

# 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, критически 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 грамм (минимум) фруктов и овощей, помимо картофеля и крахмалсодержащих корнеплодов.
- Потребление жиров не должно превышать 30% от общей потребляемой энергии.
- Насыщенные жиры должны составлять менее 10%, трансжиры – 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 грамм 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 и напитки производителем, поваром или потребителем, а также сахара, естественным образом присутствующие в меде, сиропах, фруктовых соках и их концентратах.

Соль предпочтительно йодированная, менее 5 г 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, а 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, сбалансировано, с пользой для здоровья по силам каждому!

Узнайте, что конкретно вы можете сделать для того, чтобы ваше питание стало здоровым.

**Фрукты и овощи.**

Эксперты по питанию Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) рекомендуют каждый день съедать по меньшей мере пять порций фруктов и овощей (примерно 400 грамм). Именно такое количество свежих овощей и фруктов доказано снижает риск развития многих неинфекционных заболеваний и снабжает организм достаточным количеством клетчатки. Вам кажется, что 400 грамм это слишком много? Вы раньше ели овощи и фрукты очень редко? Не беда!

Исправляем ситуацию:

- Включайте овощи в каждый прием пищи.
- Для перекуса или в качестве закуска используйте свежие овощи и фрукты.
- Отдавайте предпочтение сезонным овощам и фруктам.
- Ешьте максимально разнообразные фрукты и овощи, расширьте 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 меньше от общего потребления энергии.

Кроме того, особо оговаривается необходимость рекомендуется снижения употребления транс-изомеров жирных кислот до менее чем 1% от общего потребления энергии и замены насыщенных жиров и транс-жиров ненасыщенные жирами – в частности, полиненасыщенными.

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

Вы ничего не поняли? Все эти термины вам не знакомы? И вообще, вы считаете что вкусное - это только жирное и хрустящее?

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 или обезжиренные.
- Покупайте постное мясо, и обязательно срежьте 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, печенья, печенье и вафли), они могут содержать много промышленно произведенных транс- жиров.

### **Соль, натрий и калий**

Эксперты по питанию ВОЗ рекомендуют есть меньше 5 г 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. Вам стало грустно? Придется убрать солонку со стола? Это что же, 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 достоверно снижает риск развития кариеса, сердечно-

сосудистых заболеваний, ожирения. Кроме того, благотворно влияет на липидный состав крови.

Вы считаете, что и так едите не много сладкого? Думаете, отказаться от сладостей не реально?

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, готового к употреблению кофе и ароматизированных молочных напитков.
- Ешьте свежие фрукты и сырые овощи в качестве закусок вместо сладких закусок.

**Здоровое питание - не краткосрочны ограничительные изменения в рационе, а часть здорового образа жизни!**