

Памятка по здоровому питанию

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, неперенное 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 —не употреблять, либо значительно уменьшить его количество. Безопасной для здоровья дозы алкоголя (по мнению ВОЗ) не существует.*
- *Грудное вскармливание ребенка до 6 месяцев, 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, сбалансированно, 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 закуски используйте свежие овощи и фрукты*
- *Отдавайте предпочтение сезонным овощам и фруктам*
- *Ешьте максимально разнообразные фрукты и овощи, расширяйте 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 снижения употребления *транс*-жиров до менее чем 1% от общего потребления энергии и замены насыщенных жиров и *транс*- жиров ненасыщенными жирами – в частности, полиненасыщенными.

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

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*
- *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, 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 гипертензии, и инсульта.

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.

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 не газированных 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!