

# 15 августа – День здорового питания

Ежегодно в соответствии с календарем Единых дней здоровья в Республике Беларусь проводится ДЕНЬ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ.

Праздник напоминает о том, что ежедневное питание требует внимания и осознанности. Уже банальной стала фраза: «Мы – то, что мы едим». Но она отражает суть.

Чтобы питание было здоровым, необходимо соблюдать определенные правила. Такие правила разработаны и представлены в большом количестве отечественных и зарубежных публикаций. Принципы здорового питания обобщены международной программой CINDI и программой по питанию Европейского Бюро ВОЗ и изложены в «Руководстве CINDI по питанию», которое разработано с участием программы CINDI-Россия. Этим совместным отечественным и международным опытом мы и предлагаем руководствоваться при построении региональных программ здорового питания.

Рекомендации по здоровому питанию предлагают практическую модель, которая может и должна быть адаптирована в соответствии с культурными традициями, пищевыми привычками и окружающей средой в различных регионах. Очень важно подчеркнуть, что в рекомендациях, которым мы следуем, указаны конкретные группы продуктов, рекомендуемые для здорового питания, с указанием их пропорций, а не их составляющие - пищевые ингредиенты (белки, жиры, углеводы). Такой подход является более понятным и практичным.

Из этих 12 принципов здорового питания следует, что:

- питание должно быть разнообразным и содержать, в основном, *растительные продукты*. Растительные продукты содержат биологически активные вещества и пищевые волокна (клетчатку), которые предотвращают хронические заболевания, особенно сердечно-сосудистые и онкологические заболевания. Необходимо употреблять самые разнообразные растительные продукты, обеспечивающие полный спектр таких защитных веществ, что позволяет исключить дополнительное употребление витаминов или минеральных веществ.
- Необходимо употреблять ежедневно *не менее 400 граммов фруктов и овощей*, предпочтительно *свежих и выращенных в месте проживания*. Эта рекомендация разработана на основе эпидемиологических исследований, которые показали, что среди населения, употребляющего ежедневно 400 граммов и более овощей и фруктов, распространенность сердечно-сосудистых заболеваний, определенных типов рака, дефицита микронутриентов гораздо ниже. Фрукты и овощи содержат большое количество витаминов, клетчатки, микроэлементов, антиоксидантов.
- В зависимости от того, насколько получаемая человеком с пищей энергия соответствует потребности в ней, т.е. какова физическая активность человека, формируется определенный пищевой статус человека. Наиболее часто применяемым показателем пищевого статуса является *индекс массы тела* (вес в кг/рост в м в квадрате). Благоприятными для здоровья показателями являются значения индекса, равные 20-25. Если значение индекса выше 25, это означает, что у человека имеется *избыточная масса тела* и повышенный риск развития различных заболеваний.

•Необходимо *контролировать количество и качество потребляемых с продуктами жиров*, причем стараться *получать жир из растительных масел*. Жиры необходимы для организма, особенно полезными являются моно- или полиненасыщенные жирные кислоты. Большое количество насыщенных жирных кислот способствует риску развития тромбозов, инфаркту миокарда, инсульту и некоторым формам рака. Жиры, как источник большого количества энергии, при низкой физической активности способствуют также развитию избыточной массы тела - фактора риска для ССЗ и рака.

•Мясные и молочные продукты являются важным источником белка и железа. Если белкового дефицита в европейских странах, включая Россию, не отмечается, то *железодefицитные анемии* распространены очень широко. В то же время мясные продукты содержат достаточно большое количество жира, и это, в основном, насыщенные жирные кислоты, что повышает риск развития гиперхолестеринемии и ССЗ. Необходимо *заменять мясные продукты с повышенным содержанием жира* на тощее мясо, мясо птицы, рыбу, которые содержат меньше насыщенных жиров.

•Молочные продукты являются важным источником кальция, белка. Кальций особенно необходим женщинам, детям и подросткам, пожилым людям. Однако, лицам с различными соматическими заболеваниями стоит отдавать предпочтение молочным продуктам с пониженным содержанием жиров. Последние исследования доказывают, что употребление полностью обезжиренных продуктов отрицательно влияют на усвоение кальция.

•Сахар и продукты с большим количеством углеводов, которые легко усваиваются, способствуют развитию кариеса, избыточной массы тела. Поэтому следует *ограничивать потребление этих продуктов* и отдавать предпочтение продуктам с низким содержанием сахаров.

•Повышенное потребление соли является одним из факторов, способствующих развитию артериальной гипертензии, цереброваскулярных заболеваний, поэтому рекомендуется *ограничить потребление соли до 6 г в день*. Около 80% этого количества соли входит в готовые продукты, такие как хлеб, колбасные изделия, консервы и другие. Нужно стараться не досаливать пищу, употреблять продукты с малым содержанием соли. А для профилактики йододефицитных состояний желателно употреблять соль йодированную.

•То, каким образом готовится пища, также оказывает влияние на здоровье. Нужно выбирать такие способы приготовления пищи, которые не требуют масла, жира, соли, сахара. Например, отваривание, запекание, использование тефлоновой посуды и т.д.

•Основным принципом здорового питания для новорожденного и ребенка первого года жизни является грудное вскармливание, по крайней мере до 6 месяцев, с введением прикорма не ранее 4 месяцев.

Наглядно вышеизложенные принципы представлены в «пирамиде здорового питания». В этой пирамиде использован принцип светофора: зеленый - «вперед», желтый - «осторожно», красный - «берегись». Продукты в зеленой части пирамиды должны составлять основу ежедневного питания человека, но по мере продвижения к красному цвету, количество употребляемых продуктов должно контролироваться.

## Двенадцать принципов здорового питания

1. Употребляйте разнообразные пищевые продукты, большинство которых - продукты растительного, а не животного происхождения.
2. Хлеб, изделия из муки, крупы, картофель должны употребляться несколько раз в день.
3. Ешьте несколько раз в день разнообразные овощи и фрукты, лучше свежие и выращенные в местности проживания (не менее 400г в день).
4. Чтобы поддерживать массу тела в рекомендуемых пределах (индекс массы тела 20-25), необходима ежедневная умеренная физическая нагрузка.
5. Контролируйте поступление жира с пищей (не более 30% от суточной калорийности) и заменяйте животный жир на жир растительных масел.
6. Заменяйте жирное мясо и мясные продукты на бобовые, зерновые, рыбу, птицу или постное мясо.
7. Употребляйте молоко с низким содержанием жира и молочные продукты (кефир, простоквашу, йогурт и сыр) с низким содержанием жира и соли.
8. Выбирайте продукты с низким содержанием сахара и употребляйте сахар умеренно, ограничивая количество сладостей и сладких напитков.
9. Ешьте меньше соли. Общее количество соли в пище не должно превышать одну чайную ложку - 6 г в день. Следует употреблять йодированную соль.
10. Если Вы употребляете спиртные напитки, то общее содержание чистого спирта в них не должно превышать 20 г в день.
11. Приготовление пищи должно обеспечивать ее безопасность. Приготовление блюд на пару, в микроволновой печи, выпечка или кипячение поможет уменьшить используемое в процессе приготовления количество жира, масла, соли и сахара.
12. Способствуйте вскармливанию новорожденных только грудью примерно в течение первых 6 месяцев. Вводить прикорм следует постепенно, не отказываясь совсем от грудного вскармливания.

Информация с интернета