

Территориальный отдел Управления Роспотребнадзора по Ростовской области в г.Новочеркасске, Аксайском, Багаевском, Веселовском районах направляет информацию «Как правильно проводить разгрузочные дни» для размещения в средствах массовой информации и на сайте Администрации.

Приложение на 1 листе.

Начальник отдела

A.B.Степанова

Фоменко И.А.
8(8635)210056

Как правильно проводить разгрузочные дни.

Одной из самых распространенных ошибок является желание как можно быстрее избавиться от «лишних килограммов» с помощью различных резких, выраженных ограничений в питании. Такая тактика не только не принесет желаемого результата, но и нанесет вред здоровью.

Вред разгрузочных дней

Неправильно организованные разгрузочные дни не только не дадут нужного результата, но и могут привести к серьезным негативным последствиям для здоровья. Это один из методов диетотерапии, медицинского вмешательства, применять которое следует по назначению врача.

Разгрузочные дни должны подбираться индивидуально для каждого человека – с учетом его состояния его здоровья, физической активности, наличия хронических заболеваний.

Как питаться после праздничного застолья

Наиболее правильной тактикой будет не пытаться компенсировать последствия переедания за праздничным столом с помощью жестких ограничений, а как можно скорее перейти к здоровому, сбалансированному по энергетической ценности и составу питательных веществ питанию и физической активности.

На следующий день после обильного застолья лучше приготовить более легкие блюда из различных овощей, рыбы, молочных и кисломолочных продуктов пониженной жирности, круп. Кроме того, можно несколько уменьшить порции, а также выйти на дополнительную прогулку или пробежку.

Почему не существует «волшебных диет»

В условиях голода в нашем организме включаются механизмы, направленные на адаптацию к этим неблагоприятным условиям. В результате начинает замедляться обмен веществ, и снижается потребность организма в энергии, поступающей с пищей. Так, даже сбалансированный по энергетической составляющей рацион питания становится избыточным, и приводит к рикошетному набору массы тела.

Именно поэтому не существует "волшебных диет", когда на какое-то время можно "поголодать", а потом есть все, что захочется и в любом количестве, или стараться компенсировать привычное переедание разгрузочными днями.