|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **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, непременное 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, очень 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 гр (минимум) фруктов и овощей, помимо картофеля, и крахмалсодержащих корнеплодов; * потребление жиров не должно превышать 30% от общей потребляемой энергии (3 столовые ложки растительного масла, или 2 авокадо, или 100 гр арахиса, или 100-140 гр соевых бобов); * насыщенные жиры (твердые жиры) должны составлять менее 10%, трансжиры (растительные жиры, подвергшиеся промышленной переработке, и традиционно входящие в состав майонеза, маргарина, кетчупа, кондитерских изделий) – 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 г 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 гр 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.  ФРУКТЫ И ОВОЩИ  Эксперты по питанию Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) рекомендуют каждый день съедать по меньшей мере пять порций фруктов и овощей ( примерно 400 гр). Именно такое количество свежих овощей и фруктов доказано снижает риск развития многих неинфекционных заболеваний и снабжает организм достаточным количеством клетчатки.  Вам кажется, что 400 гр – это слишком много? Вы раньше ели овощи и фрукты очень редко?  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;  \*употребляйте в пищу 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 менее от общего потребления энергии. Кроме того, особо оговаривается необходимость снижения употребления трансжиров до менее чем 1% от общего потребления энергии и замены насыщенных жиров и трансжиров ненасыщенными жирами – в частности, полиненасыщенными.  Это поможет не допустить нездоровый набор веса и снизит риски развития сердечно-сосудистых заболеваний и сахарного диабета.  Все эти термины вам не знакомы? Вы считаете, что нежирное не может быть вкусным?  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  \*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 и вафли), они могут содержать много промышленно произведенных трансжиров.  СОЛЬ, НАТРИЙ И КАЛИЙ  Эксперты по питанию ВОЗ рекомендуют есть меньше 5 гр 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 гипертонии и инсульта.  Придется убрать солонку со стола? Есть только пресное?  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 снэки 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 снижает риск развития кариеса, сердечно-сосудистых заболеваний, ожирения. Кроме того, благотворно влияет на липидный состав крови.  Вы считаете, что и так едите немного сладкого? Отказаться от сладостей очень сложно?  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 негазированных безалкогольных напитков, фруктовых или овощных соков и напитков, жидких и порошковых концентратов, ароматизированной воды, энергетических и спортивных напитков, готового к употреблению чая и кофе, ароматизированных молочных напитков;  \*употребляйте в пищу свежие фрукты, сухофрукты, орехи, мед и сырые овощи в качестве закусок вместо сладких закусок.  Здоровое питание – не краткосрочные ограничительные изменения в рационе, а часть здорового образа жизни! http://04.rospotrebnadzor.ru/images/stories/articles/healthy_food.jpg | |