

## РЕКОМЕНДАЦИИ ГРАЖДАНАМ: здоровое питание

Что такое здоровое питание?

Здоровое питание – это такое питание, которое обеспечивает рост, оптимальное развитие, полноценную жизнедеятельность, способствует укреплению здоровья и профилактике неинфекционных заболеваний (НИЗ), включая диабет, болезни сердца, инсульт и рак.

Здоровое питание на протяжении всей жизни - важнейший элемент сохранения и укрепления здоровья нынешних и будущих поколений, а также, неперемнное условие достижения активного долголетия.

Рост производства переработанных продуктов, быстрая урбанизация и изменяющийся образ жизни привели в настоящее время к опасным для здоровья изменениям в моделях питания людей во всем мире.

Сегодня люди потребляют избыточное количество продуктов с высоким содержанием калорий, жиров, свободных сахаров и соли, и в то же время, очень мало фруктов, овощей и других видов клетчатки, таких как цельные злаки.

Точный состав здорового питания зависит от индивидуальных особенностей ( возраст, пол, образ жизни и степень физической активности), культурного контекста, имеющихся местных продуктов и обычаев в области питания.

### ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

- потребление энергии (калорий) должно быть сбалансировано с ее расходом
  - ежедневное употребление 400 гр (минимум) фруктов и овощей, помимо картофеля, и крахмалсодержащих корнеплодов
  - потребление жиров не должно превышать 30% от общей потребляемой энергии (3 столовые ложки растительного масла, или 2 авокадо, или 100 гр арахиса, или 100-140 гр соевых бобов)
  - насыщенные жиры (твердые жиры) должны составлять менее 10%, трансжиры (растительные жиры, подвергшиеся промышленной переработке, и традиционно входящие в состав майонеза, маргарина, кетчупа, кондитерских изделий) – менее 1% от общей потребляемой энергии
  - желательно заменять насыщенные жиры и трансжиры ненасыщенными жирами, и полностью исключить из рациона трансжиры промышленного производства
  - свободные сахара должны составлять менее 10% (50 гр или 12 чайных ложек без верха для человека с нормальным весом, потребляющего около 2000 калорий в день) от общей потребляемой энергии, причем, сокращение потребления до 5% и менее обеспечивает дополнительные преимущества для здоровья
- Свободные сахара – это все сахара, добавляемые в пищевые продукты или напитки производителем, поваром или потребителем, а также сахара, естественным образом присутствующие в меде, сиропах, фруктовых соках и их концентратах.
- соль предпочтительно йодированная, менее 5 гр в день ( чайная ложка без верха)
  - алкоголь не употреблять, либо значительно уменьшить его количество. Безопасной для здоровья дозы алкоголя, по мнению ВОЗ, не существует.
  - грудное вскармливание ребенка до 6 месяцев, в возрасте от 6 месяцев до 2 лет — грудное вскармливание в сочетании с правильным дополнительным питанием, предотвращает развитие ожирения и других неинфекционных заболеваний у него в будущем.

## Как интегрировать принципы здорового питания в свою жизнь, с помощью небольших изменений в привычном рационе?

### НАЧНИТЕ ИЗМЕНЯТЬ СВОЕ ПИТАНИЕ, ЧТОБЫ СДЕЛАТЬ ЕГО ЗДОРОВЫМ

Питаться разнообразно, сбалансированно, с пользой для здоровья по силам каждому.

#### ФРУКТЫ И ОВОЩИ

Эксперты по питанию Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) рекомендуют каждый день съесть по меньшей мере пять порций фруктов и овощей (примерно 400 гр). Именно такое количество свежих овощей и фруктов доказано снижает риск развития многих неинфекционных заболеваний и снабжает организм достаточным количеством клетчатки.

Вам кажется, что 400 гр – это слишком много? Вы раньше ели овощи и фрукты очень редко?

#### ИСПРАВЛЯЕМ СИТУАЦИЮ

- включайте овощи в каждый прием пищи
- для перекуса или в качестве закуски используйте свежие овощи и фрукты
- отдавайте предпочтение сезонным овощам и фруктам
- употребляйте в пищу максимально разнообразные фрукты и овощи, расширяйте ассортимент привычных продуктов. Дайте второй шанс репе, тыкве, брокколи.

