



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, непереносимое 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 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 г в день (чайная ложка без верха)
- *Алкоголь- Безопасной для здоровья дозы алкоголя (по мнению ВОЗ) не существует.

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

Фрукты и овощи.



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

- *Включайте овощи в каждый прием пищи
- *Для перекуса или в качестве закуски используйте свежие овощи и фрукты
- *Отдавайте предпочтение сезонным овощам и фруктам

*Ешьте максимально разнообразные фрукты и овощи, расширяйте ассортимент привычных продуктов.

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. Особо оговаривается необходимость снижения употребления *транс* -жиров (**в домашних условиях** получают ввремя жарки мяса или овощей)



*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.

*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, печенье и вафли), они могут содержать много промышленно произведенных *транс*- жиров.

Соль



в
и

Эксперты по питанию ВОЗ рекомендуют есть меньше 5 г соли день. Ограничение употребления соли снижает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, артериальной гипертензии, инсульта.

*Добавляйте чуть меньшее количество соли и приправ с высоким содержанием натрия (сухие приправы, бульонные кубики, соевый соус,) при приготовлении пищи.

*Ограничение потребления соленых закусок.

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.



Сахар

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.

*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!