

Уважаемые пациенты!

15 августа

ЕДИННЫЙ ДЕНЬ
ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ
в Республике Беларусь

*Питание - необходимое условие для поддержания жизнедеятельности всего живого на земле, в том числе и человека. Но только **ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ** способно сохранить и улучшить здоровье, замедлить процессы старения и улучшить качество жизни.*

Здоровое питание — неотъемлемая часть здорового образа жизни. Питаться правильно важно во все периоды жизни человека. Основные принципы здорового питания должны закладываться с раннего детства и придерживаться их необходимо в течение всей жизни.

К сожалению, в нашей стране, как и во всем мире, продолжает расти число людей, имеющих избыточную массу тела или страдающих ожирением. Этот печальный факт актуален и в отношении детей и подростков. Сегодня почти треть детского населения в возрасте до 18 лет имеет избыточный вес или страдает ожирением. Большинство из этих детей не расстанутся с лишним весом и во взрослом возрасте.

Избыточная масса тела наблюдается более чем у 60% белорусов, ожирением страдают более 20% наших соотечественников.

Практические рекомендации по поддержанию здорового питания

Фрукты и овощи

Ежедневное потребление, по меньшей мере, 400 г, или пяти порций, фруктов и овощей снижает риск развития НИЗ и помогает обеспечить ежедневное поступление клетчатки.

Жиры

Снижение общего потребления жиров до менее 30% от общей потребляемой энергии помогает предотвратить нездоровую прибавку веса у взрослых людей(1, 2, 3). Кроме того, риск развития НИЗ можно снизить благодаря:

- сокращению потребления насыщенных жиров до менее 10% от общей потребляемой энергии;
- сокращению потребления транс-жиров до менее 1% от общей потребляемой энергии;
- замещению насыщенных жиров и транс-жиров ненасыщенными жирами, в частности полиненасыщенными жирами.

Потребление жиров, особенно насыщенных жиров и транс-жиров промышленного производства, можно сократить следующими путями:

- готовить пищу на пару или варить, а не жарить и не запекать;
- заменять сливочное масло, свиное сало на растительные масла, богатые полиненасыщенными жирами, такие как соевое, каноловое (рапсовое), кукурузное, сафлоровое и подсолнечное масло;
- употреблять в пищу молочную продукцию со сниженным содержанием жиров и постное мясо или обрезать видимый жир с мяса;
- ограничивать потребление запеченных и жареных продуктов, а также заранее приготовленных закусочных и других продуктов (например, пончиков, кексов, пирогов, печенья и вафель), содержащих транс-жиры промышленного производства.

Соль, натрий и калий

Многие люди потребляют слишком много натрия, поступающего с солью (соответствует потреблению, в среднем, 9-12 г соли в день), и недостаточно калия (менее 3,5 г). Высокий уровень потребления натрия и недостаточное потребление калия способствуют повышению кровяного давления, что, в свою очередь, повышает риск развития болезней сердца и инсульта.

Сокращение потребления соли до рекомендуемого уровня, то есть до менее 5 г в день, могло бы способствовать предотвращению 1,7 миллиона случаев смерти в год.

Люди зачастую не знают, какое количество соли они потребляют. Во многих странах основное количество соли поступает в организм человека из переработанных продуктов (готовых блюд; мясопродуктов, таких как бекон, ветчина и салями; сыра; и соленых закусок) или из пищевых продуктов, часто потребляемых в больших количествах (например, хлеб). Соль также добавляют в пищу во время ее приготовления (например, путем добавления бульона, бульонных кубиков, соевого соуса и рыбного соуса) или во время еды (путем добавления столовой соли).

Потребление соли можно сократить следующими путями:

- ограничить количество соли и приправ с высоким содержанием натрия (например, соевого соуса, рыбного соуса и бульона), добавляемых во время приготовления еды;
- не ставить на стол соль и соусы с высоким содержанием натрия;
- ограничить потребление соленых закусок;
- выбирать продукты с низким содержанием натрия.

Некоторые производители пищевых продуктов изменяют состав своей продукции для снижения содержания натрия, и перед приобретением или потреблением продуктов следует проверять маркировку на предмет содержания в них натрия.

Калий может смягчать негативное воздействие избыточного потребления натрия на кровяное давление. Поступление в организм калия можно увеличить путем потребления свежих фруктов и овощей.



Сахара

Потребление сахаров как среди взрослых людей, так и среди детей необходимо уменьшить до менее 10% от общей потребляемой энергии. Сокращение потребления до менее 5% от общей потребляемой энергии обеспечит дополнительные преимущества для здоровья.

Потребление свободных сахаров повышает риск развития зубного кариеса. Избыточные калории, поступающие вместе с едой и напитками, содержащими свободные сахара, способствуют также нездоровой прибавке веса, что может приводить к избыточному весу и ожирению. Недавно получены фактические данные, свидетельствующие о том, что свободные сахара оказывают воздействие на кровяное давление и липиды сыворотки крови. Это позволяет предположить, что сокращение потребления свободных сахаров способствует снижению рисков развития сердечно-сосудистых болезней.

Потребление сахаров можно сократить следующими путями:

- ограничить потребление пищевых продуктов и напитков с высоким содержанием сахаров, таких как сладкие закуски, конфеты и подслащенные напитки (то есть все типы напитков, содержащих свободные сахара, которые включают газированные и

негазированные прохладительные напитки, фруктовые и овощные соки и напитки, жидкие и порошковые концентраты, воды со вкусовыми добавками, энергетические и спортивные напитки, готовый чай, готовый кофе и молочные напитки со вкусовыми добавками);

- заменять сладкие закуски на свежие фрукты и овощи.

Конечно, никто не может заставить нас правильно питаться, каждый человек принимает решение сам. Важно помнить, что от этого решения зависит самое дорогое – здоровье Ваше и Ваших близких.