#### Жиры

Эксперты по питанию ВОЗ рекомендуют ограничивать употребление любых жиров растительного и животного происхождения до 30%, лучше – до 10 % и менее от общего потребления энергии.

Кроме того, особо оговаривается необходимость снижения употребления трансжиров до менее чем 1% от общего потребления энергии и замены насыщенных жиров и трансжиров ненасыщенными жирами – в частности, полиненасыщенными.

Это поможет не допустить нездоровый набор веса и снизит риски развития сердечно-сосудистых заболеваний и сахарного диабета.

Все эти термины вам не знакомы? Вы считаете, что нежирное не может быть вкусным?

#### ИСПРАВЛЯЕМ СИТУАЦИЮ

- готовьте на пару или варите вместо жарки и приготовления во фритюре
- заменяйте сливочное масло и сало растительными маслами, богатыми полиненасыщенными жирами, такими как подсолнечное, оливковое, кукурузное, сафлоровое
- покупайте молочные продукты с пониженным (1,5-2,5%) содержанием жира
- покупайте постное мясо, и обязательно обрезайте весь видимый жир перед тем, как начать готовить
- ограничьте потребление запеченной и жареной пищи
- откажитесь от употребления предварительно упакованных закусок, и пищевых продуктов (например, торты, пончики, пирожные, пироги, печенье и вафли), они могут содержать много

промышленно произведенных трансжиров

## СОЛЬ, НАТРИЙ И КАЛИЙ

Эксперты по питанию ВОЗ рекомендуют есть меньше 5 гр соли в день. Это небольшое изменение в питании может предотвратить 1,7 млн смертей каждый год. Ограничение употребления соли снижает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, артериальной гипертонии и инсульта.

Придется убрать солонку со стола? Есть только пресное?

### ИСПРАВЛЯЕМ СИТУАЦИЮ

- добавляйте чуть меньшее количество соли и приправ с высоким содержанием натрия (сухие приправы, бульонные кубики, соевый соус) при приготовлении пищи
- используйте соль с пониженным содержанием натрия
- ограничение потребления соленых закусок, выбирайте снеки с более низким содержанием натрия
- если вам тяжело сразу снизить потребление соли до рекомендованного уровня, ешьте больше овощей и фруктов ( абрикосы, курага, болгарский перец, печеный картофель). Калий, содержащийся в них, во многом смягчает негативное действие натрия

## САХАРА

Эксперты по питанию ВОЗ рекомендуют ограничить потребление свободных сахаров до менее чем 10% от общего поступления энергии. Особо оговаривается, что 5% и ниже от общего потребления энергии обеспечивает дополнительные преимущества для здоровья.

Согласно последним исследованиям, рекомендованный уровень употребления сахаров снижает риск развития кариеса, сердечно-сосудистых заболеваний, ожирения. Кроме того, благотворно влияет на липидный состав крови.

Вы считаете, что и так едите немного сладкого? Отказаться от сладостей очень сложно?

### ИСПРАВЛЯЕМ СИТУАЦИЮ

- не покупайте готовые продукты питания и напитки, содержащие большое количество сахаров
- особое внимание на готовые сладкие напитки, они основной источник добавленного сахара. Резко ограничьте или откажитесь совсем от газированных или негазированных безалкогольных напитков, фруктовых или овощных соков и напитков, жидких и порошковых концентратов, ароматизированной воды, энергетических и спортивных напитков, готового к употреблению чая и кофе, ароматизированных молочных напитков
- употребляйте в пищу свежие фрукты, сухофрукты, орехи, мед и сырые овощи в качестве закусок вместо сладких закусок

Здоровое питание – не краткосрочные ограничительные изменения в рационе, а часть здорового образа жизни! Роспотребнадзором разработана система цветовой маркировки продуктов «Светофор», которая поможет потребителям сформировать правильный рацион питания, соответствующий их состоянию здоровья и энергозатратам.