**СЪОБЩЕНИЕ ЗА МЕДИИТЕ**

**16 ОКТОМВРИ – СВЕТОВЕН ДЕН НА ПРЕХРАНАТА**

Световният ден на прехраната се отбелязва по решение на Организацията на ООН по прехрана и земеделие (ФАО) в деня на създаването ѝ – 16 октомври 1945 г. ФАО е специализирана агенция на Организацията на обединените нации, която ръководи международните усилия в борбата срещу глада. Организацията действа като форум, на който всички нации се срещат като равноправни да договарят споразумения и разискват политики, свързани със световното прехранване. ФАО е също така източник на знания в помощ на страни, стремящи се да модернизират и подобрят своето селско стопанство, лесовъдство и риболов с цел гарантиране на продоволствена сигурност и прехрана за всички. Основна цел на дейността, на организацията е да се привлече общественото и медийно внимание към неприемливото положение, че един милиард хора продължават да страдат от хроничен глад и недохранване във време на невиждано изобилие и са лишени от основно човешко право: правото на храна. Правителствата не могат сами да решат проблема и да сложат край на глада или недохранването. Необходима е мобилизация на публичния и частния сектор, обединяването на колективни и индивидуални средства, за да се измъкнат хората от омагьосания кръг на хроничен глад и недохранване.

Храната е основен фактор за нормалното съществуване и развитие на човека – както физическо, така и психическо. Тя има за задача да задоволява нуждите на организма от енергия и градивни вещества, да осигурява добро здраве и да предпазва от болести и е фактор, който влияе върху продължителността на живота. Приемът на белтъчини, въглехидрати, мазнини, витамини и минерални вещества трябва да е съобразно физиологичните нужди на организма, припомнят диетолозите. Те препоръчват няколко основни правила при храненето – разнообразие при избора на хранителни продукти, по-чест прием на по-малки количества храна, консумация на достатъчно белтъчини, ограничаване на мазнини и пържени храни, на захарта и захарните изделия, на солта и на алкохола, ежедневна консумация на сурови зеленчуци, плодове и пълнозърнести продукти. От особена важност е равномерно разпределение на храненията и режим на хранене, който да осигури добро храносмилане, физическа активност и прием на достатъчно вода и течности за деня.

Спазването на изброените правила може да удължи продължителността на живота ви, както и да ви предпази от най-разпространените хронични незаразни заболявания (сърдечно-съдови заболявания, злокачествени новообразувания, хронични респираторни болести, диабет).

Бъдете здрави!