



## **Здоровое питание**

Здоровое питание на протяжении всей жизни помогает избежать проблему неполноценного питания во всех его формах, а также предотвратить ряд неинфекционных заболеваний и состояний. Однако рост выпуска переработанных пищевых продуктов и изменения в образе жизни привели к сдвигам в режиме питания. Население потребляет больше пищевых продуктов с высоким содержанием энергии, насыщенных жиров, трансжиров, свободных сахаров или соли/натрия, и многие не употребляют в пищу достаточно фруктов, овощей и пищевой клетчатки, например цельных злаков.

Точный состав здорового сбалансированного рациона будет зависеть от индивидуальных потребностей (например, возраста, пола, образа жизни, физической активности).

Здоровое питание помогает избежать проблему неполноценного питания во всех его формах, а также предотвратить неинфекционные заболевания, включая ожирение, диабет, болезни сердца, нарушение мозгового кровообращения и рак.

Нездоровое питание и недостаточная физическая активность — основные факторы риска для здоровья

Здоровый режим питания начинается в самом начале жизни — грудное вскармливание может иметь благотворные последствия в более долгосрочной перспективе, например, сократить риск избыточного веса и ожирения в детском и подростковом возрасте.

Одним из проявлений здорового питания является ограничение поступления в организм свободных сахаров. Большинство свободных сахаров добавляются в пищевые продукты производителем, поваром или потребителем и могут также содержаться в виде естественного сахара в меде, сиропах, фруктовых соках и фруктовых концентратах;

Ограничение употребления соли менее чем 5 г в день способствует предотвращению гипертонзии и снижает риск болезни сердца и инсульта у взрослых.

### **Здоровый рацион включает:**

Фрукты, овощи, бобовые (например, чечевицу, фасоль), орехи и цельные злаки (например, непереработанную кукурузу, просо, овес, пшеницу, нешлифованный рис);  
по меньшей мере 400 г фруктов и овощей в день.

Ненасыщенные жиры (например, содержащиеся в рыбе, авокадо, орехах, подсолнечном масле, оливковом масле) предпочтительнее насыщенных жиров (например, содержащихся в жирном мясе, сливочном масле, пальмовом и кокосовом масле, сливках, сыре, и свином сале). Промышленные трансжиры (содержащиеся в переработанных пищевых продуктах, еде быстрого приготовления, закусочных пищевых продуктах, жареной еде, замороженных пиццах, пирогах, печенье, маргаринах и бутербродных смесях) не входят в состав здорового рациона.

В первые 2 года в жизни ребенка оптимальное питание сокращает риск смерти и развития неинфекционных заболеваний. Оно также способствует лучшему развитию и здоровому росту и развитию в целом. Рекомендации относительно здорового рациона для детей грудного и раннего возраста аналогичны рекомендациям для взрослых, однако указанные элементы также важны. Дети грудного возраста должны находиться исключительно на грудном вскармливании в первые 6 месяцев жизни. Начиная с 6-месячного возраста грудное молоко следует дополнять различным подходящим безопасным и богатым питательными веществами дополнительным питанием. Соль и сахар не следует добавлять в дополнительные пищевые продукты.

### **Практические советы по здоровому рациону**

- всегда включать в свои блюда больше овощей и фруктов;

- употреблять в пищу фрукты и сырые овощи, чтобы перекусить;
- употреблять в пищу свежие овощи по сезону;
- разнообразить фрукты и овощи.

Поступление жиров можно сократить:

- изменив способ приготовления пищи — удаляйте жирную часть мяса; вместо сливочного масла используйте растительное масло (не животного происхождения), а также вместо жарения используйте кипячение, приготовление на пару или запекание;
- избегайте обработанные пищевые продукты, содержащие трансжиры;
- ограничивайте потребление пищевых продуктов с высоким содержанием насыщенных жиров (например, сыра, мороженого, жирного мяса).

Большинство людей употребляют слишком много соли (соответствует в среднем 9-12 г соли в день). Большая часть соли поступает в обработанных пищевых продуктах (например, в готовых блюдах, переработанных мясных продуктах, например, беконе, ветчине и салями, сыре и соленых закусочных продуктах) или в пищевых продуктах, потребляемых в больших количествах (например, хлебе). Соль также добавляют в пищу при ее приготовлении (например, в бульон, бульонные кубики) или на столе (например, в виде столовой соли, соевого соуса и рыбного соуса).

Потребление соли можно сократить:

- не добавляя соль, соевый соус или рыбный соус во время приготовления пищи;
- не выставляя соль на стол;
- ограничивая потребление соленых закусочных продуктов;
- выбирая продукты с более низким содержанием натрия.

Некоторые производители пищевых продуктов вносят изменения в рецептуру, чтобы сократить содержание соли в своих продуктах, и рекомендуется читать этикетки на пищевых продуктах, чтобы проверить, сколько в них содержится натрия.

Избыточные калории от пищевых продуктов и напитков, богатых свободными сахарами, также способствуют нездоровому набору веса, что может привести к избыточному весу и ожирению.

Свободными сахарами являются все сахара, добавляемые в пищевые продукты или напитки производителем, поваром или потребителем, а также все сахара, которые естественно содержатся в меде, сиропе, фруктовых соках и концентрированных фруктовых соках. Потребление свободных сахаров повышает риск кариеса зубов (разрушения зубов).

Поступление в организм сахара можно сократить:

- ограничив потребление пищевых продуктов и напитков с высоким содержанием сахара (т.е. подслащенных напитков, сладких закусочных продуктов и конфет); употребляя в пищу фрукты и сырые овощи, чтобы перекусить, вместо сладких закусочных продуктов.

Рацион здорового питания зависит от выбора пищевых продуктов, от наличия и ценовой доступности пищевых продуктов, которые и позволяют населению принять и соблюдать подходы к здоровому питанию.